

# Hylendid personol

Canllawiau ar yr hyn y mae'n rhaid i chi a'ch staff ei wneud wrth drin bwyd.

Er mwyn cadw bwyd yn ddiogel, rhaid i bawb sy'n gweithio mewn ardal trin bwyd gynnal lefel uchel o hylendid personol.

Rhaid iddynt wisgo dillad:

- addas
- glân
- amddiffynol

Wrth baratoi neu drin bwyd, dylent:

- gadw eu gwallt yn ôl a gwisgo gorchudd pen addas, e.e. het neu rwyd gwallt
- peidio â gwisgo oriawr neu gemwaith (ac eithrio modrwy briodas)
- peidio â chyffwrdd â'u hwyneb a'u gwallt, ysmegu, poeri, tisian, bwyta na chnoi gwm

Gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth am [hylendid personol](#) yn ein pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr.

## Golchi dwylo

Mae golchi dwylo yn effeithiol yn hynod bwysig er mwyn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o ddwylo pobl. Mae'n rhaid i'r holl staff sy'n gweithio gyda bwyd olchi eu dwylo:

- pan maent yn y gegin neu'r ardal baratoi
- cyn paratoi bwyd
- ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd
- ar ôl trin gwastraff bwyd neu wagio bin
- ar ôl glanhau
- ar ôl chwythu eu trwyn
- ar ôl cyffwrdd â ffonau, switshis golau, dolenni drws a thiliau

Dylai staff sychu eu dwylo ar dywel tafladwy. Mae bacteria niweidiol yn gallu lledaenu ar ddwylo gwlyb neu laith. Defnyddiwch dywel tafladwy i gau'r tap.

Gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth am [olchi dwylo](#) yn ein pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr.

## Fideo hyfforddi diogelwch bwyd – Golchi dwylo

Sut i olchi eich dwylo i atal bacteria rhag lledaenu.

## Addas i weithio

Ni ddylech ganiatáu i unrhyw un drin bwyd na chael mynediad at ardal trin bwyd os ydynt:

- yn cario neu'n dioddef o glefyd sy'n debygol o gael ei drosglwyddo trwy fwyd
- os oes ganddynt glwyfau heintiedig, heintiau croen neu friwiau
- os oes ganddynt ddolur rhydd

Os yw unrhyw un o'r rhain yn berthnasol i aelod o staff, rhaid iddynt ddweud wrth eu rheolwr ar unwaith.

Ni ddylai staff sydd â dolur rhydd neu sy'n chwydu ddychwelyd i'r gwaith hyd nes eu bod yn rhydd o unrhyw symptomau am 48 awr.

Mae'r canllawiau isod yn berthnasol i holl weithredwyr busnes bwyd y Deyrnas Unedig ac eithrio cynhyrchwyr cynradd, fel ffermwyr a thyfwyr.

PDF

[Gweld Fitness for work guidance as PDF\(Open in a new window\)](#) (125.32 KB)

## **Fideos hyfforddi diogelwch bwyd – Salwch staff**

Beth i'w wneud os yw aelod o staff yn sâl yn y gwaith a pha mor hir y dylent aros gartref.

**Cofiwch:** Pan fyddwch chi'n dechrau busnes bwyd newydd neu'n cymryd yr awenau mewn busnes sy'n bodoli eisoes, mae'n rhaid i chi [gofrestru gyda'ch awdurdod lleol](#).