Pam mae glanhau'n bwysig

Mae glanhau yn cael gwared ar facteria, feirysau a pharasitiaid niweidiol a allai fod yn bresennol ar fwyd mewn mannau paratoi bwyd.

Trwy lanhau â sebon a d?r cynnes neu ddefnyddio cynhyrchion glanhau diheintiol, rydych chi'n lleihau'r siawns o fynd yn sâl. Dylech chi lanhau'r canlynol yn rheolaidd:

- eich dwylo
- arwynebau gwaith a byrddau torri
- cadachau llestri, sbyngau a llieiniau sychu llestri
- offer, llestri a chynwysyddion

Golchi dwylo

Golchwch eich dwylo â sebon a d?r cynnes cyn paratoi, coginio neu fwyta bwyd. Gellir dod o hyd i gyngor ar olchi dwylo ar dudalen y GIG.

Mae'n bwysig golchi'ch dwylo ar yr adegau canlynol:

- cyn paratoi bwyd parod i'w fwyta (fel salad a ffrwythau)
- ar ôl trin bwyd amrwd (fel cig a physgod)

Os yw'n bosib, paratowch yr holl gig, pysgod a dofednod amrwd fel un dasg unigol, a golchwch eich dwylo yn syth ar ôl hynny.

Gallwch ddefnyddio d?r oer i olchi'ch dwylo, a bydd hyn yn dal i'w glanhau, ond mae'n well defnyddio d?r cynnes. Mae hyn oherwydd bod y sebon/glanedydd yn ewynnu'n fwy, sy'n ei gwneud yn fwy effeithiol wrth gael gwared ar facteria.

Os ydych chi mewn sefyllfa lle nad yw'n bosib golchi'ch dwylo, er enghraifft mewn picnic, gallwch ddefnyddio gel neu weips glanweithiol er mwyn diheintio'ch dwylo cyn trin bwyd. Mae defnyddio glanweithydd dwylo yn lladd pathogenau ar eich dwylo.

Glanhau eitemau cegin

Arwynebau gwaith a byrddau torri

Gwnewch yn si?r bod unrhyw arwynebau rydych chi'n eu defnyddio er mwyn paratoi bwyd yn lân ac yn glir.

Golchwch eich byrddau torri'n drylwyr yn fuan ar ôl paratoi bwydydd amrwd. Golchwch eich dwylo ar ôl glanhau/golchi byrddau torri hefyd.

Lle bo modd, defnyddiwch fwrdd torri ar wahân ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd wedi'u coginio. Os nad yw hyn yn bosib, paratowch eich llysiau yn gyntaf a chig amrwd, pysgod a dofednod yn olaf, gan olchi unrhyw offer a ddefnyddioch â sebon ar ôl eu defnyddio.

Yn ddelfrydol, ceisiwch osgoi annibendod o gwmpas eich sinc trwy olchi eitemau wrth fynd yn eich blaen neu roi eitemau yn y peiriant golchi llestri wrth i chi orffen gyda nhw – ond gwnewch yn

si?r bod eich bwrdd torri'n addas i fynd yn y peiriant golchi llestri.

Cadachau llestri, sbyngau a llieiniau sychu llestri

Ein cyngor ni yw y dylech chi olchi neu newid cadachau llestri, llieiniau sychu llestri, sbyngau a menig popty yn rheolaidd. Mae'n bwysig eu golchi a'u sychu cyn i chi eu defnyddio nhw eto. Mae hyn oherwydd bod bacteria'n fwy tebygol o dyfu ar eitemau budr a llaith. Hefyd, defnyddiwch gadachau gwahanol ar gyfer tasgau penodol, felly defnyddiwch liain ar wahân ar gyfer arwynebau ac ar gyfer golchi llestri.

Offer, llestri a chynwysyddion

Gwnewch yn si?r eich bod chi'n cadw eich holl offer coginio a'ch llestri'n lân cyn paratoi bwyd. Mae hyn er mwyn atal croeshalogi. Hefyd, cofiwch olchi eitemau'n drylwyr rhwng tasgau i osgoi lledaenu bacteria niweidiol.

Dylech chi ddefnyddio offer, platiau a byrddau torri gwahanol ar gyfer bwydydd parod i'w bwyta ac wrth baratoi bwydydd amrwd sydd angen eu coginio.

O ran cynwysyddion diodydd plastig neu ailddefnyddiadwy, ein cyngor ni yw y dylech chi eu glanhau bob dydd os yn bosib.

Glanhau a Bwyd

Cig, pysgod a dofednod amrwd

Ni ddylech chi olchi cig, pysgod a dofednod amrwd. Mae golchi cig, pysgod a dofednod dan y tap yn gallu achosi i facteria dasgu ar eich dwylo, dillad, offer ac arwynebau gwaith. Gweler ein tudalennau croeshalogi am fwy o wybodaeth.

Golchwch eich dwylo ar ôl trin cig, pysgod a dofednod amrwd.

Ffrwythau a llysiau

Golchwch ffrwythau a llysiau â d?r cyn i chi eu bwyta i wneud yn si?r eu bod yn lân. Dylech chi eu golchi nhw o dan y tap, neu mewn powlen o dd?r ffres, gan rwbio eu croen o dan y d?r.

Rydym yn cynghori y dylech chi ddechrau gyda'r eitemau lleiaf budr a rhoi rins terfynol i bob un ohonyn nhw. Gall plicio llysiau hefyd gael gwared ar fwy o facteria, felly mae hyn yn gam ychwanegol y gallwch ei gymryd cyn bwyta gwreiddlysiau amrwd.

Cynhyrchion glanhau

Mae ystod eang o gynhyrchion ar gael i lanhau a diheintio. Dylech chi ddarllen cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn ofalus i sicrhau bod y cynnyrch yn addas ar gyfer arwynebau bwyd a'ch bod yn ei ddefnyddio'n gywir. Rhowch eich cynhyrchion glanhau a diheintio i gadw mewn man diogel bob amser.

Er mwyn lladd unrhyw facteria niweidiol, dylech chi wneud y canlynol:

- clirio unrhyw friwsion neu falurion oddi ar arwynebau cyn dechrau glanhau
- sicrhau bod y cynnyrch yn addas ar gyfer arwynebau bwyd a'ch bod yn ei ddefnyddio'n gywir

Bydd cynhyrchion glanhau'n cael eu dosbarthu'n lanedyddion, yn ddiheintyddion neu'n lanweithyddion.

Glanedyddion

Mae glanedyddion ('detergents') yn glanhau'r arwyneb ac yn cael gwared ar saim, ond nid ydynt yn lladd bacteria na feirysau.

Diheintyddion

Mae diheintyddion ('disinfectants') yn lladd bacteria a feirysau. Dylid eu defnyddio ar arwyneb sydd i'w weld yn lân. Nid ydynt yn gweithio'n effeithiol os yw'r arwyneb wedi'i orchuddio â saim neu faw gweladwy. Mae'n bwysig eich bod chi'n dilyn amserau cyswllt penodedig y cynhyrchion er mwyn iddynt fod yn effeithiol.

Glanweithyddion

Mae glanweithyddion ('sanitisers') yn lladd bacteria ond efallai na fyddant yn lladd feirysau. Gellir eu defnyddio i lanhau a diheintio fel rhan o ddull dau gam:

1. Defnyddiwch y glanweithydd i lanhau'r arwyneb. Bydd hyn yn cael gwared ar unrhyw faw, bwyd a saim.
2. Ailychwanegwch y glanweithydd at yr arwyneb sy'n weledol lân a'i adael am yr amser gofynnol. Bydd hyn yn diheintio'r arwyneb.

Hylif/weips diheintio dwylo

Os ydych chi allan ac yn methu â defnyddio sebon a d?r i olchi eich dwylo, yna gallech chi ddefnyddio hylif neu weips diheintio dwylo os oes gennych chi rai. Mae'r rhan fwyaf o hylifau/weips diheintio dwylo yn lladd y bacteria ar eich dwylo ond efallai na fyddant yn lladd feirysau.