Diogelwch bwyd ar ôl llifogydd

Sut i baratoi eich bwyd yn ddiogel os oes llifogydd yn effeithio arnoch chi .

Os yw llifogydd wedi effeithio ar eich cartref chi, neu os oes toriad yn eich cyflenwad d?r, mae’n bwysig eich bod yn gwybod sut i baratoi bwyd yn ddiogel.

Gall d?r llifogydd fod wedi’i halogi â charthion, baw anifeiliaid a gwastraff arall o ddraeniau neu’r ardal gyfagos, ac felly gallai fod wedi’i halogi â bacteria, feirysau neu gemegion niweidiol.

Os oes unrhyw halogion yn y d?r, maent fel arfer wedi’u gwanhau ac felly mae’r risg o fynd yn sâl yn isel. Bydd dilyn arferion hylendid syml yn ddigon i’ch atal rhag mynd yn sâl oherwydd d?r llifogydd.

Paratoi a storio bwyd yn ddiogel

Er mwyn atal germau niweidiol a allai fod yn bresennol mewn d?r llifogydd rhag lledaenu i fwyd, dyma ambell air o gyngor ar gadw bwyd yn ddiogel:

- peidiwch â bwyta unrhyw fwyd sydd wedi dod i gysylltiad neu sydd wedi’i orchuddio â d?r llifogydd neu garthion.
- glanhewch a diheintiwch arwynebau gwaith ac offer cegin cyn eu defnyddio gyda bwyd – mewn peiriant golchi llestri os yw’n bosibl, neu drwy ddefnyddio diheintydd addas.
- taflwch unrhyw fyrddau torri pren neu lwyau pren os ydynt wedi dod i gysylltiad â d?r llifogydd.
- glanhewch a diheintiwch y tu mewn i’ch oergell a’ch cypyrddau bwyd os ydynt wedi dod i gysylltiad â d?r llifogydd.
- peidiwch â defnyddio arwynebau gwaith neu bethau fel platiau os ydynt wedi’u torri neu’u difrodi.
- os yw’n bosibl bod eich d?r tap wedi’i halogi, dylech ei ferwi a gadael iddo oeri cyn ei ddefnyddio i olchi bwyd na fydd yn cael ei goginio, fel ffrwythau neu salad.

Os oes toriad wedi bod yn eich cyflenwad trydan, dyma ein cyngor ar fwyd yn eich oergell neu rewgell:

- os nad yw eich oergell wedi bod yn gweithio am fwy na phedair awr, taflwch unrhyw fwyd sydd y tu mewn iddo
- taflwch unrhyw hufen iâ os yw wedi mynd yn feddal
- mae modd coginio ac ail-rewi cig a physgod sy’n dal i fod o dan 8?C, neu gallwch eu coginio a’u bwyta
- gall bwyd mewn rhewgell aros wedi'i rewi am 24 awr neu fwy. Po fwyaf llawn yw'r rhewgell, yr hiraf bydd y cynnwys yn aros wedi'i rewi
- storiwch fwyd sydd wedi’i agor mewn cynhwysydd gyda chaead i sicrhau nad yw’n cael ei halogi

Os oes gennych chi fusnes arlwyo, a bodd llifogydd wedi effeithio ar eich busnes, gofynnwch am gyngor gan wasanaeth iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol. Dewch o hyd i fanylion cyswllt eich awdurdod lleol agosaf yma.

Ffrwythau a llysiau sydd wedi’u tyfu yn y cartref

Dyma ambell air o gyngor os oes cynnyrch ffres yr ydych chi’n ei dyfu, naill ai i’w werthu neu i’w fwyta gennych chi, yn cael ei halogi gan dd?r llifogydd. Ar gyfer ffrwythau a llysiau i'w bwyta'n amrwd:

- taflwch unrhyw fwyd sydd wedi dod i gysylltiad â d?r llifogydd os ydych yn ei fwyta’n amrwd, fel mefus neu letys
- mae’n iawn i fwyta cynnyrch sy’n tyfu uwchben y d?r ac sydd heb gael ei halogi â d?r llifogydd, fel ffrwythau ar goed.

Cyn plannu a chynaeafu unrhyw ffrwythau neu lysiau i'w bwyta'n amrwd o dir sydd wedi’i halogi gan dd?r llifogydd, dylech aros o leiaf chwe mis ar ôl y llifogydd. Mae hyn er mwyn sicrhau na fydd unrhyw germau niweidiol a allai fod yn y pridd oherwydd d?r llifogydd yn goroesi ac yn halogi’r cynnyrch.

Os yw cylch tyfu'r cnwd yn llai na chwe mis, oedwch cyn ailblannu. Mae’n bwysig nad yw'r cynaeafu'n digwydd tan chwe mis ar ôl y llifogydd.

Nid oes angen i chi oedi cyn ailblannu os yw'r cylch tyfu yn chwe mis neu fwy, neu os bydd y ffrwythau a’r llysiau yn cael eu coginio cyn eu bwyta.

Mae’n iawn i fwyta ffrwythau a llysiau sy’n cael eu coginio, hyd yn oed os ydynt wedi dod i gysylltiad â d?r llifogydd. Bydd coginio’r bwyd yn lladd unrhyw germau niweidiol a allai fod yn bresennol. Cofiwch:

- olchi’r ffrwythau a’r llysiau yn drylwyr cyn eu storio, eu paratoi neu eu coginio, i leihau’r perygl o groeshalogi
- cofiwch gael gwared ar unrhyw bridd gweladwy, y tu allan i’r cartref os yn bosibl
- golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl trin cynnyrch bob amser

Os hoffech ragor o wybodaeth, siaradwch â gwasanaeth iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol.

Cael gwared ar fwyd sydd wedi'i ddifrodi o ganlyniad i lifogydd

Rhowch fwyd sydd wedi’i ddifrodi gan lifogydd mewn bagiau sbwriel plastig du, wedi’i fagio ddwywaith os yw’n bosibl. Sicrhewch fod y bagiau wedi’u selio a’u rhoi allan ar ddiwrnod eich casgliad sbwriel nesaf.

Mae’n bosibl bod bwyd wedi’i yswirio, felly cysylltwch â’ch cwmni yswiriant cyn cael gwared ar fwyd. Peidiwch â cheisio achub bwyd sydd wedi’i ddifrodi. Mae hynny’n cynnwys tuniau, gan ei fod yn bosibl bod y bwyd wedi’i ddifrodi neu’i halogi.