
LLEIHAU RISG GRWPIAU AGORED I NIWED O GAEL LISTERIOSIS

CANLLAWIAU I SEFYDLIADAU GOFAL IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL



Crynodeb

Y gynulleidfa y bwriadwyd y canllawiau hyn ar ei chyfer	Mae'r canllawiau hyn ar gyfer pob math o sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol sy'n darparu bwyd ar gyfer cleifion/preswylwyr sy'n agored i listeriosis (gweler adran 1.1).
Ar gyfer pa wledydd yn y DU y mae'r canllawiau hyn?	Mae'r canllawiau hyn yn berthnasol i Gymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Yn yr Alban, hyrwyddir y canllawiau hyn gan Food Standards Scotland. www.foodstandards.gov.scot
Sail a diben y canllawiau	Diben y ddogfen hon yw darparu canllawiau i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol er mwyn eu helpu i leihau risg pobl agored i niwed yn eu gofal o gael listeriosis. Bydd dilyn y camau yn y canllawiau hyn yn helpu i leihau risgiau o bathogenau eraill a gludir gan fwyd hefyd.
Statws cyfreithiol	Cynhyrchwyd y canllawiau hyn i ddarparu cyngor ar ofynion cyfreithiol deddfwriaeth diogelwch a hylendid bwyd (manylir ar y ddeddfwriaeth berthnasol yn adran 5) ac mae'n cynnwys enghreifftiau o arferion da. Nodir pob un o'r enghreifftiau o arferion da yn glir drwy'r ddogfen ar ffurf blychau arferion da. Nid oes rheidrwydd cyfreithiol arnoch i ddilyn arferion da. Ni all y nodiadau arweiniol ar y gofynion cyfreithiol ymdrin â phob sefyllfa ac efallai y bydd angen i chi ystyried y ddeddfwriaeth berthnasol ei hun i weld sut y mae'n ymwneud â'ch amgylchiadau chi. Os dilynwch y nodiadau cyfarwyddyd byddant yn eich helpu i gydymffurfio â'r gyfraith.
Termau allweddol	Bwyd oer sy'n barod i'w fwyta Tymheredd cyson <i>Listeria monocytogenes</i> Listeriosis Oes silff Grwpiau agored i niwed
Dyddiad adolygu	Ionawr 2018

Cynnwys

Crynodeb		2
Adran 1	Cyflwyniad	4
	1.1 I bwy mae'r canllawiau hyn?	5
	1.2 Beth yw listeriosis?	6
	1.3 Grwpiau agored i niwed	7
	1.4 Bwyd â risg arbennig i grwpiau agored i niwed	7
	1.5 Llwybrau bwyd	9
Adran 2	Rheoli halogiad	10
	2.1 Hylendid personol	11
	2.2 Glanhau a diheintio	11
	2.3 Croeshalogi	13
Adran 3	Rheoli twf	14
	3.1 Oes silff	15
	3.2 Tymheredd cyson	15
Adran 4	Mesurau rheoli	21
	4.1 Systemau Rheoli Diogelwch Bwyd	22
	4.2 Caffael/prynu	24
	4.3 Hyfforddiant	27
	4.4 Rheoli gwerthwyr ac arlwywyr ar y safle	28
	4.5 Bwyd a gludir i mewn gan gleifion/ymwelwyr	29
	4.6 Profion microbiolegol	30
Adran 5	Deddfwriaeth	32
Adran 6	Rhestr o ddiffiniadau	34
	Hanes adolygu	36
Atodiad 1	Dulliau o asesu cyflenwyr – rhestr gyfeirio gyflym	37
Atodiad 2	Cyngor ar gynlluniau samplu	40

Adran 1: Cyflwyniad

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) wedi datblygu'r canllawiau hyn gyda mewnbwn gan ystod eang o randdeiliaid er mwyn helpu sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol i leihau risg grwpiau agored i niwed o gael listeriosis drwy fwyta bwyd oer sy'n barod i'w fwyta.

Mae'r ASB yn ddiolchgar i'r rhanddeiliaid a gyfrannodd at ddatblygu'r canllawiau hyn, y bwriedir iddynt ategu arferion da yn y diwydiant bwyd.

Listeria monocytogenes yw'r bacteriwm sy'n achosi listeriosis. Er ei fod yn gymharol brin, gall listeriosis fod yn ddifrifol iawn i grwpiau agored i niwed (gweler adran 1.3) ac mae cyfradd y bobl sy'n gorfod mynd i'r ysbyty neu'n marw ohono yn uchel o gymharu â heintiau gan bathogenau bacterol eraill. Mae *L. monocytogenes* yn berygl sy'n rhaid ei ystyried a'i reoli mewn unrhyw sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol sy'n darparu bwyd ar gyfer grwpiau agored i niwed.

Egwyddorion allweddol ar gyfer lleihau risg *Listeria* mewn bwydydd:

- Atal bwydydd rhag cael eu halogi â *L. monocytogenes*
- Rheoli a chyfyngu ar y cyfle i *L. monocytogenes* dyfu, drwy fesurau rheoli llym (oes silff addas a rheoli tymheredd cyson yn effeithiol)
- Coginio bwyd yn drwyadl i ladd *L. monocytogenes*

Mae'r canllawiau hyn yn ymwneud yn benodol â rheoli *L. monocytogenes* ac fe'u lluniwyd i bennu pa gamau y gellir eu rhoi ar waith i leihau perygl *L. monocytogenes* mewn bwyd, ac mae'n rhagdybio bod mesurau addas ar waith yn gyffredinol ar gyfer rheoli hylendid a diogelwch bwyd yn effeithiol. Mae'r rhain yn sylfaen hanfodol i fesurau rheoli penodol ar gyfer *L. monocytogenes* a rhaid i bob busnes bwyd gydymffurfio â Rheoliad (CE) 852/2004 ar hylendid bwyd.

Mae'n ofyniad cyfreithiol i sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol sy'n darparu bwyd i roi gweithdrefnau ar waith yn seiliedig ar Ddadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol (HACCP) i nodi a rheoli peryglon diogelwch bwyd. Fel y nodwyd yn Rheoliad (CE) 178/2002, Erthygl 14, 4(c), mae'n ofynnol iddynt ystyried diogelwch bwyd hefyd mewn perthynas â sensitifeddau iechyd arbennig categori penodol o ddefnyddwyr.

Gall adrannau iechyd yr Amgylchedd/Timau Diogelwch Bwyd Awdurdodau Lleol (y cyfeirir atynt fel ALI at ddibenion y canllawiau hyn) roi help a chynghor ar y mesurau rheoli angenrheidiol. Mae'n bosibl y bydd sefydliadau gyda Phrif Awdurdod neu gynllun cyfatebol yn dymuno cysylltu â'r ALI yn ôl yr angen.

Nid yw'r bwydydd canlynol wedi'u cynnwys yn y canllawiau hyn:

- Bwyd a fwriadwyd i'w goginio a'i weini'n boeth
- Bwyd wedi'i rewi a fwriadwyd i'w goginio/ailgynhesu ar ôl ei rewi a'i weini'n boeth
- Bwyd a roddir i fabanod newydd-anedig
- Bwyd at ddibenion meddygol arbennig¹

1.1 I BWY MAE'R CANLLAWIAU HYN?

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer pob math o sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol sy'n darparu bwyd ar gyfer grwpiau agored i niwed (gweler adran 1.3) drwy unrhyw fath o system arlwyo.

Er enghraifft:

- Ymddiriedolaethau'r GIG
- Ysbytai preifat
- Cartrefi nyrsio
- Cartrefi gofal preswyl
- Hosbisau
- Datblygiadau byw â chymorth ar gyfer yr henoed
- Canolfannau dydd ar gyfer yr henoed
- Unedau triniaethau dydd
- Clinigau a chanolfannau cynenedigol
- Darpariaeth prydau cymunedol

Canllaw'n unig yw'r rhestr hon ac nid yw'n hollgynhwysol.

Gall sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol amrywio'n sylweddol o ran maint ac o ran eu natur, o weithgarwch arlwyo syml mewn cartref gofal bach i weithgarwch cymhleth mewn ysbyty cyffredinol mawr. Bydd y canllawiau'n berthnasol i reolwyr a staff sy'n gyfrifol am a/neu'n rhan o'r gwaith o baratoi, dosbarthu a gweini bwyd, ar draws yr holl lwybrau bwyd (gweler adran 1.5). Mae'n bwysig fod y rhai sydd â chyfrifoldeb uwch-reoli yn deall pwysigrwydd gweithredu mesurau rheoli *L. monocytogenes* ac yn darparu digon o adnoddau i reoli *L. monocytogenes* yn effeithiol.

Yn dibynnu ar faint a strwythur y sefydliad, gall mesurau rheoli *L. monocytogenes* gynnwys personél o sawl adran. Er enghraifft:

- Arlwywyr
- Rheolwyr cartrefi gofal/nyrsio
- Rheolwyr caffael/prynwyr
- Deietegwyr
- Nyrsys
- Rheolwyr manwerthu
- Gwasanaethau domestig
- Atal a rheoli heintiau
- Rheolwyr wardiau
- Porthorion
- Adrannau cyfleusterau ac ystadau
- Gwasanaethau cleifion
- Cadw trefn
- Rheolwyr risg

1. http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/special_groups_food/medical/index_en.htm

Bydd y canllawiau hyn yn ddefnyddiol hefyd i:

- Ymarferwyr Iechyd yr Amgylchedd
- Partneriaid caffael
- Arlwywyr contract
- Gwerthwyr ar y safle (sefydliadau masnachol ac elusenol)
- Cyflenwyr bwyd oer sy'n barod i'w fwyta i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol (yn cynnwys gweithgynhyrchwyr a dosbarthwyr).

1.2 BETH YW LISTERIOSIS?

Clefyd a achosir gan y bacteriw *Listeria monocytogenes* yw listeriosis. Er ei fod yn gymharol brin, gall listeriosis fod yn ddifrifol iawn i grwpiau agored i niwed ac mae cyfradd y bobl sy'n gorfod mynd i'r ysbyty neu'n marw ohono yn uchel o gymharu â heintiau gan bathogenau bacterol eraill.

Yn gyffredinol, mae pobl sydd â listeriosis anymledol yn dioddef symptomau ysgafn tebyg i'r fflw. Mae pobl â system imiwnedd sydd wedi'i gwanhau yn arbennig o agored i listeriosis. Mae listeriosis ymledol yn ddifrifol iawn a gall arwain at gyflyrau megis bacteremia, septisemia, llid yr ymennydd, ac mewn menywod beichiog, at erthyliad naturiol a marw-enedigaeth.

Mae *Listeria monocytogenes* yn facteriwm sy'n peri pryder oherwydd:

Mae'n gyffredin yn yr amgylchedd

- Mae *L. monocytogenes* i'w weld mewn llystyfiant, bwydydd amrwd, pridd, dŵr a charthion anifeiliaid.
- Gall *L. monocytogenes* fyw mewn amgylcheddau lle caiff bwyd ei brosesu.

Bioffilmiau

- Gall bacteria *L. monocytogenes* lynu at arwynebau a chasglu at ei gilydd mewn sylwedd llysnafeddog i ffurfio bioffilmiau nad ydynt yn weladwy fel arfer. Pan fydd bioffilmiau wedi sefydlu mae'n anodd cael gwared arnynt a gallant wrthsefyll prosesau glanhau a diheintio. Wrth baratoi bwyd, gall bwydydd a ddaw i gysylltiad â bioffilm gael eu halogi.

Twf

- Yn wahanol i'r rhan fwyaf o facteria pathogenig eraill mae *L. monocytogenes* yn gallu tyfu, er yn araf, ar dymereddau isel, sy'n cynnwys tymereddau oergelloedd.
- Mae *L. monocytogenes* yn gallu tyfu mewn amgylcheddau ocsigen isel.

Goroesiad a goddefiad

- Gall *L. monocytogenes* orosi cael ei rewi a gall oddef halen.

1.3 GRWPIAU AGORED I NIWED

Mewn perthynas â'r canllawiau hyn, mae grwpiau agored i niwed yn cyfeirio at unigolion y mae eu system imiwnedd wedi'i gwanhau mewn rhyw ffordd, a allai fod yn fwy agored i ddatblygu haint *L. monocytogenes* (listeriosis) ac sy'n debygol o ddioddef symptomau mwy difrifol.

Er nad yw'n gyfyngedig iddynt, mae hyn yn cynnwys: cleifion canser, cleifion sy'n cael triniaeth imiwnoatallol neu sytotocsig, babanod yn y groth a babanod newydd-anedig, menywod beichiog, pobl â diabetes, pobl alcoholig (yn cynnwys pobl â chlefyd alcoholaidd yr iau) ac amryw o gyflyrau eraill². Mae gallu'r system imiwnedd yn lleihau'n gynyddol yn yr henoed, felly mae unigolion hyn wedi'u cynnwys yn y grŵp hwn hefyd. Mewn achosion prin, gall heintiad ddigwydd mewn cleifion heb unrhyw ffactorau risg hysbys.

1.4 BWYD Â RISG ARBENNIG I GRWPIAU AGORED I NIWED

Mae *L. monocytogenes* yn bresennol yn aml mewn bwydydd amrwd yn tarddu o blanhigion neu anifeiliaid, ac mae clystyrau o achosion ac achosion achlysurol o listeriosis yn gysylltiedig fel arfer â bwyd oer sy'n barod i'w fwyta, ac yn aml, byddant yn deillio o halogiad ôl-broses bwydydd wedi'u coginio. Ni fydd y bwydydd hyn yn cael eu trin ymhellach â gwres trylwyr ac yn gyffredinol, gallant gynnal twf *L. monocytogenes*.

Cysylltwyd amrywiaeth o fwydydd penodol â chlystyrau o achosion ac achosion achlysurol o listeriosis. Lle gwelwyd lefelau isel o *L. monocytogenes* mewn bwyd oer sy'n barod i'w fwyta nid yw'r risg i grwpiau agored i niwed yn fawr, cyn belled â bod amodau amser a thymheredd storio yn cael eu cadw ar lefelau priodol cyn i'r bwyd gael ei fwyta.

2. <https://acmsf.food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/committee/acmsflisteria.pdf>

Mae'r rhestrau isod, nad ydynt yn hollgynhwysol, yn cynnwys enghreifftiau o'r mathau o fwydydd sy'n gysylltiedig â chlystyrau o achosion o listeriosis, achosion achlysurol o listeriosis neu fwydydd parod i'w bwyta a samplir er mwyn dod o hyd i *L. monocytogenes* mewn arolygon microbiolegol³.

MATHAU O FWYD A GYSYLLTIR AG ACHOSION O LISTERIOSIS

Pysgod <ul style="list-style-type: none">• Pysgod mwg• Pysgod cregyn wedi'u coginio• Pate	Cig <ul style="list-style-type: none">• Cigoedd/ dofednod wedi'u coginio• Pate• Cigoedd wedi'u halltu	Cawsiau wedi'u pasteuriddio/ heb eu pasteuriddio <ul style="list-style-type: none">• Cawsiau glas meddal• Cawsiau meddal wedi'u haeddfedu gan lwydni	Bwydydd wedi'u paratoi <ul style="list-style-type: none">• Brechdanau wedi'u pacio• Saladau wedi'u paratoi• Rhai ffrwythau wedi'u torri, yn cynnwys melon
--	--	--	--

Mae'n bosibl y bydd bwyd oer sy'n barod i'w fwyta yn peri risg gynyddol i grwpiau agored i niwed a rhaid cyflwyno mesurau rheoli effeithiol ar gyfer *L. monocytogenes*, a rheoli'r mesurau hynny'n briodol. Mae'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r mathau hyn o fwydydd yn gyfarwydd iawn ac mae'n bosibl rheoli'r risgiau'n effeithiol drwy gyflwyno mesurau rheoli hylendid mewn sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol a gweithredwyr y busnesau bwyd sy'n cyflenwi bwydydd i'r sefydliadau hynny.

Er bod y canllawiau hyn yn ymdrin â risgiau listeriosis sy'n berthnasol i fwyd oer sy'n barod i'w fwyta, gallai rhai bwydydd wedi'u rhewi, er enghraifft hufen iâ, beri risg o'u dadmer, gan fod *L. monocytogenes* yn gallu goroesi cael ei rew. Mae'n bwysig dilyn cyfarwyddiadau storio a defnyddio'r gweithgynhyrchwr a bod mesurau rheoli addas ar waith (gweler adrannau 2 a 3).

Ystyriaethau maethol

Mae'n bwysig cydbwysio anghenion maethol y claf/preswlydd â risg o listeriosis. Gyda mesurau rheoli diogelwch bwyd a monitro priodol ar waith, ni ddylai fod angen cyfyngu ar fwydlen unigolion agored i niwed.⁴

3. Adroddiad tueddiadau a ffynonellau yr UE 2014: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4329>

4. Mae NHS Choices yn darparu cyngor i famau beichiog ar osgoi mathau arbennig o fwydydd yn: <http://www.nhs.uk/chq/Pages/917.aspx?CategoryID=54>

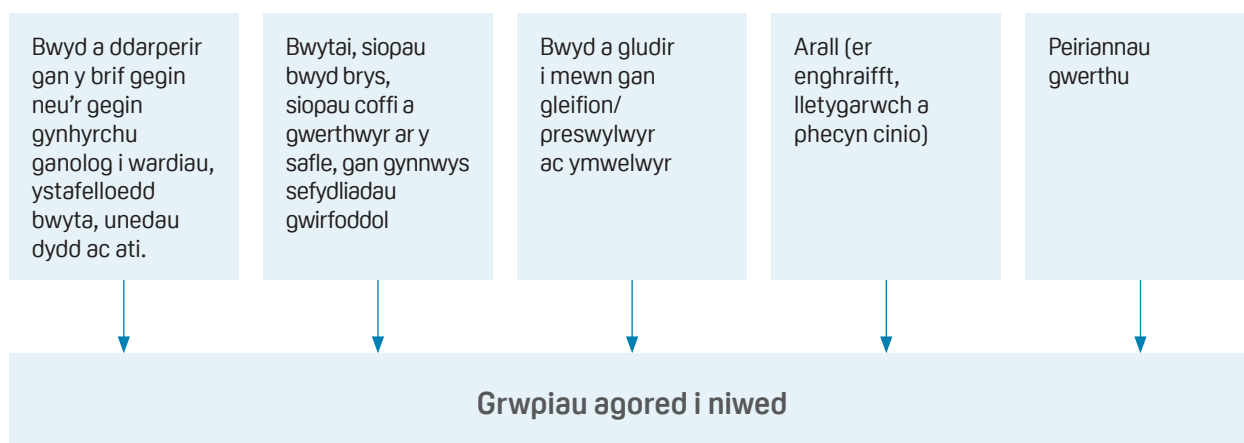
1.5 LLWYBRAU BWYD

Mae sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol dan rwymedigaeth gyfreithiol i sicrhau bod y bwyd y maent yn ei ddarparu yn ddiogel, ond mae grwpiau agored i niwed yn gallu cael gafael ar fwyd a diod drwy lawer o lwybrau gwahanol yn aml.

Dylai sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol ystyried yr holl wahanol lwybrau bwyd y gallai bwyd oer sy'n barod i'w fwyta gyrraedd grwpiau sy'n agored i niwed yn eu sefydliad (gweler adran 4 ar fesurau Rheoli).

Isod, ceir enghreifftiau o lwybrau bwyd y gallai bwyd gael ei ddarparu drwyddynt i grwpiau sy'n agored i niwed mewn sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol:

ENGHREIFFTIAU O LWYBRAU BWYD



Adran 2: Rheoli halogiad

Mae rheoli croeshalgiad yn effeithiol yn fesur rheoli diogelwch bwyd hanfodol ar gyfer *L. monocytogenes*.

Mae'n bwysig atal halogiad *L. monocytogenes* mewn bwyd oer sy'n barod i'w fwyta a fwriedir ar gyfer grwpiau agored i niwed gan y gallai twf dilynol arwain at lefelau sy'n niweidiol i iechyd. Rhaid diogelu bwyd rhag ei halogi o'r adeg y caiff y nwyddau eu cyflenwi i'r sefydliad i'r adeg y gweinir y bwyd i'r claf/preswlydd.

Prif ffynonellau halogiad *L. monocytogenes* yw:

- Baw a phridd gan gynnwys safleoedd, cyfarpar ac offer glanhau budr
- Pobl sy'n trin bwyd
- Bwydydd amrwd
- Cyfarpar ac offer paratoi bwyd
- Dŵr
- Anweddd o unedau oeri aer
- Draeniau a chafnau draenio
- Mannau lle mae dŵr yn tueddu i grynhoi

Disgrifir mesurau rheoli effeithiol ar gyfer hylendid personol, glanhau a diheintio, a rheoli croeshalgi yn yr adran hon.

2.1 HYLENDID PERSONOL

Rhaid i sefydliadau gofâl iechyd/gofâl cymdeithasol sicrhau bod ganddynt weithdrefnau effeithiol ar waith ar gyfer hylendid personol, gan y bydd hyn yn darparu sylfaen i fesurau rheoli *L. monocytogenes*.

Mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i fusnesau bwyd wahardd unrhyw un o'i waith os oes ganddynt haint y gellir ei drosglwyddo drwy fwyd ac os oes unrhyw debygolrwydd y gallent halogi bwyd yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar fod yn ffit i weithio a gwahardd yng nghanllawiau'r ASB – Pobl sy'n trin bwyd: digon iach i weithio?⁵

ARFERION DA – Hylendid personol

Gweithredwch bolisi hylendid personol i sicrhau bod staff yn cydymffurfio ag arferion hylendid personol effeithiol, er enghraifft:

- Mesurau rheoli golchi dwylo
- Staff i wisgo dillad glân, a lle bo'n briodol, dillad gwarchod
- Ni ddylai pobl sy'n trin bwyd deithio i'w man gwaith yn eu dillad gwarchod
- Gweithdrefnau ar gyfer golchi dillad gwaith/dillad gwarchod, naill ai drwy ddarparu trefniadau mewnlol neu drwy ddarparu cyfarwyddiadau priodol i'r rhai sy'n golchi eu dillad gwaith eu hunain
- Sicrhau na chyffyrddir â bwyd oer sy'n barod i'w fwyta mwy na sydd raid cyn ei weini

2.2 GLANHAU A DIHEINTIO

Mae angen i safleoedd fod wedi'u hadeiladu a'u cynnal a'u cadw'n dda, yn ogystal â chael gweithdrefnau glanhau a diheintio effeithiol i leihau'r risg a chael gwared ar ffynonellau posibl o halogiad *L. monocytogenes*.

ARFERION DA – Glanhau a diheintio

- Lle bo'n bosibl, diheintiwch gyfarpar sy'n dod i gysylltiad â bwyd drwy ddefnyddio gwres neu drwy gylch peiriant golchi llestri sy'n ddigonol, gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr
- Defnyddiwch gyfarpar glanhau ar wahân ar gyfer mannau paratoi bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w fwyta er mwyn cyfyngu ar ledaeniad halogiad
- Cyflawnwch weithdrefnau glanhau a diheintio pan na fydd bwyd yn cael ei baratoi

5. <http://www.food.gov.uk/business-industry/guidancenotes/hygguid/foodhandlersguide>

Mae glanhau a diheintio effeithiol yn bwysig mewn perthynas â phob pathogen bwyd ond dylid bod yn ymwybodol o'r pwyntiau canlynol mewn perthynas â *L. monocytogenes*:

- Mae glanhau a diheintio dau gam rheolaidd (cam 1: glanhau cyffredinol gan ddefnyddio glanedydd a cham 2: diheintydd)⁶ yn bwysig i sicrhau bod arwynebau sy'n dod i gysylltiad â bwyd yn cael eu glanhau'n briodol ac i osgoi bioffilmiau rhag ffurfio a chrynhoi. Nid yw bioffilmiau'n weladwy fel arfer, ac os na chânt eu gwaredu, gall bioffilmiau barhau ar arwynebau a chyfarpar sy'n dod i gysylltiad â bwyd am sawl blwyddyn. Os daw bwyd i gysylltiad â bioffilm yn ystod y broses o baratoi bwyd, gallai gael ei halogi.
- Dylid defnyddio cemegau y gwyddom eu bod yn effeithiol wrth ddinistrio *L. monocytogenes*. Rhaid defnyddio cemegau yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser ar ei wanhau, amser cyswllt a rinsio. Ni fydd diheintyddion yn effeithiol os cânt eu defnyddio ar arwynebau budr, neu os cânt eu defnyddio heb eu gwanhau'n gywir neu am amser cyswllt annigonol neu ar y tymheredd anghywir. Bydd cyflenwr cemegau proffesiynol yn gallu rhoi cyngor ar gemegau addas a defnydd cywir.
- Mae'n bwysig cynnal a chadw ac atgyweirio cyfarpar sydd wedi torri mewn modd priodol i'ch galluogi i lanhau'n effeithiol, gan y gall y manau hyn greu llochesau i *L. monocytogenes* lle gall bioffilmiau ffurfio.
- Cadwch lefelau lleithder mewn manau bwyd gyn ised â phosibl. Trwsiwch ddraeniau llawr aneffeithiol neu sydd wedi torri mewn ceginau – gall difrod i lorïau a manau lle gall dŵr grynhoi greu cronfa ar gyfer bioffilmiau *L. monocytogenes*.
- Wrth ddefnyddio peiriannau trydan megis golchwyr jet a thoddiant glanhau i'w chwistrellu ar lorïau, gall diferion o broses lanhau ledaenu *L. monocytogenes* oddi ar lorïau a draeniau ar gyfarpar sy'n dod i gysylltiad â bwyd ac ar fwyd. Dylid gofalu na chaiff cyfarpar sy'n dod i gysylltiad â bwyd ei halogi yn sgil y math hwn o lanhau, neu gamau a gymerir i lanhau a diheintio cyfarpar sy'n dod i gysylltiad â bwyd cyn dechrau paratoi bwyd.
- Dylai systemau trin aer fod wedi'u cynllunio'n dda a'u glanhau'n rheolaidd pan na fydd bwyd yn cael ei baratoi.
- Rhwystrwch anwedd rhag casglu mewn oergelloedd a chwyth-oerwyr, gan y gallai hyn greu amodau ffafriol ar gyfer bioffilmiau a allai gael eu gwasgaru drwy ddiferion neu aer llaith a chwythir drwy'r unedau.

6. Manylir ar y gweithdrefnau ar gyfer glanhau dau gam yn:
<http://www.food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/diwydiant/hylendid/rheolicroeshalugi>

2.3 CROESHALOGI

Gan ei bod yn bosibl fod bwydydd amrwd wedi'u halogi â *L. monocytogenes*, dylai sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol roi camau addas ar waith i reoli croeshalogiad o fwyd amrwd yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol i fwydydd parod i'w bwyta.

Mae ffynhonnellau amgylcheddol *L. monocytogenes*, megis pridd, yn golygu y gallai ffrwythau a llysiau salad amrwd fod wedi'u halogi â *L. monocytogenes*.

Oni bai eu bod wedi'u cyflenwi fel bwydydd parod i'w bwyta, bydd angen i ffrwythau a llysiau gael eu golchi'n ddigonol (eu golchi'n drwyadl drwy rwbio'n galed mewn dŵr glân sy'n rhedeg) a/neu eu prosesu (pilio neu goginio) cyn eu bwyta.

ARFERION DA – Golchi ffrwythau

- Golchwch arwynebau allanol ffrwythau cyn eu torri er mwyn lleihau'r risg o *L. monocytogenes* ar yr arwyneb allanol yn cael ei drosglwyddo ar gnawd y ffrwyth, er enghraifft, melon

ARFERION DA – Mynediad i'r gegin

- Gweithredwch bolisi i reoli pwy sy'n cael mynediad i geginau/pantriöedd ac ym mha amgylchiadau. Dylai'r polisi gynnwys staff, ymwelwyr a chontractwyr, dylai fod mor gyfyngol ag sy'n ymarferol a dylai gyfyngu ar fynediad pan fo bwyd yn cael ei baratoi a/neu ei weini
- Darparwch ganllawiau priodol a/neu oruchwyliaeth ar arferion trin bwyd diogel mewn lleoliadau lle mae preswylwyr yn coginio eu bwyd eu hunain fel rhan o raglen adsefydlu/rhaglen alwedigaethol

Adran 3: Rheoli twf

Mae'n bwysig cyfyngu ar dwf *L. monocytogenes* sy'n bresennol mewn bwyd oer sy'n barod i'w fwyta er mwyn atal *L. monocytogenes* rhag cyrraedd lefelau sy'n debygol o fod yn niweidiol i iechyd grwpiau agored i niwed.

Gellir rheoli twf *L. monocytogenes* drwy gyflwyno mesurau effeithiol i reoli amser a tymheredd. Mae hyn yn cynnwys mesurau priodol i reoli amser a tymheredd storio o'r adeg y caiff bwydydd/cynhwysion eu cyflenwi i'r sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol i'r adeg y cânt eu bwyta gan gleifion/preswylwyr.

Wrth ddarparu bwyd oer sy'n barod i'w fwyta i grwpiau agored i niwed, dylai sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol:

- Benu oes silff priodol, lle caiff bwydydd eu gwneud ar y safle
- Dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar ddyddiadau defnyddio erbyn a storio
- Cynnal y tymheredd cyson
- Lleihau'r amser y mae bwyd yn ei dreulio y tu allan i'r tymheredd cyson (wrth ei baratoi, ei gyflenwi, ei weini ac ati)

Rhoddir cyngor ymarferol ar sut y gellir cyflawni pob un o'r rhain yn yr adran hon.

ARFER DA – Tymheredd cyson

- Cynhaliwch y tymheredd cyson ar 5°C neu islaw hynny
-

3.1 OES SILFF

Gall *L. monocytogenes* dyfu mewn bwyd sy'n cael ei storio mewn oergelloedd. Bydd cyflwyno mesurau rheoli i leihau'r oes silff yn cyfyngu ar y cyfle i *L. monocytogenes* dyfu i lefelau niweidiol.

Rhaid i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol:

- Weithredu system rheoli diogelwch bwyd yn seiliedig ar HACCP er mwyn sicrhau bod bwyd yn cael ei storio a'i ddefnyddio'n briodol.
- Defnyddio bwydydd erbyn eu dyddiad defnyddio erbyn a dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.
- Os yw cynhyrchion yn cael eu gwneud ar y safle, sicrhewch nad yw oes silff y cynnyrch gorffenedig, er enghraifft, brechdanau, yn hwy nag oes silff unrhyw un o'r cynhwysion.

Mae defnyddio neu gyflenwi bwyd sydd wedi pasio dyddiad defnyddio erbyn y gwneuthurwr yn anghyfreithlon.

ARFERION DA – Mesurau rheoli oes silff

- Archebwch/prynwch mor agos at y dyddiad bwyta ag sy'n ymarferol
- Gofalwch beidio â gorarchebu bwydydd
- Gwiriwch ddyddiadau defnyddio erbyn yn ofalus wrth i'r bwyd gael ei gyflenwi/ei brynu
- Trefnwch arferion gweithio fel bod bwyd oer sy'n barod i'w fwyta a baratoir ar y safle yn cael ei ddefnyddio ar y diwrnod y caiff ei gynhyrchu lle bynnag y bo modd
- Dylid gosod terfyn ar oes silff oer o ddiwrnod cynhyrchu'r bwyd a 2 ddiwrnod arall, oni fydd tystiolaeth o astudiaethau ar oes silff yn profi fel arall
- Dylid bwyta brechdanau wedi'u pacio, sy'n cael eu darparu gan y sefydliad neu gan glaf/y mwelydd, cyn gynted ag y bo modd
- Sicrhewch fod y stoc yn cael ei chylchdroi, er enghraifft, drwy ddefnyddio egwyddor 'cyntaf i mewn, cyntaf allan'

3.2 TYMHEREDD CYSON

Mae rheoli tymhereddau oeri priodol yn fesur rheoli diogelwch bwyd hanfodol ar gyfer *L. monocytogenes*.

Cynnal tymheredd cyson

- Rhaid i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol gadw bwyd oer sy'n barod i'w fwyta ar y tymhereddau cyson perthnasol.
- Mae'n bosibl y bydd rhai gwneuthurwyr yn pennu tymheredd storio sy'n is na 5°C a rhaid dilyn y cyfarwyddiadau hyn.

Lleihau'r amser y mae bwyd yn ei dreulio allan o'r tymheredd cyson

- Cydnabyddir y gallai fod toriadau na ellir eu hosgoi yn y tymheredd cyson wrth baratoi a gweini bwyd, ond er mwyn lleihau twf *L. monocytogenes*, dylid cadw'r amser y mae bwyd oer sy'n barod i'w fwyta allan o storfa oer mor fyr â phosibl.
- Dylid gosod cyflenwadau o fwyd oer sy'n barod i'w fwyta mewn oergelloedd ar unwaith.

Y 'rheol 4 awr'

Mae rheolau cenedlaethol⁷ yn darparu eithriad i rai bwydydd aros allan o reolaeth tymheredd am un cyfnod o hyd at bedair awr at ddibenion arddangos a gweini.

Mae Erthygl 5 of Reoliad (CE) 852/2004 yn ei gwneud yn ofynnol i barhau i reoli unrhyw beryglon sy'n gysylltiedig ag arddangos a gweini bwydydd y tu allan i'r gofynion rheoli tymheredd dynodedig. Fodd bynnag, gall *L. monocytogenes* dyfu'n gyflym mewn amgylcheddau cynnes, ac o ystyried y risg gynyddol i ddefnyddwyr agored i niwed, mae cyflwyno mesurau rheoli llymach yn arfer da.

ARFERION DA – Tymheredd cyson

- Mae'n arfer da i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol gadw eu tymheredd cyson ar gyfer bwyd oer sy'n barod i'w fwyta ar 5°C neu islaw hynny o'r adeg y caiff ei gyflenwi i'r adeg y caiff ei weini
- Defnyddiwch gypyrddau arddangos oer lle caiff bwydydd parod i'w bwyta sydd angen eu cadw'n oer eu cyflwyno i'w gwerthu mewn bwytaï, siopau, caffis ac ati
- Cyfarpar cyn-oeri a ddefnyddir ar gyfer cadw bwydydd yn oer, megis cypyrddau arddangos, trolïau oer ac ati
- Sicrhewch fod amserau cadw bwyd oer sy'n barod i'w fwyta ar dymheredd aer-sefydlog mor fyr â phosibl
 - Pennwch gyfyngiadau ar yr amser y gall bwyd ei dreulio allan o'r tymheredd cyson, fel rhan o'r system rheoli diogelwch bwyd sy'n seiliedig ar HACCP (gweler adran 4.1), a monitrowch i wirio nad yw'n treulio mwy na hynny o amser allan o'r tymheredd cyson
 - Gwnewch yn siŵr nad yw bwyd oer sy'n barod i'w fwyta yn cael ei storio wrth ymyl neu ar ben trolïau wardïau a fwriedir i gadw bwydydd yn boeth

Dylid trefnu arferion a chyfleusterau ar gyfer paratoi bwyd oer sy'n barod i'w fwyta fel bod yr amser y mae bwyd oer sy'n barod i'w fwyta yn ei dreulio ar dymheredd ystafell yn cael ei gadw mor fyr ag y bo modd, ac er mwyn i dymhereddau bwyd aros mor isel ag sy'n ymarferol.

7. <http://www.food.gov.uk/business-industry/guidancenotes/hygguid/tempcontrolguidanceuk>

ARFERION DA – Mesurau rheoli amser/tymheredd wrth baratoi bwyd

- Paratowch fwyd mewn sypiau bach
- Cyn-oerwch gynhwysion megis tiwna tun, mayonnaise a bara
- Cyn-oerwch lestri, er enghraifft, cyn-oerwch blatiau cyn gosod saladau/brechdanau arnynt
- Darparwch ddigon o oergelloedd yn agos at fannau paratoi bwyd fel bod modd tynnu bwyd allan, ei ddefnyddio a'i roi yn ôl yn ddiymdroi
- Bydd darparu cafnau oer i ddal bwyd yn agos at fannau paratoi bwyd yn ei gwneud hi'n bosibl cadw llenwadau'n oer wrth baratoi bwyd
- Peidiwch â thynnu mwy o gynhwysion o'r oergell nag y bydd eu hangen ar y pryd ar gyfer paratoi bwydydd fel saladau a brechdanau
- Rhowch fwyd oer sy'n barod i'w fwyta yn ôl yn yr oergell yn syth ar ôl ei baratoi
- Lle defnyddir ystafelloedd paratoi bwyd wedi'u hoeri mae gosod mesurau rheoli amser yn arfer da, gan fod ystafelloedd paratoi bwyd wedi'u hoeri yn gweithredu ar dymheredd uwch na 5°C fel arfer

Manylebau cyfarpar

Gan fod *L. monocytogenes* yn gallu tyfu ar dymhereddau isel, a chan fod cyfradd dwf *L. monocytogenes* yn gallu cynyddu'n sylweddol dros 5°C (ac yn gallu dyblu ar 8°C o gymharu â 5°C⁸), mae'n bwysig fod yr holl gyfarpar a luniwyd i gadw bwydydd yn oer neu wedi'u rhewi yn addas i'r diben ac yn gallu cynnal tymhereddau addas.

Os defnyddir cyfarpar domestig, er enghraifft, mewn ceginau wardiau, ceginau bach neu bantriöedd, rhaid i'r sefydliad gofâl iechyd/gofâl cymdeithasol sicrhau bod y cyfarpar hwn yn gallu cynnal tymhereddau addas ar gyfer storio bwyd yn ddiogel ac yn gallu gwrthsefyll defnydd parhaus.

8. Modelu twf *L. monocytogenes* ComBase.cc pH 6.6 Aw 0.985 Amser dyblu: ar 8°C 8.8 awr, ar 5°C 15.9 awr

Dosbarthu i fannau gweini

Wrth drosglwyddo/cludo bwyd oer sy'n barod i'w fwyta mewn sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol, er enghraifft o'r brif gegin i ward neu fannau bwyta, mae cynnal y tymheredd cyson yn arfer da.

Gellir defnyddio cyfarpar arbenigol ar gyfer cadw bwyd yn oer (er enghraifft cynwysyddion wedi'u hinswleiddio, platiau ewtectig, trolïau oer ac ati) i drosglwyddo/cludo bwyd oer sy'n barod i'w fwyta o'r brif gegin i'r man gweini os oes perygl y bydd y tymheredd oeri'n cael ei golli. Bydd hyn yn ddibynnol ar ba mor bell sy'n rhaid i'r bwyd deithio a'r modd y gweinir y bwyd.

ARFERION DA – Rheoli amser/tymheredd wrth drosbarthu i fannau gweini

- Cynnal y tymheredd cyson ar 5°C neu islaw hynny
- Lle bo'n bosibl, dylid cyn-oeri cynwysyddion a chyfarpar ar gyfer cludo bwyd ar dymheredd o dan 5°C
- Tynnwch fwyd oer sy'n barod i'w fwyta o'r oergell a'i osod ar y cyfarpar cludo yn ddi-oed, ac mor agos at yr amser cludo ag y bo modd
- Cludwch fwyd oer sy'n barod i'w fwyta cyn gynted ag y bo modd ar ôl ei lwytho ar y cyfarpar cludo
- Cadwch fwyd oer sy'n barod i'w fwyta sy'n cael ei gludo i'r man gweini mewn cyfarpar oeri ar 5°C neu islaw hynny neu trosglwyddwch y bwyd i oergell addas ar y ward/yn y pantri

Gweini i gleifion/preswylwyr

Trefnwch y modd y caiff bwyd oer sy'n barod i'w fwyta ei weini i gleifion/preswylwyr, er enghraifft ar wardiau, mewn rhannau o adeilad a mannau bwyta, fel bod bwyd yn treulio cyn lleied o amser ag y bo modd ar dymheredd ystafell.

Mae arferion gweithio rhyngddisgyblaethol effeithiol rhwng adrannau yn bwysig gan mai'r staff nad ydynt yn staff arlwyyo, er enghraifft, nyrsys, staff gofal, staff cynnal a chadw ac ati yw'r rhai sydd â chyfrifoldeb yn aml am fesurau rheoli amser/tymheredd yn y man gweini i'r claf/preswilydd.

ARFERION DA – Rheoli amser/tymheredd wrth weini bwyd i'r claf/preswilydd

- Cadwch fwyd oer sy'n barod i'w fwyta mewn storfa oer nes ei fod yn barod i'w weini
- Sicrhewch fod bwyd oer sy'n barod i'w fwyta yn cael ei fwyta mor fuan â phosibl ar ôl ei weini
- Cadwch amserau gweini mor fyr â phosibl
- Ni ddylid gadael bwyd oer sy'n barod i'w fwyta ar dymheredd ystafell os nad yw'r claf/preswilydd ar gael neu'n barod amser bwyd (nodwch enw'r claf/preswilydd ar y bwyd a'i osod yn yr oergell)
- Tafllwch fwyd oer sy'n barod i'w fwyta a gedwir allan o storfa oer yn ystod amser gweini ar ddiwedd amser bwyd
- Dylid annog cleifion/preswylwyr i beidio â storio bwyd oer sy'n barod i'w fwyta wrth eu gwllâu/mewn cypyrddau wrth ymyl eu gwllâu i'w fwyta yn nes ymlaen
- Argymhellir defnyddio amser bwyd wedi'i ddiogelu er mwyn osgoi tarfu yn ystod amser bwyd ac i ganiatáu i staff ganolbwyntio ar weini bwyd
- Lle gweinir hufen iâ sicrhewch ei fod yn cael ei gadw wedi'i rewi ac nad yw'n cael ei ddamer cyn ei weini. Rhaid taflu hufen iâ sydd wedi damer. Peidiwch â'i aildefnyddio na'i ailrewi
- Wrth ddefnyddio atchwangygiadau drwy'r geg (bwyd sipian) gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar gyfer eu defnyddio a'u storio ar ôl eu hagor

ARFERION DA – Pecynnau 'mynd adref'/prydau wedi'u pacio

Os darperir bwyd ar gyfer unigolion agored i niwed, mewn 'pecyn mynd adref' neu bryd wedi'i bacio i gleifion sy'n mynd oddi ar y safle, aseswch y risgiau ac ystyriwch:

- Defnyddio dewisiadau eraill risg isel nad oes angen eu cadw'n oer yn lle rhai bwydydd parod i'w bwyta
- Os defnyddir bwyd oer sy'n barod i'w fwyta, megis brechdanau, darparwch gyngor addas ar fwyta'r bwydydd hyn o fewn cyfnod penodol o amser
- Defnyddiwch fagiâu oeri, pecynnau oeri ac ati i gadw bwydydd wedi'u hoeri yn oer

Monitro tymheredd

Dylid gweithredu gweithdrefnau monitro effeithiol ar gyfer bwyd oer sy'n barod i'w fwyta er mwyn sicrhau bod tymhereddau oer addas yn cael eu cynnal.

Dylid dyrannu cyfrifoldebau clir dros fonitro tymheredd a chamau unioni i bawb sy'n trin bwyd, yn enwedig os yw cyfrifoldebau wedi'u rhannu rhwng y sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol a chontractwr. Rhaid monitro'n effeithiol bob amser, yn cynnwys ar benwythnosau, gyda'r nos a thros gyfnodau gwyliau, megis gwyliau banc.

ARFERION DA – Monitro tymheredd

- Sicrhewch fod gweithdrefnau ar waith i sicrhau bod tymheredd oergelloedd a leolir ar wardiau/mewn ceginau bach a phantrïoedd yn cael ei fonitro'n briodol
- Mae'n bosibl y bydd dyfeisiau logio data yn ddefnyddiol mewn sefyllfaoedd mwy cymhleth er mwyn dilysu'r tymheredd cyson

Camau unioni

Mae angen gweithdrefnau clir pan welir bod tymhereddau uwchlaw terfynau critigol a rhaid gweithredu camau unioni. Y sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol sy'n gyfrifol am benderfynu pa gamau unioni sy'n briodol.

Mae'n bwysig fod yr holl staff, gan gynnwys staff dros dro a goruchwylwyr, yn cael cyfarwyddyd clir ar weithdrefnau camau unioni.

Mesurau rheoli tymheredd/amser ar gyfer prosesau eraill

Mae angen mesurau rheoli a monitro tymheredd/amser effeithiol yn ystod camau eraill o weithgareddau bwyd hefyd er mwyn rheoli *L. monocytogenes*.

Dylai'r rhain gael eu hadlewyrchu yn y systemau rheoli diogelwch bwyd, er enghraifft:

- Dadmer mewn oergell – er mwyn rheoli twf unrhyw *L. monocytogenes* a allai fod yn bresennol.
- Peidio ag ailrewi bwyd wedi'i ddadmer, gan gynnwys hufen iâ.
- Coginio/ailgynhesu/ailgynhyrchu bwyd yn drwyadl ar 75°C am o leiaf 30 eiliad, neu gyfatebol, – er mwyn dinistrio *L. monocytogenes* sy'n bresennol mewn bwyd.
- Cadw bwyd yn boeth ar 63°C neu uwch – er mwyn rheoli twf unrhyw facteria sydd wedi goroesi neu *L. monocytogenes* sydd wedi'i gyflwyno ar ôl ei goginio.
- Oeri cyflym/chwyth-oeri – i reoli twf unrhyw facteria sydd wedi goroesi neu *L. monocytogenes* sydd wedi'i gyflwyno ar ôl ei goginio.

Adran 4: Mesurau rheoli

Mae'n ofynnol yn gyfreithiol i sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweini bwyd i reoli diogelwch bwyd drwy ddefnyddio System Rheoli Diogelwch Bwyd a gofnodir yn seiliedig ar egwyddorion HACCP.

Yn ogystal â sefydlu mesurau rheoli, terfynau critigol, gweithdrefnau monitro a champau unioni mewn perthynas â *L. monocytogenes*, dylai'r system rheoli diogelwch bwyd gynnwys gweithdrefnau allweddol ar gyfer rheoli *L. monocytogenes* gan gynnwys:

- Caffael/prynu
- Hyfforddiant, cyfarwyddyd a goruchwyliaeth
- Rheoli gwerthwyr ac arlwywyr ar y safle, lle bo'n briodol
- Bwyd a gludir i mewn gan gleifion/ymwelwyr
- Profion microbiolegol, lle bo'n briodol

Darparir cyngor ar gynnwys y polisiau hyn yn yr adran hon.

4.1 SYSTEMAU RHEOLI DIOGELWCH BWYD

Dylai sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol sicrhau bod eu systemau rheoli diogelwch bwyd yn cynnwys pob llwybr bwyd y gall bwyd oer sy'n barod i'w fwyta gyrraedd grwpiau agored i niwed drwyddo. Rhaid i'r system rheoli diogelwch bwyd fod yn briodol ar gyfer maint a natur y sefydliad. Mae'n bosibl y bydd rhai sefydliadau'n defnyddio system rheoli diogelwch bwyd amgen, er enghraifft, 'Bwyd mwy diogel, busnes gwell'⁹, 'Arlwyo diogel'¹⁰ ac ati ond dylent ystyried y canllawiau hyn hefyd.

ARFERION DA – System Rheoli Diogelwch Bwyd

- Dylid nodi a chofnodi rolau a chyfrifoldebau'n glir ar gyfer pob lefel o staff a rheolwyr (gan gynnwys cyfarwyddwyr, rheolwyr a goruchwylwyr) mewn perthynas â'r canllawiau hyn. Er enghraifft, dylid diffinio cyfrifoldebau staff nad ydynt yn arlwyo ac ar gyfer ceginau wardiau a gweini bwyd
- Mae ymrwymiad i ddiogelwch bwyd yn bwysig. Dylai'r system rheoli diogelwch bwyd enwi person â chyfrifoldeb cyffredinol dros ddiogelwch bwyd ar draws y sefydliad. Mae cefnogaeth ar lefel y Bwrdd yn fuddiol
- Dylid rhoi gwybod i'r holl bersonél perthnasol yn y sefydliad am welliannau/diweddariadau a wneir i'r system rheoli diogelwch bwyd
- Dylai'r system rheoli diogelwch bwyd fod yn ddogfen weithredol, sy'n adlewyrchu'r sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol a'i weithrediadau a dylid ei hadolygu'n rheolaidd

Gweithio rhyngddisgyblaethol

Yn y rhan fwyaf o sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol, ceir sawl llwybr bwyd (gweler adran 1.5), sy'n golygu nad yw rheolaeth ar *L. monocytogenes* wedi'i gyfyngu i'r prif weithgarwch arlwyo bob amser a gall gynnwys nifer o adrannau gwahanol.

Bydd angen gwaith rhyngddisgyblaethol, cyfathrebu da a dulliau cyson gan bob adran berthnasol er mwyn sicrhau diogelwch bwyd.

Cadw cofnodion

Dylid cadw cofnodion y system rheoli diogelwch bwyd am gyfnod priodol o amser¹¹.

Mae'r amser rhwng bwyta bwyd a halogwyd gan *L. monocytogenes* ac ymddangosiad symptomau (h.y. cyfnod mægu'r clefyd) yn amrywio a gall fod yn hir – hyd at 90 diwrnod. Golyga hyn ei bod yn anodd nodi'n union pa fwyd a achosodd y salwch lle bo'n digwydd.

Os oes gan sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol systemau archebu yn eu lle gall y cofnodion hyn fod yn ddefnyddiol i helpu i ymchwilio i achosion posibl o salwch.

9. <http://www.food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/cyngor/sfbbwelsb>

10. <http://www.food.gov.uk/northern-ireland/safetyhygieneni/safecateringni>

11. Gellir gofyn am gyngor gan yr ALI

Adolygu

Mae'n bwysig cynnal adolygiadau rheolaidd o'r system rheoli diogelwch bwyd, yn enwedig pan fo rhywbeth yn newid. Dylai'r canllawiau hyn ysgogi adolygiad o'r system rheoli diogelwch bwyd, a dylid integreiddio rhannau perthnasol o'r canllawiau.

Dilysu a gwirio

Rhaid dilysu pob mesur i reoli *L. monocytogenes* ar draws yr holl lwybrau bwyd er mwyn profi eu bod yn effeithiol. Dylid gwirio effeithiolrwydd parhaus y mesurau hyn yn rheolaidd wedyn ar amllder wedi'i bennu a'i gofnodi ymlaen llaw.

ARFERION DA – Gwirio

Bydd dulliau gwirio yn dibynnu ar faint a natur y gweithgärwch a gall gynnwys:

- Goruchwyliaeth o ddydd i ddydd
- Archwiliadau mewnol ac allanol
- Monitro cwynion/digwyddiadau
- Adborth gan gleifion/preswylwyr/cwsmeriaid
- Monitro tymheredd
- Profion microbiolegol (gweler adran 4.7)

4.2 CAFFAEL/PRYNU

Mae'n bwysig i sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol gael polisi clir ar gyfer caffael/prynu bwyd oer sy'n barod i'w fwyta er mwyn lleihau'r risg o brynu cynnyrch neu gynhwysion bwyd a allai fod wedi'u halogi â *L. monocytogenes*.

Dylai'r polisi gynnwys meini prawf diogelwch bwyd gofynnol sydd angen i gyflenwyr eu bodloni er mwyn cyflenwi bwyd i'r sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol.

Cyffredinol

Rhaid i'r rhai sy'n gyfrifol am brynu bwyd oer sy'n barod i'w fwyta ar gyfer grwpiau agored i niwed mewn sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol ystyried diogelwch bwyd wrth gaffael/prynu er mwyn sicrhau bod bwyd oer sy'n barod i'w fwyta a brynir ar gyfer grwpiau agored i niwed yn ddiogel i'w fwyta.

ARFERION DA – Caffael

- Defnyddwch gyflenwyr a aseswyd yn briodol ac sy'n ennyn hyder y sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithas yn eu gallu i ddarparu bwyd diogel
- Peidiwch â defnyddio cyflenwyr newydd oni bai bod diogelwch bwyd wedi'i asesu a'i fod yn foddhaol (gweler Atodiad 1)
- Rhowch gynllun wrth gefn ar waith fel bod modd defnyddio cyflenwyr eraill, sydd wedi'u hasesu'n ddigonol mewn perthynas â diogelwch bwyd, ar fyr rybudd
- Mae angen i asesiadau cyflenwyr ar gyfer bwyd oer sy'n barod i'w fwyta fynd i'r afael yn ddigonol â phob cam yn y gadwyn gyflenwi, ac efallai y bydd angen eu hymestyn fwy nag un cam yn ôl. Dylid ystyried y cysylltiadau yn y gadwyn ddsbarthu, er enghraifft os caiff bwyd ei weithgynhyrchu gan un cwmni a'i ddsbarthu gan gwmni arall, dylid asesu'r ddau gwmni er mwyn sicrhau bod systemau a mesurau priodol ar waith i reoli diogelwch bwyd
- Dylai sicrwydd ar gyfer asesu cyflenwyr yn briodol mewn perthynas â diogelwch bwyd gynnwys bwyd a brynir gan bob gwerthwr ac arlwywr contract ar y safle (gweler adran 4.4)

Y gallu i olrhain

Mae'n ofyniad cyfreithiol i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol gadw cofnod o ble y daw eu bwyd, ac i bwy y maent wedi'i gyflenwi (un cam yn ôl, un cam ymlaen).

Ar gyfer cynnyrch sy'n tarddu o anifeiliaid, ceir gofynion ychwanegol i gofnodi gwybodaeth gan gynnwys disgrifiad cywir o'r bwyd, faint sydd ohono, rhif swp a dyddiad anfon. Dylid cadw'r wybodaeth hon mewn ffordd sy'n ei gwneud yn hawdd edrych i weld o ble y tarddodd cynnyrch bwyd.

Dulliau o asesu cyflenwyr

Mae'r dull y bydd sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol yn ei ddefnyddio i brynu bwyd yn amrywio'n sylweddol ac fel arfer mae'n dibynnu ar faint a natur y gweithgarwch. Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd prynu'n digwydd drwy sefydliad prynu, adran brynu fewnol, neu'n uniongyrchol gan gyflenwyr.

Weithiau, caiff cynnyrch ei brynu'n uniongyrchol o archfarchnadoedd neu siopau llai o faint, yn enwedig i sefydliadau â nifer fach o gleifion/preswylwyr neu lle bo angen bwydydd arbenigol, er enghraifft bwydydd nad ydynt yn cynnwys mathau penodol o gynhwysion.

Dylai fod gan bob sefydliad gyflenwyr dynodedig sydd wedi cael eu hasesu mewn perthynas â diogelwch bwyd a'i fod yn foddhaol.

Bydd y dull o asesu yn amrywio yn dibynnu ar y dulliau a ddefnyddir i gaffael/prynu bwyd a maint a natur y sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol, a bydd angen cynnwys yr ystyriaethau canlynol:

- Natur a nifer y cleifion/preswylwyr agored i niwed
- Natur y bwyd a brynir

Darperir canllaw cyfeirio ar ddulliau o asesu diogelwch bwyd cyflenwyr yn Atodiad 1.

ARFERION DA – Asesu cyflenwyr

- Yn dibynnu ar y cyflenwr, gwiriwch ddiogelwch bwyd cyflenwyr drwy gynnal ymweliadau dirybudd bob 6-12 mis
- Ystyriwch ddefnyddio cyflenwyr a ardystiwyd gan drydydd parti, lle bydd y busnesau sy'n cyflenwi bwyd yn cael archwiliadau hylendid bwyd annibynnol

ARFERION DA – Rheoli cwynion

- Dylai fod gweithdrefn ar waith i sicrhau bod cwynion sy'n ymwneud â chyflenwyr yn cael eu cofnodi a'u hadrodd i'r cyflenwr a bod ymchwiliad boddhaol yn cael ei gynnal. Gall cwynion ynghylch diogelwch bwyd gynnwys, er enghraifft, tymereddau nad ydynt yn cyrraedd y targed ar adeg cyflenwi'r bwyd, cyflenwi bwyd y tu allan i'r oes silff, eitemau estron ac ati.
- Os yw safleoedd yn rhan o sefydliad mwy o faint neu grŵp sy'n prynu gan yr un cyflenwr, sicrhewch fod y cwynion diogelwch bwyd wedi'u cydgysylltu a'u hymchwilio, eu hadrodd a'u cofnodi'n briodol
- Monitrowch dueddiadau i'w gwneud hi'n bosibl dod o hyd i wendidau mewn perthynas â chyflenwr a rhoi camau ar waith yn unol â hynny
- Mae'n bwysig ystyried materion a allai ddeillio o eiddo'r sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol yn ogystal ag eiddo'r cyflenwr

Manylebau

Mae rhai sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol a sefydliadau prynu yn defnyddio manylebau cynnyrch wedi'u cofnodi i ddisgrifio'r safonau ansawdd a diogelwch bwyd disgwylidig ar gyfer cynhyrchion a chynhwysion gan gyflenwyr.

Dylid monitro cynnyrch a ddaw i mewn i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â manylebau a dylai fod gofyn i gyflenwyr ddangos eu bod yn cydymffurfio â manylebau, er enghraifft, darparu copiâu o ganlyniadau profion microbiolegol. Os nâd yw cynnyrch a gyflenwir yn cydymffurfio â'r fanyleb, dylid rhoi camau unioni ar waith.

Gellir defnyddio profion microbiolegol hefyd i werthuso perfformiad cyflenwr o ran bodloni manylebau (gweler adran 4.6 ac Atodiad 2).

ARFERION DA – Manylebau

Dylech gynnwys safonau gofynnol ar gyfer:

- Oes silff
- Rheoli tymheredd – gan gynnwys yn ystod cludo a chyflenwi'r cynnyrch
- Meini prawf microbiolegol mewn perthynas â *L. monocytogenes*

4.3 HYFFORDDIANT

- Mae Rheoliad (CE) 852/2004 ar hylendid bwydydd yn ei gwneud hi'n ofynnol i bobl sy'n trin bwyd gael eu hyfforddi a/neu eu cyfarwyddo a'u goruchwyllo fel sy'n briodol i'w gweithgareddau a'u cyfrifoldebau gwaith. Mae hyn yn cynnwys unrhyw fesurau rheoli, monitro ac unioni penodol i naill ai ddileu neu i leihau'r risg o *L. monocytogenes*.
- Dylid darparu lefel addas o hyfforddiant/cyfarwyddyd ar gyfer rheoli *L. monocytogenes* i bob aelod o staff sy'n ymwneud â rheoli *L. monocytogenes* i grwpiau agored i niwed ar draws yr holl lwybrau bwyd. Bydd hyn yn cynnwys staff dros dro (megis staff achlysurol, staff asiantaeth, staff gwirfoddol a myfyrwyr). Mae'n werth sicrhau bod staff megis staff cynnal a chadw sy'n gweithio ar unedau trin aer a chyddwysyddion, yn ymwybodol o'r risgiau hefyd.
- Mae'n bwysig ystyried staff nad ydynt yn arlwyyo, er enghraifft, nyrsys, staff gofal, staff cynnal a chadw ac ati gan y gallai fod ganddynt rôl allweddol yn y gwaith o reoli *L. monocytogenes*, gan mai hwy yn aml yw'r rhai â chyfrifoldeb dros fesurau rheoli amser/tymheredd yn y man gweini i'r claf/preswlydd.

ARFERION DA – Hyfforddiant/cyfarwyddyd

- Mae pobl sy'n gymwys i drin bwyd yn rhan ganolog o ddiwylliant diogelwch bwyd sefydliad. Os yw'r rhai sy'n trin bwyd yn deall y niwed posibl a achosir gan *L. monocytogenes* a sut y gall peryglon godi mewn perthynas â'u gweithgareddau gwaith yna maent yn fwy tebygol o ddilyn gweithdrefnau diogel
- Mae'n bosibl y bydd staff goruchwyllo a rheoli, gan gynnwys staff sy'n gyfrifol am weini prydau, angen lefel uwch o hyfforddiant diogelwch bwyd na'r rhai sydd o dan eu goruchwyliaeth
- Dylai'r hyfforddiant ymdrin yn benodol â'r gweithdrefnau a roddir ar waith gan y sefydliad i reoli *L. monocytogenes*
- Gall posterï a thafleuni fod yn ddefnyddiol fel dull o atgoffa

4.4 RHEOLI GWERTHWYR AC ARLWYWYR AR Y SAFLE

Mae gan lawer o sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol mwy o faint siopau ar y safle (er enghraifft, mânwerthwyr, gwerthwyr, arlwywyr ac ati). Gallai'r rhain fod yn sefydliadau masnachol neu elusennol. Gall siopau o'r fath werthu bwyd oer sy'n barod i'w fwyta megis brechdanau, a allai gael eu prynu gan gleifion/preswylwyr agored i niwed neu eu rhoi iddynt gan bobl sy'n ymweld â hwy.

Dylai fod gan y sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol weithdrefnau ar waith i helpu i sicrhau bod gan werthwyr ac arlwywyr ar y safle fesurau rheoli addas ar waith i leihau'r risg o *L. monocytogenes*.

ARFERION DA – Cytundebau

Mae'n arfer da i sicrhau bod contractau/cytundebau gosod gyda gwerthwyr ac arlwywyr contract ar y safle yn cynnwys gofynion diogelwch bwyd mewn perthynas â *L. monocytogenes*, er enghraifft:

- Sicrhau bod gweithdrefnau caffael priodol ar waith ar gyfer bwyd oer sy'n barod i'w fwyta (gweler adran 4.2)
- System rheoli diogelwch bwyd gynhwysfawr wedi'i chofnodi yn seiliedig ar egwyddorion HACCP
- Yr angen am hyfforddiant/cyfarwyddyd a goruchwyliaeth briodol i staff

Monitro

Dylai fod gan y sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol weithdrefnau ar waith ar gyfer monitro safonau gwerthwyr/arlwywyr ar y safle i sicrhau bod mesurau rheoli addas ar waith.

ARFERION DA – Monitro

- Archwiliadau gan berson cymwys
- Darparu copiâu o adroddiadau archwilio ALI i berson enwebedig yn y sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol
- Hysbysu'r sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol am gwynion difrifol neu fynych sy'n ymwneud â diogelwch bwyd (gweler adran 4.2)
- Copiâu o ganlyniadau samplu gan gynnwys dadansoddiad o *L. monocytogenes*, lle bo'n briodol
- Adolygiad o gwynion sydd ar y gweill

4.5 BWYD A GLUDIR I MEWN GAN GLEIFION/YMWELWYR

Efallai y bydd cleifion/preswylwyr a'u hymwelwyr yn dymuno dod â bwyd i mewn o'u cartrefi neu fannau eraill ar gyfer cleifion/preswylwyr. Dylai fod gan sefydliadau bolisi ar waith i reoli hyn yn briodol a darparu cyngor ar gludo bwyd i mewn ar gyfer cleifion/preswylwyr agored i niwed, gan y gallai fod risg fod y bwydydd hyn wedi'u paratoi, eu trin, eu cludo a/neu eu storio yn amhriodol, a allai beri risg uwch i rai grwpiau agored i niwed.

Dylid cofnodi'r polisi a sicrhau bod y wybodaeth ar gael i gleifion/preswylwyr agored i niwed a'u hymwelwyr, yn egluro'r risgiau sy'n gysylltiedig â dod â bwydydd parod i'w bwyta sydd angen eu cadw mewn oergell i mewn.

Os caiff bwyd personol ei storio, dylid sefydlu gweithdrefnau clir mewn perthynas â gosod label dyddiad ar fwyd.

Dylid rhoi awdurdod a chyfrifoldeb clir i staff er mwyn iddynt wirio bwyd wedi'i storio'n rheolaidd a chael gwared ar fwydydd sydd wedi pasio'r dyddiad defnyddio erbyn neu fwydydd heb eu labelu.

ARFERION DA – Bwyd personol a rhoddion bwyd

Cynghorir y dylid labelu bwyd oer sy'n barod i'w fwyta a gludir i mewn gan gleifion/preswylwyr gan nodi:

- Enw'r claf/preswilydd
- Dyddiad (ac amser) rhoi'r bwyd i'w storio mewn oergell

Os derbynnir bwydydd fel rhoddion neu gyfraniadau, dylid cyfyngu ar y rhain, er enghraifft:

- Bwydydd â dyddiad ar ei orau cyn, nad oes angen ei gadw mewn oergell

Oergelloedd personol

Mewn rhai sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol, darperir oergelloedd i gleifion/preswylwyr at eu defnydd eu hunain yn unig, er enghraifft, wrth eu gwllâu neu mewn ceginau bach.

ARFERION DA – Oergelloedd personol

Dylai sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol roi camau rhesymol ar waith i sicrhau nad yw bwyd sy'n cael ei storio yn peri risg i iechyd, er enghraifft, drwy:

- Ddarparu gwybodaeth am ddiogelwch bwyd i breswylwyr/ymwelwyr
- Cynnal gwiriadau tymheredd a dyddiad, a rhoi camau unioni ar waith lle bo angen gan ymgynghori â'r claf/preswilydd

4.6 PROFION MICROBIOLEGOL

Dylai system rheoli diogelwch bwyd gadarn yn seiliedig ar egwyddorion HACCP sicrhau bod bwyd yn ddiogel. Ni ellir gwarantu diogelwch bwyd drwy gynnal profion microbiolegol a dylai'r ffocws fod ar sicrhau bod mesurau rheoli effeithiol ar waith. Fodd bynnag, mae profion microbiolegol a swabio'r amgylchedd yn ddull defnyddiol o ddilysu a gwirio bod y system rheoli diogelwch bwyd yn effeithiol i reoli *L. monocytogenes*.

DULLIAU PROFI MICROBIOLEGOL

Samplau bwyd

- Gall samplu bwyd helpu i wirio bod bwyd sy'n cael ei brynu/ei gynhyrchu yn bodloni'r manylbau/safonau microbiolegol gofynnol.
- Dilysu bod y system rheoli diogelwch bwyd yn effeithiol ar gyfer rheoli *L. monocytogenes*.

Swabiau amgylcheddol

- Gall swabiau amgylcheddol helpu i wirio bod gweithdrefnau glanhau a diheintio yn effeithiol.

Gellir anfon swabiau amgylcheddol i labordy er mwyn cynnal profion penodol am *Listeria*. Gall dulliau cyflym, megis swabiau protein a pheccynnau profi cyflym, fod yn ddefnyddiol ar gyfer gwirio trefniadau glanhau a diheintio cyffredinol.

Dylai sefydliad ystyried nifer o ffactorau wrth benderfynu a yw'n addas defnyddio profion microbiolegol:

- Maint y sefydliad – nifer safleoedd neu welyau
- Grwpiau agored i niwed – natur a nifer y cleifion/preswylwyr agored i niwed
- Graddau a natur y bwyd sy'n cael ei baratoi a'i brynu
- Samplu a phroffion a gynhelir gan gyflenwyr

Nid oes disgwyl i samplu a phroffion microbiolegol fod yn briodol ar gyfer pob lleoliad, er enghraifft, cartref gofal unigol neu sefydliadau llai o faint. Efallai y bydd sefydliadau canolig a mwy o faint sy'n darparu bwyd ar gyfer grwpiau agored i niwed eisiau ystyried a allai samplu a phroffion microbiolegol ddarparu sicrwydd ychwanegol fod y mesurau rheoli angenrheidiol ar waith ac yn cael eu cymhwysu'n effeithiol.

Os yw sefydliad yn penderfynu bod samplu'n briodol, dylai'r cynllun samplu fod yn gymesur â risg, maint a natur y sefydliad a dylid cyflawni'r gwaith gan ddefnyddio dull yn seiliedig ar risg. Rhoddir cyngor ar gynlluniau samplu yn Atodiad 2.

Cydgysylltu rhaglenni samplu

Pan fydd samplu'n digwydd er mwyn gwirio safon ficrobiolegol cynnyrch a gyflenwir, er enghraifft, brechdanau, er mwyn osgoi dyblygu neu hepgoriad, argymhellir dull cydgysylltiedig o samplu, er enghraifft, lle bydd yr un cynnyrch gan yr un cyflenwr yn cael ei gyflenwi i sawl safle neu sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol.

Adran 5: Deddfwriaeth

Deddfwriaeth sy'n berthnasol i'r canllawiau hyn:

Cyfraith Bwyd Cyffredinol – Rheoliad (CE) 178/2002 – Erthygl 14

Dywed na ddylid rhoi bwyd ar y farchnad os nad yw'n ddiogel. Bernir nad yw bwyd yn ddiogel os ystyrir ei fod yn:

- niweidiol i iechyd
- yn anaddas i'w fwyta gan bobl

Dywed yr erthygl pa ffactorau sydd angen eu hystyried wrth bennu a yw bwyd yn niweidiol i iechyd neu'n anaddas ac yn nodi yr ystyrir sensitifeddu iechyd penodol categori penodol o ddefnyddwyr lle mae bwyd wedi'i fwriadu i'w fwyta gan y categori hwnnw o ddefnyddwyr.

HACCP – Rheoliad (CE) Rhif 852/2004 ar hylendid bwydydd – Article 5

Dylai gweithredwyr busnesau bwyd fabwysiadu, gweithredu a chynnal gweithdrefn neu weithdrefnau parhaol yn seiliedig ar egwyddorion HACCP. Mae egwyddorion HACCP yn cynnwys y canlynol:

- a) Nodi unrhyw beryglon sy'n rhaid eu hatal, eu dileu neu eu lleihau i lefelau derbyniol
- b) Nodi'r pwyntiau rheoli critigol ar y camau lle bydd rheolaeth yn hanfodol er mwyn atal neu ddileu peryglon neu eu lleihau i lefelau derbyniol
- c) Sefydlu terfynau critigol ar bwyntiau rheoli critigol sy'n gwahanu'r hyn sy'n dderbyniol oddi wrth yr hyn nad yw'n dderbyniol ar gyfer atal, dileu neu leihau peryglon y gellir eu hadnabod
- d) Gweithredu gweithdrefnau monitro effeithiol ar y pwynt rheoli critigol
- e) Sefydlu camau unioni pan fo pwynt rheoli critigol y tu hwnt i reolaeth
- f) Sefydlu gweithdrefnau gwirio
- g) Sefydlu dogfennau a chofnodion sy'n gymesur â natur a maint y busnes bwyd

Rhaid adolygu'r system os addasir y cynnyrch, y broses neu unrhyw gam ohoni.

Hyfforddiant – Rheoliad (CE) Rhif 852/2004 Atodiad II Pennod XII

Rhaid i weithredwyr busnesau bwyd sicrhau:

- Fod pobl sy'n trin bwyd yn cael eu goruchwyllo a'u cyfarwyddo a/neu eu hyfforddi mewn materion hylendid bwyd yn gymesur â'u gweithgaredd gwaith.
- Bod y bobl sy'n gyfrifol am ddatblygu a chynnal gweithdrefnau HACCP wedi cael hyfforddiant digonol ar gymhwysu egwyddorion HACCP.

Rheoliadau Diogelwch a Hylendid Bwyd (Lloegr) 2013 Atodlen 4 neu Reoliadau Hylendid Bwyd (Cymru/Gogledd Iwerddon) 2006

Maent yn nodi gofynion rheoli tymheredd cenedlaethol.

Rheoliad (CE) Rhif 2073/2005 (fel y'i diwygiwyd) ar feini prawf microbiolegol ar gyfer bwydydd

Mae'n nodi meini prawf microbiolegol ar gyfer *Listeria monocytogenes* ac yn pennu rheolau ar gyfer gweithdrefnau samplu a phrofi fel dull o ddilysu a gwirio gweithdrefnau rheoli diogelwch bwyd.

1.1. Bwydydd parod i'w bwyta a fwriedir ar gyfer babanod/dibenion meddygol arbennig (*y tu hwnt i gwmpas y canllawiau hyn*)

1.2. Bwydydd parod i'w bwyta sy'n gallu cynnal twf *L. monocytogenes*

(a) Ni ddylent fod yn fwy na 100 cfu/g – cynhyrchion a roddir ar y farchnad yn ystod eu hoes silff

(b) Absenoldeb mewn 25g – cyn i'r bwyd adael rheolaeth uniongyrchol gweithredydd y busnes bwyd

1.3. Bwydydd parod i'w bwyta na all gynnal twf *L. monocytogenes*

Ni ddylent fod yn fwy na 100 cfu/g – cynhyrchion a roddir ar y farchnad yn ystod eu hoes silff

Mae canllawiau'r Asiantaeth Safonau Bwyd ar feini prawf microbiolegol i'w gweld yn: <https://www.food.gov.uk/business-industry/guidancenotes/hygguid/microbiolreg>

Adran 6: Rhestr o ddiffiniadau

Mae'r diffiniadau canlynol yn benodol i'r canllawiau hyn:

- **Bacteraemia** – presenoldeb bacteria yn y gwaed/organau.
- **Dyddiad ar ei orau cyn** – dynodiad o ansawdd a ddefnyddir gan y gwneuthurwr i ddynodi y bydd y bwyd, gan ragdybio y bydd wedi'i storio'n gywir, ar ei orau cyn dyddiad penodol.
- **Bioffilm** – haen o ficro-organebau sy'n glynu at arwyneb, ynghyd â matrices llysnafeddog o sylweddau gwarchodol a secretir gan y bacteria.
- **Cludydd** – person sy'n llochesu micro-organebau niweidiol ac a allai eu trosglwyddo er nad yw'n dangos arwyddion o salwch.
- **cfu** – unedau ffurfio cytref.
- **Tymheredd cyson** – cynnal tymereddau isel yn barhaol.
- **Person cymwys** – person â hyfforddiant, profiad a gwybodaeth ddigonol.
- **Amser cyswllt** – y cyfnod o amser sydd angen gadael diheintydd ar arwyneb er mwyn iddo weithio'n effeithiol.
- **Mesur rheoli** – mesur i ddileu neu leihau perygl i lefel ddiogel.
- **Halogiad** – presenoldeb neu gyflwyniad perygl biolegol, ffisegol neu gemegol mewn bwyd neu amgylchedd bwyd.
- **Camau unioni** – camau i'w rhoi ar waith pan fo canlyniadau monitro ar bwynt rheoli critigol yn dangos bod rheolaeth wedi'i cholli.
- **Pwynt rheoli critigol** – cam yn y broses lle gellir cymhwyso rheolaeth ac sy'n hanfodol i ddileu neu gyflwyno perygl diogelwch bwyd neu ei leihau i lefel dderbyniol.
- **Terfyn critigol** – maen prawf sy'n gwahanu'r hyn sy'n dderbyniol oddi wrth yr hyn nad yw'n dderbyniol er mwyn atal, dileu neu leihau peryglon a nodwyd megis *L. monocytogenes*.
- **Croeshalgiad** – trosglwyddiad peryglon, er enghraifft bacteria, yn uniongyrchol o fwyd amrwd i fwyd parod i'w fwyta, neu'n anuniongyrchol oddi ar gyfarpar, personél a'r amgylchedd trin bwyd.
- **Glanedyddion** – cynhyrchion a ddefnyddir ar gyfer glanhau cyffredinol i doddi saim a chael gwared ar faw, malurion ac ati. Nid oes priodoleddau diheintio gan lanedyddion (O'u defnyddio ar eu pen eu hunain, nid ydynt yn gallu dinistrio *L. monocytogenes*).
- **Cyfradd wanhau** – faint o ddŵr i'w ddefnyddio gyda chemegyn tewychu cyn y gellir ei ddefnyddio. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser.
- **Diheintyddion** – cynhyrchion sy'n gallu lleihau pathogenau penodol o'u defnyddio ar arwynebau sy'n edrych yn lân ar y lefelau gwanhau penodedig ac am yr amser cyswllt a argymhellir.
- **Clefyd a gludir gan fwyd** – salwch a achosir gan ficro-organebau sy'n defnyddio bwyd fel cyfrwng i symud ar bobl.
- **Person sy'n trin bwyd** – person sy'n trin neu'n paratoi bwyd a/neu ddiod wedi neu heb ei bacio.
- **System rheoli diogelwch bwyd** system sy'n helpu gweithredwyr busnesau bwyd i edrych ar sut maent yn trin bwyd ac sy'n cyflwyno gweithdrefnau i wneud yn siŵr fod y bwyd a gynhyrchir yn ddiogel i'w fwyta.

- **Dadansoddi peryglon a phwyntiau rheoli critigol (HACCP)** – System sy'n adnabod, gwerthuso a rheoli peryglon sy'n arwyddocaol i ddiogelwch bwyd.
- **Perygl** – cyfrwng biolegol, cemegol neu ffisegol mewn bwyd gyda'r gallu i achosi niwed i iechyd y sawl sy'n ei fwyta.
- **Imiwnedd gwan** – system imiwnedd wan a achosir gan glefydau neu driniaethau penodol.
- **Triniaeth imiwnoataliol neu sytotocsig** – atal adwaith gan y system imiwnedd, fel arfer yn fwriadol drwy roi cyffuriau i atal organau a drawsblannwyd rhag gwrthod yr organau hynny, ond weithiau'n deillio o glefyd.
- **Cyfnod magu'r clefyd** – y cyfnod rhwng heintiad/llyncu a symptomau cyntaf y salwch.
- **ISO** – Sefydliad Safonau Rhyngwladol.
- **Llid yr Ymennydd** – salwch difrifol, sydd weithiau'n angeuol, lle mae heintiad feirysol neu facterol yn llidio pilenni'r ymennydd, gan achosi symptomau fel cur pen difrifol, chwydu, anystwythder yn y gwddf, a gwres uchel.
- **Monitro** – rhaglen o wiriadau wedi'i threfnu ymlaen llaw o derfynau critigol a/neu derfynau cyfreithiol i weld a yw mesurau rheoli yn methu ac i bennu'r angen i roi camau unioni ar waith.
- **Pathogen** – Micro-organeb a allai achosi salwch.
- **Bwydydd amrwd** – cig amrwd ac unrhyw fwyd amrwd gan gynnwys ffrwythau a llysiau ac unrhyw gynhwysyn sy'n ffynhonnell bosibl o *L. monocytogenes*.
- **Bwydydd parod i'w bwyta** – bwyd y mae'r cynhyrchydd neu'r gwneuthurwr yn bwriadu iddo gael ei fwyta'n uniongyrchol gan bobl heb fod angen ei goginio neu ei brosesu'n effeithiol er mwyn dileu neu leihau micro-organebau sy'n peri pryder i lefel dderbyniol.
- **Glanweithyddion** – cynnyrch sy'n cyfuno diheintydd a glanedydd mewn un cynnyrch. Er mwyn diheintio'n effeithiol rhaid eu defnyddio ddwywaith: yn gyntaf er mwyn glanhau ac eto wedyn i ddiheintio.
- **Septisemia** – clefyd a achosir gan ficro-organebau gwenwynig yn y gwaed.
- **Oes silff** – y cyfnod y bydd cynnyrch yn cadw ei ddiogelwch microbiolegol a'i nodweddion organoleptig o dan amodau storio penodol.
- **Goruchwyliaeth** – y broses o oruchwyllo perfformiad tasgau a gweithdrefnau i sicrhau eu bod yn cael eu cyflawni'n effeithiol a bod y safonau gofynnol yn cael eu bodloni.
- **Cyflenwyr** – sefydliadau sy'n darparu bwyd i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol, sy'n cynnwys gwneuthurwyr, dosbarthwyr, mewnforwyr, cyfanwerthwyr, a/neu fanwerthwyr.
- **Dyddiad defnyddio erbyn** – y ffurf ofynnol ar nod dyddiad ar gyfer bwydydd darfodus iawn o safbwynt microbiolegol ac sydd felly'n debygol, ar ôl cyfnod cymharol fyr, o gyflwyno risg o wenwyno, ac felly mae'n berthnasol i ddiogelwch y bwyd.
- **Dilysu** – casglu a gwerthuso gwybodaeth wyddonol a thechnegol i bennu a fydd y cynllun HACCP, o'i weithredu'n briodol, yn rheoli'r peryglon bwyd a nodwyd yn effeithiol.
- **Gwirio** – gwirio neu gadarnhau bod y gweithdrefnau sy'n seiliedig ar HACCP yn cyflawni'r effaith a fwriadwyd, h.y. mae'r peryglon diogelwch bwyd dan reolaeth. Mae'n darparu cadarnhad fod y busnes yn gwneud yr hyn yr oedd yn bwriadu ei wneud.
- **Grwpiau agored i niwed** – cleifion/preswylwyr sydd ag imiwnedd gwan ar ryw ffurf neu'i gilydd.

HANES ADOLYGU

Rhif adolygiad	Dyddiad adolygu

Atodiad 1: Dulliau o asesu cyflenwyr – Rhestr gyfeirio gyflym

Gallai fod yn ddefnyddiol i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol adolygu'r canllawiau sydd ar gael wrth asesu cyflenwyr.

Dull o asesu	Math o sefydliad	Meini prawf asesu
Ardystio annibynnol gan drydydd parti	Sefydliadau canolog a mawr er enghraifft sefydliadau prynu cenedlaethol a rhanbarthol, grwpiau gofal, arlwywyr contract a gwerthwyr ar y safle i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol	<ul style="list-style-type: none">• Mae ardystio annibynnol gan drydydd parti yn golygu bod cyflenwyr bwyd yn cael eu harchwilio/asesu a'u hardystio gan gorff archwilio annibynnol.• Dylid cynnal yr archwiliad/asesiad yn erbyn safon archwilio gydnabyddedig, a ddylai gynnwys gofynion penodol ar gyfer <i>L. monocytogenes</i>.• Dylid cynnal asesuadau/archwiliadau trydydd parti gan archwilwyr diogelwch bwyd gyda chymwysterau a phrofiad addas.• Yn ddelfrydol dylai sefydliadau trydydd parti a/ neu safon archwilio fod wedi'u hachredu gan Wasanaeth Achredu'r Deyrnas Unedig.• Dylai fod system ar waith i sicrhau bod yr ardystiad yn ddilys ar gyfer y cynhyrchion a gyflenwir a'i fod wedi'i gadw'n gyfredol.• Ni ddylid defnyddio cyflenwyr sy'n methu eu hasesiad trydydd parti neu sydd heb adnewyddu eu hardystiad hyd nes yr ailasesir y cyflenwr a'i gael yn foddhaol.

Dull o asesu	Math o sefydliad	Meini prawf asesu
Ceisiadau am wybodaeth/dogfennau	Sefydliadau bach a chanolig eu maint lle nad oes rhaglen archwilio gan drydydd parti ar waith	<ul style="list-style-type: none"> • Archwiliwch gopïau o ddogfennau perthnasol gan gyflenwyr, er enghraifft: <ul style="list-style-type: none"> – Copi o adroddiadau archwilio ALI – Copi o ddogfennau i'w cymeradwyo o dan Reoliad 853/2004, lle bo'n gymwys – Cynllun system rheoli diogelwch bwyd/HACCP – Copi o ardystiad diogelwch bwyd (lle bo'n briodol), megis BRC, SALSA ac ati. – Sgôr Hylendid Bwyd, lle bo'n briodol – Cynllun samplu a chanlyniadau samplu, lle bo'n briodol • Dylai personél cymwys asesu'r dogfennau i sicrhau bod y cynnwys yn foddhaol. • Os yw canfyddiadau'r cais am wybodaeth/dogfennau yn anfoddhaol neu os na ddarperir dogfennau, ni ddylid defnyddio'r cyflenwr hyd nes y darperir ymateb boddhaol. • Dylid cadw dogfennau'n gyfredol a'i hailasesu'n flynyddol o leiaf.
Holiadur	Sefydliadau bach a chanolig eu maint lle nad oes rhaglen archwilio gan drydydd parti ar waith	<ul style="list-style-type: none"> • Mae modd defnyddio holiadur diogelwch bwyd i asesu a oes systemau diogelwch bwyd digonol ar waith. • Dylai person cymwys asesu'r ymateb y mae'r holiadur yn ei ddarparu. • Gellir dilyn yr holiaduron ag ymweliadau â safle'r cyflenwr gan y sefydliad caffael/gofal iechyd/gofal cymdeithasol. • Cynghorir y dylai'r holiadur diogelwch bwyd gynnwys cwestiynau penodol ar drefniadau ar gyfer rheoli <i>L. monocytogenes</i>. • Os yw'r ymateb a ddarperir gan yr holiadur yn anfoddhaol neu os na chaiff yr holiadur ei lenwi, ni ddylid defnyddio'r cyflenwr hyd nes y darperir ymateb boddhaol. • Dylid llenwi holiaduron yn rheolaidd.

Dull o asesu	Math o sefydliad	Meini prawf asesu
Ymweliadau safle	Sefydliadau bach a chanolig eu maint lle nad oes rhaglen archwilio gan drydydd parti ar waith	<ul style="list-style-type: none"> Cyfeirir at ymweliadau safle yn aml fel archwiliadau ail barti. Dylai'r person sy'n ymweld â safle fod yn gymwys o ran profiad a gwybodaeth, ac yn ddelfrydol bydd yn meddu ar gymhwyster Dyfarniad Lefel 4 mewn Diogelwch Bwyd o leiaf ym maes diogelwch bwyd. Dylid cofnodi canlyniadau'r ymweliad. Os gwelir bod safonau yn ystod yr ymweliad safle yn anfodddhaol, ni ddylid defnyddio'r cyflenwr hyd nes y caiff y safonau eu harddangos ar adeg ail ymweliad.
Asesu Risg (Archfarchnadoedd neu siopau llai o faint)	Sefydliadau bach yn unig	<p>Dylid cyfyngu ar brynu bwyd oer sy'n barod i'w fwyta yn lleol o archfarchnadoedd/siopau llai, yn enwedig lle mae rhaglen archwilio gan drydydd parti neu restr cyflenwyr enwebedig ar waith.</p> <p>Os prynir bwyd yn lleol:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dylid cyfyngu'r prynu i fanwerthwyr ag enw da sy'n debygol o fod â gweithdrefnau trylwyr ar waith. Gwiriwch y Sgôr Hylendid Bwyd yn: http://ratings.food.gov.uk/default/cy-GB Wrth brynu/cyflenwi, dylid cynnal gwiriadau sylfaenol o: <ul style="list-style-type: none"> Godau dyddiadau – prynwch gynnyrch mor agos â phosibl at y dyddiad cynhyrchu Tymheredd cwpwrdd oeri (er enghraifft os caiff bwyd ei arddangos) Glendid <p>Mae angen mesurau rheoli amser/tymheredd priodol ar waith er mwyn trosglwyddo bwyd oer sy'n barod i'w fwyta. Cludwch fwydydd yn ddiymdroi, er enghraifft, cyflenwi i'r cartref mewn cerbyd wedi'i oeri neu drwy ddefnyddio pecynnau/cynwysyddion oeri.</p>

Atodiad 2: Cyngor ar gynlluniau samplu

Pa mor aml y dylid samplu?

Dylai sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol benderfynu pa mor aml y dylid samplu a chynnal profion fel rhan o weithdrefnau eu system rheoli diogelwch bwyd/HACCP. Bydd pa mor aml yn dibynnu ar:

- Faint y sefydliad
- Natur a nifer y cleifion/preswylwyr agored i niwed
- Natur a graddau cynhyrchu bwyd
- Canlyniadau samplu blaenorol

Pa fwydydd y dylid eu samplu/pa fannau y dylid eu swabio?

Dylai bwydydd a dargedwyd ar gyfer eu samplu ganolbwyntio ar:

- Fwydydd sy'n mynd i'r cleifion/preswylwyr mwyaf agored i niwed
- Bwydydd a allai gyflwyno risgiau penodol (gweler adran 1.4)
- Dylai'r bwyd a samplir fod yn gynrychiadol h.y. yn nodweddiadol o'r swp y daw'r sampl ohono
- Bwyd ar wahanol gamau gan gynnwys y man gweini

Dylai arwynebau a dargedir ar gyfer eu swabio ganolbwyntio ar:

- Arwynebau a ddefnyddir wrth baratoi bwyd oer sy'n barod i'w fwyta, megis arwynebau gwaith, sincipiau ac ati.
- Cyfarpar sy'n dod i gysylltiad â bwyd a ddefnyddir ar gyfer paratoi bwyd oer sy'n barod i'w fwyta, megis byrddau torri, llafnau cyllyll ac ati.

Sut y dylid samplu bwyd/swabio arwynebau?

- Dylid cymryd samplau bwyd a swabiau amgylcheddol i'w harchwilio yn y labordy gan ddefnyddio techneg samplu fel nad yw'r sampl neu'r swab yn cael ei halogi gan y broses samplu, er enghraifft gan ddwylo neu offer samplu budr
- Ni ddylid cymryd swabiau o arwynebau yn syth ar ôl glanhau, oni wneir hynny er mwyn pennu effeithiolrwydd glanhau
- Dylid defnyddio cynwysyddion samplu di-haint
- Dylid storio'r samplau/swabiau ar dymheredd ac am gyfnod o amser na fydd yn arwain at dwf pellach

Pa labordy a phrofion y dylid eu defnyddio?

Rhaid i sefydliadau gofal iechyd/gofal cymdeithasol fod â hyder fod y labordy a ddewisant i archwilio bwyd am *L. monocytogenes*/*Listeria* spp. yn gymwys ac yn meddu ar yr arbenigedd priodol ar gyfer dethol a chymhwyso dulliau dadansoddi priodol. Gall defnyddio labordy achrededig roi'r sicrwydd priodol.

Mae'r Rheoliadau Meini Prawf Microbiolegol (2073/2005) yn darparu dulliau cyfeirio ar gyfer *L. monocytogenes*:

Dull cyfeirio dadansoddol EN/ISO 11290-1 ar gyfer canfod Dull cyfeirio dadansoddol EN/ISO 11290-2 ar gyfer cyfrif

Gellir defnyddio dulliau ar wahân i'r dulliau cyfeirio dadansoddol cyhyd â bod dulliau amgen yn darparu canlyniadau cyfatebol a bod y dulliau'n cael eu dilysu'n briodol.

Gall perfformiad dulliau dadansoddol fod yn amrywiol ac mae rhai'n fwy sensitif nag eraill. Mae'n bwysig gwirio gyda'r labordy i sicrhau bod y dulliau cywir ar gyfer cynnal profion yn cael eu defnyddio, fel bod y canlyniadau'n gadarn ac yn ystyrlon.

Pa gamau unioni y dylid eu rhoi ar waith os yw'r canlyniadau'n annerbyniol?

Dylid adolygu canlyniadau'n ddiymdroi. Os bydd canlyniadau'n mynd y tu hwnt i dargedau rhaid rhoi camau unioni ar waith yn ddi-oed.

Diben camau unioni yw:

- Pennu achosion y canlyniadau anfoddhaol
- Pennu pa gamau sydd eu hangen i atal halogiad rhag digwydd eto
- Rhoi mesurau interim ar waith i sicrhau diogelwch bwyd

Yn ddelfrydol, dylid pennu camau unioni ymlaen llaw o fewn y system rheoli diogelwch bwyd.

Bydd camau'n dibynnu ar lefelau, graddau a natur y bwyd a halogwyd, a gallent gynnwys, er enghraifft:

- Cysylltu â'r cyflenwyr
- Tynnu swp yn ôl (os yn bosibl)
- Cysylltu â'r ALI
- Cysylltu ag archwilwyr trydydd parti, lle bo'n briodol
- Adolygu a lle bo angen, gwella:
 - Gofynion tymheredd cyson
 - Oes silff
 - Glanhau a diheintio
 - Hylendid personol
 - Croeshalogi
- Addasiadau i'r System Rheoli Diogelwch Bwyd/HACCP
- Cynnal samplu ychwanegol, lle bo'n briodol

Dylid cofnodi camau unioni.

Dylid dadansoddi tueddiadau yng nghanlyniadau profion gan y gallent ddatgelu datblygiadau annerbyniol a galluogi'r sefydliad gofal iechyd/gofal cymdeithasol i roi camau unioni ar waith.

Gwybodaeth ychwanegol

Cynhyrchwyd ystod eang o ganllawiau a chynghor ymarferol sy'n ymwneud â samplu gan rai sectorau diwydiant.

Gellir gweld canllawiau'r UE ar samplu manau a chyfarpar prosesu bwyd er mwyn canfod *Listeria monocytogenes* yn:

http://ec.europa.eu/food/food/biosafety/salmonella/docs/guidelines_sampling_en.pdf

Gellir gofyn am gyngor ychwanegol gan yr ALI, yr archwilydd bwyd a/neu'r labordy Rheolaeth Swyddogol.

**Os oes gennych unrhyw ymholiadau ynglŷn â'r canllawiau hyn, neu os ydych
angen yr wybodaeth mewn fformat arall er enghraifft ar dâp sain, mewn
print bras neu Braille, cysylltwch â: HygieneRM@food.gov.uk**

Cysylltwch â ni:



twitter.com/FSACymru
twitter.com/FSAWales



facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd



instagram.com/fsa_cymru

© Crown Copyright 2016

Mae cynnwys y cyhoeddiad hwn wedi'i ddiogelu gan hawlfraint y
Goron, oni nodir fel arall.

Gallwch aildefnyddio'r wybodaeth sydd yn y cyhoeddiad hwn
(ac eithrio logos a ffotograffau yr Asiantaeth Safonau Bwyd sydd
dan hawlfraint trydydd parti) yn rhad ac am ddim mewn unrhyw
fformat neu gyfrwng, dan delerau'r drwydded Llywodraeth Agored:
nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence

Dylid anfon unrhyw ymholiadau mewn perthynas ag aildefnyddio'r
wybodaeth hon drwy e-bost at: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Awst 2016



When you have finished with
this publication please recycle it