

GWEITHIO GYDA BWYD?

GAIR I GALL CYN DECHRAU ARNI

Mae'n hawdd i chi ledænu bacteria i fwyd heb sylwi. Mae'r bacteria hyn yn anweledig ac fe allent wneud eich cwsmeriaid yn sâl. Mae eich hylendid personol yn bwysig. Dyma beth sydd angen i chi ei wneud er mwyn sicrhau bod bwyd yn ddiogel:

CYN I CHI DDECHRAU GWEITHIO GYDA BWYD



Golchwch eich dwylo bob tro



Gwisgwch ddillad glân



Gwisgwch ffedog os ydych chi'n trin bwyd



Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych yn chwydu neu'n dioddef o ddolur rhydd, a pheidwch â gweithio gyda bwyd



Tynnwch eich oriawr a'ch gemwaith



Mae'n syniad da clymu eich gwallt yn ôl a gwisgo het neu rwyd wallt



PAN FYDDWCH YN TRIN BWYD



Dim ysmegu



Dim yfed neu fwyta



Peidiwch â chyffwrdd â'ch wyneb, pesychu neu disian dros fwyd



Dylech orchuddio briwiau â gorchudd lliw llachar sy'n gwrthsefyll dŵr

GOLCHI DWYLO YN EFFEITHIOL



Cam 1: Gwlychwch eich dwylo'n drylwyr o dan ddŵr cynnes a chwistrellu sebón ar gleidr eich llaw



Cam 2: Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd i greu trochion sebón



Cam 3: Rhwbiwch gleidr un llaw ar hyd cefn y llaw arall ac ar hyd y bysedd. Yna, gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall



Cam 4: Rhowch gledrau eich dwylo at ei gilydd a phlethwch eich bysedd. Rhwbiwch rhwng pob un o'ch bysedd yn drylwyr



Cam 5: Rhwbiwch o amgylch eich bodiau ac yna rhwbiwch flaenau eich bysedd yn erbyn cleidrau eich dwylo



Cam 6: Rinsiwch y sebón gyda dŵr glân a sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel taflu i ffwrdd. Trowch y tap i ffwrdd gyda'r tywel cyn ei daflu

PRYD I OLCHI DWYLO



Cyn trin neu gyffwrdd ag unrhyw fwyd, yn enwedig bwyd parod i'w fwyta



Ar ôl bod i'r tŷ bach



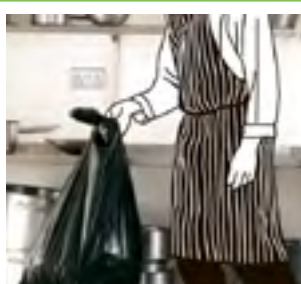
Ar ôl pob egwyl



Ar ôl cyffwrdd â chig amrwd, dofednod, pysgod, wyau neu lysiau heb eu golchi



Ar ôl cyffwrdd â briw neu newid gorchudd ar friw



Ar ôl cyffwrdd â biniau neu ar ôl eu gwagio



Ar ôl glanhau



Ar ôl cyffwrdd â ffôn, switsh golau, dolenni drysau, tiliau ac arian