

YMATEBION I'R CWESTIYNAU HUNANASESU SAQ 1

- a. Mae pobl yn facterol fudr iawn oherwydd eu bod wedi'u gorchuddio â bacteria, yn enwedig o amgylch y trwyn, y geg, yr organau cenhedlu a'r anws.

Mae anadlu arferol yn lledaenu germau o gwmpas ac mae peswch a thisian yn eu lledaenu'n gyflymach. Mae cyffwrdd a chrafu'r corff yn trosglwyddo germau i'r dwylo i'w trosglwyddo i rywle arall.

- b. Achos rydyn ni'n rhy fregus! Byddai unrhyw broses a allai'n wirioneddol ladd bacteria yn ein niweidio ni hefyd. Mae'n rhaid i ni setlo am leihau'r niferoedd ac yna cyfyngu'r bacteria sy'n weddill drwy ddefnyddio dillad glân.

SAQ 2

- a. Mae bacteria'n lluosogi ac yn atgynhyrchu drwy rannu'n ddau facteria newydd, pryd bynnag y cyrhaeddir maint penodol.
- b. 500,000,000 – ie wir, 500 miliwn o facteria ar 1 pen pin.
- c. 4,000,000,000. Pe byddem wedi gofyn am y nifer ar ôl 8 awr fe fyddai'r ffigur yn tua 8,400,000,000,000,000. Byddai cyfaint y nifer hwn o facteria yn mesur tua 18 litr (tua 4 galwyn) - byddai ein pen pin wedi dod yn ddwy fwced lawn!

SAQ 3

- a. Mae'n bwysig eich bod yn gwybod y gwahaniaeth rhwng y mathau hyn o ddiheintyddion. Mae diheintyddion gweddilliol yn para am amser hir - maen nhw'n glynu wrth arwynebau ac yn gadael olion.

Nid yw diheintyddion nad ydynt yn weddilliol yn para'n rhy hir, gan eu bod yn anweddu o arwynebau - nid ydynt yn gadael unrhyw olion.

- b. i. Yn gyffredinol, mae diheintyddion gweddilliol â sail **Ffenol** iddynt.
- ii. Yn aml mae diheintyddion nad ydynt yn weddilliol â sail **Clorin neu iodin** iddynt.
- c. Ardaloedd
- i. Gweddilliol: Rydych yn eu defnyddio mewn ardaloedd toiledau, i lawr draeniau, mewn biniau gwastraff, mewn iardiau ac, yn gyffredinol, **tu allan i ystafelloedd bwyd**.
- ii. Nad yw'n weddilliol Fe'u defnyddir orau mewn ystafelloedd bwyd, ar gyfer socian a glanhau offer, bocsys pysgod ac ati.

SAQ 4

Dylai eich ateb fod wedi cynnwys y pwyntiau hyn:

- Eu cadw oddi wrth fwyd addas;
- Cadw bwyd addas ar dymheredd isel;
- Cadw'r niferoedd i lawr bob amser, drwy lanhau'n aml;
- Peidio â'u helpu i symud o fwyd i fwyd, drwy ddefnyddio arwynebau ac offer budr. **Cadw yn oer - cadw yn lân.**

SAQ 5

Yn gyffredinol: Yr Awdurdod Lleol sy'n gyfrifol, a bydd ganddo swyddogion amser llawn wedi'u penodi i oruchwylio gweithrediad y Ddeddf.

SAQ 6

Un anodd iawn, oherwydd yr ateb go iawn yw 'ddim yn gwybod', ond rydyn ni'n meddwl ei fod wedi'i drin o leiaf:

- Dwywaith ar gwch;
- Tair gwaith yn y farchnad;
- Tair gwaith wrth brosesu;
- Tair neu efallai bedair gwaith wedi hynny.

Felly, dyfaliad da fyddai o leiaf ddeg gwaith ac o bosibl hyd at bymtheg gwaith.

SAQ 7

- a. Mae teils yn well - oherwydd nad ydynt yn fandyllog, gan eu gwneud yn hawdd i'w glanhau, ac nid ydynt yn cracio'n hawdd os cânt eu gosod yn iawn. Mae concrit yn fandyllog ac yn cracio. Mae teils yn haws i'w hailosod, ond efallai y bydd angen gosod rhai newydd yn amlach nag y bydd angen trwsio concrit.
- b. Problemau gyda theils - gallant fod yn llithrig ac mae angen rhoi sylw arbennig i'r uniadau.

SAQ 8

Mae **gweledol lân** yn golygu ei fod yn edrych yn lân. Bydd peth bacteria yn cael eu dileu, ond bydd llawer yn cael eu gadael.

Mae **bacterol lân** yn golygu bod bron pob bacteria wedi'u lladd.

SAQ 9

- a. Dylid ei symud o'r ystafell trin bwyd i finiau offal fwy neu lai wrth iddo gael ei gynhyrchu. Dylid gwagio a glanhau'r biniau offal bob yn ail ddiwrnod o leiaf.
- b. Dylai fod caeadau tynn y biniau. Ni ddylid byth eu gorlenwi. Dylent fod o leiaf 60cm oddi ar y llawr fel y gellir glanhau oddi tanynt.

SAQ 10

Hylendid personol yw'r unig faes lle mai chi yn unig sydd yng ngofal y mater! Chi yw'r unig berson all sicrhau bod eich safonau hylendid o'r radd flaenaf.

SAQ 11

Mae'n anodd iawn glanhau o dan bethau sy'n llai na 25cm uwchben y ddaear. Mae'n hawdd iawn colli gwastraff o dan beiriannau, gan wneud amodau'n ddelfrydol ar gyfer plâu. Dylai offer fod naill ai'n fflysh â'r llawr ac wedi'i selio i'r llawr, wedi'i godi o leiaf 25cm, neu fod yn hawdd ei symud er mwyn glanhau.

SAQ 12

Nid yw rinsio â dŵr oer yn gwneud unrhyw niwed ac mae'n rhatach na dŵr poeth. Mae'n arbennig o dda ar gyfer cael gwared ar waed, llysnafedd ac unrhyw sylwedd sydd â sail protein iddo.

SAQ 13

- a. Gorchuddiwch gyda dresin gwrth-ddŵr glân, lliwgar a dywedwch wrth eich cyflogwr am y cornwyd.
- b. **Mae'n rhaid i chi roi gwybod i'ch cyflogwr.** Dylech ddweud wrtho neu wrthi hyd yn oed os nad ydych yn mynd i'r gwaith fel y gall wneud gwaith glanhau arbennig os oes angen. Byddant yn dweud wrthy ch pryd y gallwch ddychwelyd i'r gwaith.

SAQ 14

Os nad yw pobl wedi gwisgo mewn dillad sy'n addas ar gyfer ystafelloedd bwyd ac nad ydynt wedi golchi eu dwylo, maent yr un mor beryglus i iechyd pobl ag unrhyw un o'r plâu eraill.

SAQ 15

Dyma rai o'n hawgrymiadau. Gobeithiwn fod eich rhai chi yn debyg.

- i. Cadw nhw allan - bydd angen camau gwahanol ar gyfer gwahanol blâu.
- ii. Peidio â'u denu - mae hyn yn golygu glendid y tu mewn a'r tu allan.
- iii. Peidiwch â'u bwydo - naill ai'n fwriadol (cathod, cŵn, adar) neu'n ddamweiniol drwy beidio â gorchuddio bwyd a rhoi caeadau ar gynwysyddion.
- iv. Cewch wared arnynt cyn gynted ag y cânt eu canfod - ffoniwch y Swyddog Iechyd yr Amgylchedd os yn briodol.

SAQ 16

Gallech fod wedi dweud:

- i. Mae tocsinau yn gwenwyno'n llawer cyflymach.
- ii. Fel arfer ni chaiff tocsinau eu dinistrio drwy goginio neu ailgynhesu. Eithriad yw tocsin botwliaeth sy'n cael ei ddinistrio'n hawdd drwy gynhesu

SAQ 17

Y peth mwyaf tebygol fyddai sylwi ar dyllau mewn sachau neu fagiau neu weithiau farciau cnoi ar gynwysyddion.

Efallai y byddech yn canfod baw y pla pe baech yn mynd i edrych mewn cypyrddau neu y tu ôl i offer gyda thortsh.

SAQ 18

Cwestiwn sydd ddim mor syml!

Yr ateb yw YDY, ond rhaid i'r bibell ddraenio dŵr gwastraff fod â thrap rhyngddi a'r garthffos. Mae trapiau wedi'u cynnwys mewn toiledau yn barod ac mae hyn yn hanfodol.

SAQ 19

Oherwydd nid yw bacteria gwenwyn bwyd yn lluosogi'n dda iawn o dan 5°C neu dros 63°C tra bod y rhan fwyaf o facteria'n lluosogi'n eithaf da rhwng y tymereddau hyn. Mae'n well cadw pysgod yn oerach na 5°C.

Cofiwch fod y rhain yn ffigurau uchafswm ac isafswm cyfreithiol.

SAQ 20

Efallai y byddwch yn teimlo bod y cwestiwn hwn ychydig yn ddryslyd gan ein bod yn defnyddio'r term 'dillad amddiffynnol' mewn dwy ffordd:

- Dillad sy'n eich amddiffyn = PPE;
 - Dillad sy'n amddiffyn y bwyd oddi wrthy ch chi = dillad hylendid.
- a. Mae'r rheoliadau'n ymwneud â diogelu'r bwyd, ac yn ei gwneud yn ofynnol i unrhyw ran o'r corff sy'n debygol o ddod i gysylltiad â bwyd gael ei orchuddio â dillad glân, ac eithrio'r dwylo y mae'n rhaid eu golchi'n rheolaidd. h.y. gwisgwch oferôls, ffedogau gwrth-ddŵr, esgidiau glaw, het ac ati.
 - b. Golchwch ef yn rheolaidd - bob yn ail ddiwrnod, neu hyd yn oed bob dydd, ac amgáu'r cyfan y tu mewn i benwisg addas, wrth drin bwyd.

SAQ 21

Clorineiddiad. Mae ychwanegu clorin at ddŵr yn gwneud y dŵr yn ddiheintydd mwyn. Mae defnydd rheolaidd o ddŵr wedi'i glorineiddio yn cadw swm y bacteria i lawr ac yn gwneud glanhau arferol yn haws.

SAQ 22

Gobeithio y bu'n rhaid i chi feddwl am hwn!

Os ydych chi'n golchi arwyneb rydych chi'n cael gwared ar lawer o facteria, mae'n debyg y byddwch hyd yn oed yn golchi rhai i ffwrdd os ydych chi'n defnyddio glanedydd, ond rydych chi'n gadael cryn dipyn ar ôl hefyd.

Mae a oes angen i chi wedyn sterileiddio'r wyneb ai peidio yn dibynnu ar y safonau hylendid sy'n ofynnol.

SAQ 23

- a. Hylan Gallech ddweud llawer yma - ond byddem yn ei grynhoi fel 'lefel o lanweithdra sy'n atal clefydau a gludir gan fwyd rhag datblygu.'
- b. Glân Dylech fod wedi crybwyll bod dwy lefel. Gweledol lân a bacterol lân. Rydych chi eisiau i bethau fod yn weledol lân oherwydd mae hyn yn rhoi argraff dda i'ch cwsmeriaid ac mae'n ddechrau da. Bydd hylendid llwyr yn ei gwneud yn ofynnol i arwynebau ac offer fod yn facterol lân hefyd.

- c. **Bacteria** Mae llawer o bobl wedi ysgrifennu llyfrau am y pwnc hwn, ond dim ond ychydig linellau rydym wedi ei roi i chi. Roeddem am i chi nodi eu bod yn organebau bach a elwir weithiau yn germau. Maent i'w cael ym mhobman. Gallant luosogi'n gyflym. Er bod llawer o fathau o facteria yn ddiniwed, gallant achosi trafferthion fel difetha pysgod a gwenwyn bwyd.
- d. **Budr** Y gwrthwyneb i lân. Y prif bwynt yma yw, os oes bacteria yn bresennol yna mae'r eitem yn fudr er efallai nad yw'n edrych yn fudr.
- Mae cylllell neu arwyneb gwaith sgleiniog yn fudr os oes bacteria yn bresennol. Mae eich dwylo a olchwyd yn ddiweddar yn fudr, os ydynt wedi'u gorchuddio â bacteria o ddolen y drws.
- Mae popeth yn fudr yn hyn o beth, oni bai eich bod wedi cymryd camau i'w gael yn rhydd o facteria a'i gadw felly.
- e. **Niweidiol** Dylech fod yn meddwl am effeithiau niweidiol bacteria. Mae pob bacteria yn niweidiol i bysgodyn unwaith y caiff ei ddal. Maent yn ei ddifetha a gallant achosi gwenwyn bwyd. Mae hyn yn arwain at bysgod o ansawdd gwael a all fod yn niweidiol i:
- Y diwydiant pysgod yn gyffredinol;
 - Chi a'ch cwmni os cewch eich erlyn gan y gyfraith;
 - Pobl a allai gael eu gwenwyno gan fwyd.

SAQ 24

Mae pob un ohonynt yn cludo clefydau a bacteria gwenwyn bwyd. Efallai eich bod wedi dweud eu bod i gyd yn fudr.

SAQ 25

Dylech fod wedi cofio:

Glanedydd yw sylwedd sy'n helpu dŵr i wlychu pethau, trwy leihau'r tensiwn arwyneb.

Hefyd mae'n helpu baw i doddi mewn dŵr a chael ei ddal yn yr ewyn, fel nad yw'n setlo. **Nid yw glanedyddion yn lladd bacteria** ar eu pen eu hunain.

SAQ 26

Tua 5°C ac uwch ac mae hynny'n eithaf oer.

Bydd llawer o oergelloedd cartref o gwmpas y tymheredd hwn.

SAQ 27

Dylid storio deunyddiau glanhau mewn storfa allanol, oddi wrth ystafelloedd lle mae bwyd yn cael ei drin.

SAQ 28

- a. O'ch safbwynt chi, y peth pwysicaf yw bod diheintydd yn lladd bacteria.
- b. Gallech roi unrhyw ddau o'r tri canlynol.
 - Gyda sail clorin;
 - Gyda sail ffenol;
 - Gyda sail iodid.

SAQ 29

Mae'n berthnasol i bob bwyd sy'n cael ei werthu i bobl ei fwyta.

SAQ 30

Dylai eich ateb fod yn rhywbeth tebyg i:

- i. Maent yn achosi colli ansawdd a gwerth;
- ii. Gallant wenwyno pobl.

SAQ 31

Rydym yn gobeithio eich bod wedi cynnwys y pwyntiau hyn ac, o bosibl, rhai eich hun.

- a. Dylai fod cyn lleied o leoedd â phosibl mewn **ystafelloedd ac offer** lle gall gwastraff bwyd a bacteria guddio. Dylai fod yn anodd i halogiad fynd i mewn ac yn hawdd cael gwared ar unrhyw halogiad.
- b. Rhaid i **ddeunyddiau** beidio â bod yn fandyllog a rhaid iddynt wrthsefyll glanhau cyson heb gael eu difrodi na chadw arogl deunyddiau glanhau.
- c. **Cynllun** - mae angen trefnu ystafelloedd ac offer fel eu bod yn hawdd i'w glanhau ac yn caniatáu digon o le gweithio

SAQ 32

a. Golchi dwylo:

- Dwylo yw'r pethau mwyaf tebygol o ddod i gysylltiad â bwyd.
- Hefyd, mae dwylo'n cyffwrdd â phob math o bethau a allai halogi bwyd pe na baent yn cael eu golchi'n rheolaidd.

b. Dylid golchi dwylo o leiaf bob tro y byddwch yn mynd i mewn i ystafell fwyd fel mater o drefn, hefyd:

- Bob tro rydych chi'n newid o drin un bwyd i un arall;
- Bob tro y byddwch wedi cyffwrdd ag arwyneb halogedig (gan gynnwys chi eich hun);
- Ar ôl defnyddio'r toiled a chyn gadael yr ystafell ymolchi;
- Ar ôl ysmegu, peswch, tisian neu ddefnyddio hances boced.
- Ar ôl cael egwyl e.e. bwyta neu yfed yn y ffreutur;
- A phryd bynnag rydych yn teimlo bod angen i chi wneud hynny.

SAQ 33

Oeddech chi'n cofio'r tri braslun yn y testun yn dangos:

- Eu llwgu** drwy gael gwared ar eu cyflenwad bwyd.
- Eu hynysu** drwy beidio â'u helpu i symud o le i le.
- Ei lladd** drwy ddefnyddio diheintyddion neu lanweithyddion.

SAQ 34

Os gwnaethoch ddweud bod glanweithio yn golygu lladd yr holl facteria, rydych chi wedi'i gymysgu gyda sterileiddio.

Mae glanweithio yn golygu lleihau nifer y bacteria i lefel ddiogel. Edrychwch eto ar y testun am y diffiniadau.

SAQ 35

Dylai eich rhestr gynnwys o leiaf y canlynol:

- Cyn dechrau gweithio;
- Ar ôl bod yn y toiled;
- Ar ôl gadael yr ystafell am unrhyw reswm a chyn dychwelyd i drin bwyd;
- Ar ôl cyffwrdd ag unrhyw beth sy'n debygol o fod yn halogedig;
- Wrth newid o un cynnyrch i'r llall.
- A phryd bynnag rydych yn teimlo bod angen i chi wneud hynny.

SAQ 36

Dim yw'r ateb byr! Mae cwsmeriaid yn dibynnu ar bawb sydd wedi trin y bwyd i weithio'n hylan, felly peidiwch â'u siomi, efallai mai ni yw un ohonyn nhw.

SAQ 37

Byddent yn anfon sampl i'w brofi mewn labordy bwyd.

SAQ 38

- a. Anghytuno Efallai eich bod yn teimlo bod hwn yn anodd oherwydd gwnaethom sôn llawer am ba mor gyflym y maent yn lluosogi o dan amodau delfrydol, ond maent yn sicr yn parhau i luosogi nes bod amodau'n dod yn amhosibl iddynt.
- b. Anghytuno Un arall anodd - mae rhai bacteria yn gallu lluosogi ar fwydydd anarferol ac o dan amodau eithafol, ond byddant yn bennaf yn dal i luosogi'n dda iawn ar fwydydd cyffredin ac mewn amodau cyffredin.
- c. Anghytuno Mewn gwirionedd maent yn byw yn well mewn dŵr nag ar arwynebau, ac mae angen dŵr arnynt i luosogi.
- d. Anghytuno Nid yw bacteria gwenwyno yn digwydd yn naturiol ar fwyd, mae'n rhaid iddynt gyrraedd yno mewn rhyw ffordd.
- e. Anghytuno Mae gwenwyn bwyd yn cael ei achosi gan **reolaeth wael**. Nid yw'n ymwneud o gwbl â lwc.

SAQ 39

Mae'n bosib eich bod wedi cofio rhai pwyntiau eraill, ond efallai mai dyma'r pedwar pwysicaf.

- i. Defnyddiwch y cryfder a argymhellir.
- ii. Peidiwch â chymysgu â deunyddiau glanhau eraill.
- iii. Gadewch mewn cysylltiad â'r arwyneb am gyhyd ag y bo modd.
- iv. Amddiffynnwch eich croen a'ch llygaid rhag hylif yn tasgu.

SAQ 40

Dim yw'r ateb cywir, ond mae **Pyrethrum** yn weddol ddiogel os caiff ei ddefnyddio'n ofalus. Mae'n well bod arbenigwyr yn trin y lleill.

SAQ 41

Mae'n debyg eich bod yn disgwyl rhywbeth cymhleth yma ond, wrth ddefnyddio glanedydd, dilynwch y cyfarwyddiadau ar y cynhwysydd. Mae yna lawer o wahanol fathau, felly gwnewch yr hyn y mae'r gwneuthurwr yn ei ddweud.

SAQ 42

Fel bod draenio'n hawdd ar ôl golchi'n aml. Dylent oleddu tuag at y draeniau.

SAQ 43

Newidiwch i'ch dillad glân, amddiffynnol a'u storio y tu allan i ystafelloedd trin bwyd.

SAQ 44

Cadwch eich allbwn (**cynnyrch wedi'i goginio**) ymhell oddi wrth eich mewnbwn (deunyddiau amrwd). Peidiwch â thrin un ar ôl y llall heb olchi dwylo a newid oferôls. Mae oferôls lliwiau gwahanol ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd wedi'u coginio yn syniad da. Yn ogystal, dylid defnyddio gwahanol gabinetau oeri, cynwysyddion, offer ac arwynebau gwaith.

SAQ 45

Efallai bod hwn wedi ymddangos yn anodd ond mae'n eithaf syml mewn gwirionedd:

Pan fyddwch yn defnyddio offer glanhau, mae'n mynd yn fudr a rhaid ei lanhau'r cyn ei fod yn addas i'w ddefnyddio eto.

SAQ 46

Mae'n fwy cymhleth nag y mae'r cwestiwn a'r opsiynau yn ei awgrymu. Y ddeddfwriaeth berthnasol yw Rheoliadau Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992. Mae rheoliad 20 yn ymdrin â chyfleusterau ystafell ymolchi. Efallai y byddwch am chwilio amdano ar-lein.

Gall y nifer fod yn unrhyw faint rhwng 4 ar gyfer toiledau cymysg neu i fenywod yn unig i 3 thoiled a 2 droethfa ar gyfer gweithlu gwrywaidd yn unig. Neu ar gyfer rhaniad 50:50 byddai'n 5 thoiled, 2 droethfa a nifer o sinciau.

SAQ 47

Os yw stêm yn cyddwyso ar y paent sglein, ar ôl ychydig mae hyn yn achosi iddo fflawio, gan adael arwyneb mandyllog sy'n anodd ei lanhau. Cladin gradd bwyd yw'r gorffeniad gorau.

SAQ 48

Golchi dwylo.

- Mae'n ei gwneud yn ofynnol i gyfleusterau gael eu darparu ac i hysbysiadau rhybudd gael eu harddangos;
- Mae'n ei gwneud yn ofynnol i chi olchi'ch dwylo'n aml.

SAQ 49

Peidiwch â phoeni am yr union eiriad, ond dylech fod wedi ysgrifennu rhywbeth tebyg i:

- Adar: Baw adar yw'r broblem fwyaf – nid yn unig am eu bod yn mynd yn syth ar fwyd ond oherwydd eu bod yn gronfa o glefydau i bryfed ymweld â nhw.
- Cŵn: Carthion - y gall y ci neu esgidiau pobl ei gario i mewn. Meddyliwch sut rydych yn gwisgo ac yn tynnu eich esgidiau!
- Trychfilod: Y clefyd y maent yn ei gario ar eu coesau a'u cyrff.

SAQ 50

Gwnaethom ofyn i chi ei wneud fel hyn oherwydd mae'n aml yn haws cofio ychydig o eiriau allweddol. Ein hateb ni fyddai:

- Cael gwared ar **wastraff** fel y mae'n cael ei gynhyrchu;
- Rinsio â dŵr oer;
- Sgrwbio poeth gyda dŵr glân;
- Rhoi **diheintydd** arno a'i adael i sychu.

SAQ 51

Mae hwn yn bwynt pwysig.

Dylai fod gan bob gweithle ei **god ymarfer glanhau a threfn wedi'i sefydlu'n dda.**

Dylai fod gan bob gweithiwr **gyfarwyddiadau clir** ar sut i lanhau'n iawn. Dylid arddangos y cyfarwyddiadau hyn yn amlwg yn y gweithle.

SAQ 52

Cysylltwch â'ch Swyddog Iechyd yr Amgylchedd lleol bob amser.

SAQ 53

Mater o drefn.

- Unwaith y daw pethau'n weithdrefnau mater o drefn, mae'n llawer llai o drafferth i'w cyflawni.
- Rydych chi'n dod yn drefnus i'w wneud ac mae'n dod yn haws.

SAQ 54

1. Gallech fod wedi dewis dau o blith y canlynol: gwastraff olew, metelau, gwastraff ymbelydrol a gwastraff cemegol arall.

2. Eithaf anodd dweud yn union - yn y bôn mae'n dod i gysylltiad â rhywbeth sydd ag arogl neu flas cryf sydd wedyn yn dod yn arogl parhaol ar y pysgodyn. Nid yw'r pysgodyn yn arogl fel y dylai.

3. Bacteria, Cemegol a Ffisegol.

Bacterol - yn aml drwy drin pysgod yn fudr.

Cemegol – offer sy'n cael ei gynnal a'i gadw'n wael, arferion glanhau gwael

Ffisegol drwy gyflwyno cyrff tramor yn ddiotal.