

Segment Tri - Pobl sy'n Achos Problemau

Fe wnaethom dreulio'r segment diwethaf yn dweud wrthyfch mai bacteria**pathogenig** oedd y rhai drwg.

Mae'n debyg bod hynny'n dal yn wir, ond dydyn nhw ddim yn

gwybod dim gwell. **People** sy'n eu rhoi mewn sefyllfa i greu trwbl.

Weithiau oherwydd bod pobl yn gwneud pethau na ddylent ei wneud ac weithiau oherwydd nad yw pobl yn gwneud pethau y dylent eu gwneud.

Pe bai pawb a oedd yn trin bwyd yn defnyddio dulliau syml a hylan o weithio, mewn gweithle glân, ni fyddem yn clywed llawer am wenwyn bwyd.

NODAU'R SEGMENT HWN

Prif nod y segment hwn yw eich helpu i gyflawni Amcan - Asesu safonau hylendid a chynnal y safon uchel sy'n angenrheidiol wrth drin bwyd.

Ar ddiwedd y segment byddwch yn gallu:

- Barnu eich lefel hylendid eich hun a lefelau pobl eraill sy'n gweithio gyda chi;
- Dweud beth yw'r rhesymau dros gynnal safonau uchel o hylendid personol;
- Rhestru rheolau cyffredinol i bobl eu dilyn wrth drin pysgod, neu unrhyw fwyd arall;
- Bod yn effro i'r angen am oruchwyliaeth gyson o hylendid personol ar safleoedd trin pysgod.

Y GADWYN FWYD

Nid yw llawer o bobl yn treulio llawer amser yn meddwl sut mae'r bwyd y maent yn ei fwyta yn cyrraedd eu plât.

Mae'n debyg mai ychydig iawn maent yn ei wybod am faint o waith trin a pharatoi sydd wedi digwydd cyn iddo fynd ar eu plât.

Gan eich bod yn ymwneud â thrin a pharatoi pysgod, efallai y gallech ysgrifennu'r 'gadwyn' o ddigwyddiadau o'r adeg y cânt eu dal hyd at eu gweini i'w bwyta.

Gall eich ateb fod yn well na'n un ni, ond dylai o leiaf gynnwys:



Mae llawer o bobl wedi bod mewn cysylltiad â'r pysgod a bu llawer o gyfleoedd i halogi.

Wnes i Ddim Archebu Gwenwyn Bwyd!

Gadewch i ni feddwl am bryd pysgod mewn bwyty am funud. Rydych chi wedi archebu, ac mae eich pryd yn cyrraedd y bwrdd.

Chi yw'r cwsmer a chi yw'r ddolen olaf mewn cadwyn hir sy'n ymestyn yn ôl i'r môr.

A oes unrhyw beth am weddill y gadwyn sy'n eich taro fel rhywbeth pwysig?

Fe adawn le i chi nodi unrhyw syniadau.

Mae hwn yn un eithaf anodd gan fod llawer o bethau sy'n bwysig.

Y prif bwynt yw **na all y cwsmer wneud dim am y peth**. Does ganddo ddim rheolaeth dros yr hyn sydd ar y plât na chwaith unrhyw wybodaeth am sut y mae wedi cael ei drin.

Wrth gwrs, os oedd y bwyd yn wael iawn, mae'n debyg y byddai'n sylwi. Ond, gall bwyd sydd wedi'i halogi â bacteria gwenwyn bwyd edrych, arogli a blasu'n hollol iawn. Felly pe bai wedi'i orchuddio â bacteria gwenwyn bwyd efallai na fyddai'n gwybod y gwahaniaeth nes ei bod yn rhy hwyr!

Rhaid i'r cwsmer **ymdiried** yn yr holl bobl sy'n cyflenwi'r bwyd i'w amddiffyn.



Cofiwch, mae iechyd pobl eraill yn nwylo pobl sy'n trin bwyd
- does dim byd yn fwy peryglus i bobl na phobl eraill.

Torri Rheolau

Yn nes ymlaen byddwn yn siarad am reolau a rheoliadau sy'n rheoli trin bwyd. Fel y rhan fwyaf o gyfreithiau, mae'n hawdd eu torri a pheidio â chael eich dal.

Ni allai'r llysoedd byth ymdopi, er enghraifft, â'r holl bobl sy'n mynd dros y terfyn cyflymder wrth yrru eu cerbydau.

Fel arfer gallwch lwyddo i beidio â chael eich dal ond rydych chi'n cymryd siawns o anafu rhywun os ydych chi'n ddiotal a hefyd o gael eich dal yn achlysurol.

Mae'r un peth yn wir am wenwyn bwyd.

Er bod cyfreithiau'n ymwneud â thrin bwyd, cofiwch fod pobl eraill yn dibynnu ar y bobl sy'n trin bwyd i ofalu am y bwyd y maent yn mynd i'w fwyta.

Cofiwch, mae gan y rheini sy'n trin bwyd gyfrifoldeb cyfreithiol a moesol i'r bobl sy'n prynu bwyd y maent wedi'i drin.

HYLENDID PERSONOL

Beth yw'r broblem?

Gall corff pawb fod yn ffynhonnell llawer o facteria, yn enwedig o amgylch ardaloedd y geg, y trwyn, yr organau cenhedlu a'r anws.

Mae pobl yn fudr iawn o ran bacteria, hyd yn oed pan fyddant yn edrych yn lân ac yn daclus.

Mae'r bacteria sy'n gallu gwneud y niwed mwyaf yn ein hoffi'n fawr! Maent yn gwneud eu gorau glas i aros gyda ni drwy'r amser.

Mae mwy o newyddion drwg. Nid yn unig ein bod yn fudr o ran bacteria, mae hefyd yn amhosibl ein glanhau'n llwyr, heb achosi anaf. Felly mae pobl bob amser yn debygol o halogi bwyd â bacteria.

Beth allwch chi ei wneud?

Y peth gorau fyddai cael gwared ar yr holl facteria. Gan na allwch wneud hynny, mae'n rhaid i chi wneud y peth agosaf i hynny.

'Y peth agosaf i hynny' yw:

- Lleihau'r niferoedd cymaint â phosib;
- Osgoi eu lledaenu;
- Glanhau eich cyllyll, eich offer a'ch arwynebau gweithio yn drylwyr gan eu bod yn gallu ymdopi a glanhau caled;
- Osgoi halogiad allanol o ffynonellau eraill;
- Golchi dwylo'n iawn bob amser.

Ond mae'n fwy trafferthus.

Mae'n rhaid i chi wynebu hyn a chydabod y gwir.

Mae trin yn lân yn cymryd amser ac ymdrech, ond mae'n werth ei wneud.

Ni allwch dim ond ei wneud unwaith yn unig ac yna ei anghofio.

Mae fel garddio, nid yw'r chwyn byth yn stopio ceisio lledaenu. Mae'n hawdd peidio â thrafferthu, ond bydd trwbl yn sicr os na wnewch chi.

Y ffordd orau o drin yn lân yw sefydlu arferion a byddwn yn siarad am y rhain yn nes ymlaen.

Unwaith y bydd yr arferion hyn wedi'u sefydlu a dod yn awtomatig, nid ydynt yn drafferth ychwanegol.

Y peth yr ydym am i chi ei sylweddoli o'r adran hon yw **cyfan yn dibynnu arnoch chi**.

Mae llawer o bethau eraill yn digwydd na allwch ddylanwadu arnynt, ond pan ddaw hi i lendid personol mae gennych reolaeth lwyr.

Mae eich cwsmer angen i chi fod yn ofalus.

GOLCHI DWYLO

Hoffem i chi wneud arbrawf bach.

Ceisiwch gyfrif sawl gwaith y mae eich dwylo'n cyffwrdd â rhywbeth yn y pum munud nesaf.

Rydym eisoes wedi colli cyfri faint o weithiau rydym wedi crafu ein pen a dal ein hwyneb yn ein dwylo wrth ysgrifennu tudalen yn unig.

Mae pobl yn cyffwrdd â llawer o bethau pan nad yw eu dwylo'n cael eu cadw'n brysur gyda rhyw dasg neu'i gilydd.

Mae pob cyffyrddiad yn codi rhai bacteria ac yn lladd rhai eraill.

Fel mater o ffaith, mae bron yn amhosibl atal pobl rhag defnyddio eu dwylo. Maen nhw'n mynd yn aflonydd ac yn flin iawn os yw eu dwylo'n cael eu hatal mewn unrhyw ffordd.

Yr ateb i ddwylo budr, wrth gwrs, yw eu golchi'n dda ac yn aml, fel mater o drefn.

Mae angen golchi dwylo ychwanegol hefyd yn y sefyllfaoedd canlynol:

- Cyn trin bwyd;
- Rhwng gweithrediadau trin bwyd (i atal gwahanol fwydydd rhag halogi ei gilydd drwyddoch chi);
- Ar ôl defnyddio'r toiled a chyn gadael yr ystafell ymolchi;
- Ar ôl ysmegu, peswch, tisian neu ddefnyddio hances boced.

Rhaid bod cyfleusterau golchi dwylo addas ar gael i chi eu defnyddio a byddwn yn siarad amdanynt mewn segment diweddarach.

Gwnewch e'n dda!

Nid yw golchi dwylo yn golygu eu rinsio'n gyflym ac yna eu sychu ar yr oferôls.

Mae'n golygu defnyddio:

- Sebon;
- Dŵr poeth;
- Brwsh ewinedd;
- Sychu mewn modd hylan, defnyddio tywelion papur tafladwy neu aer poeth.

Mae hefyd yn bwysig **osgoi ail-heintio ar unwaith** o ddrysau, neu ddillad neu arwynebau eraill fel dolenni drysau oergell neu oerydd.

Mae rhai cwmnïau'n darparu hufen dwylo sy'n cynnwys sylwedd sy'n lladd bacteria. Mae'n werth defnyddio'r rhain oherwydd eu bod yn amddiffyn y dwylo sy'n cael eu golchi'n aml ac yn helpu i gadw craciau yn eich croen yn llyfn, gan leihau'r manau lle gall bacteria guddio. Gellir defnyddio sebonau bacterleiddiol hefyd.

Nid yw bath neu gawod pob dydd yn ormodol os ydych yn trin bwyd.

Dylid golchi gwallt gyda siampw bob yn ail ddiwrnod o leiaf.

IECHYD DA AC ARFER DA

Toriadau, Crafiadau, Cornwydydd

Mae'r rhan fwyaf o doriadau ym y croen yn cynnwys bacteria. Mae pob cornwyd a phimpl yn cynnwys miloedd ohonynt. Mae'r gyfraith yn ei gwneud hi'n ofynnol i bob toriad, crafiad, briwiau a chornwydydd gael eu **gorchuddio'n llwyr gyda gorchudd glân lliw llachar gwrth-ddŵr.**



Peswch, Tisian, Chwythu Trwyn, Poeri

Mae angen osgoi'r rhain i gyd mewn manau lle mae bwyd yn cael ei drin, oherwydd gall poer a mwcws gynnwys miliynau o facteria gwenwyn yn barod i halogi'ch bwyd! Mae defnyddio hances boced neu hances bapur lân yn hanfodol a **rhaid golchi'r dwylo eto ar unwaith.**



Mae ysmegu lle mae bwyd yn cael ei drin yn groes i'r gyfraith.. Mae hyn oherwydd bod ysmegu'n golygu cyswllt cyson rhwng y llaw a'r geg, felly mae'r llaw bob amser wedi'i halogi gan facteria'r geg gan gynnwys Staffylococws.



Dillad

Mae gwisg hylan ar gyfer trinwyr bwyd yn dechrau gyda dillad isaf glân bob dydd.

Dylai dillad uchaf gael eu gorchuddio'n ddigonol gan ddillad amddiffynnol. Y rhesymau am hyn yw i amddiffyn eich dillad eich hun rhag bwyd yn tasgu ac atal bwyd rhag cael ei halogi drwy ddod i gysylltiad â'ch dillad pob dydd



Mae'n bwysig iawn bod dillad awyr agored, yn enwedig esgidiau, yn cael eu cadw y tu allan i ystafelloedd bwyd. Mae'n bwysig hefyd nad yw dillad trin bwyd yn cael eu gwisgo y tu allan yn ystod egwylliau te a chinio ac ati, oni bai eich bod yn newid i ddillad glân cyn dechrau gweithio eto.

Dylid newid oferôls amddiffynnol o leiaf bob dydd, ac yn amlach os ydynt yn amlwg wedi baeddu.

Dylid sgwrio ffedogau plastig neu rwber ac esgidiau glaw o leiaf bob dydd gyda dŵr poeth a diheintydd.

Mae'n **ofyniad cyfreithiol** bod yn rhaid i bob person sy'n gweithio mewn ardal trin bwyd wisgo dillad amddiffynnol.

Gorchudd Pen

Byddai eich cwsmeriaid yn hoffi i chi gadw eich gwallt ar eich pen! Yn sicr dydyn nhw ddim am ei weld ar eu bwyd!

Os ydych yn trin bwyd, **dylai eich gwallt i gyd fod o fewn penwisg addas**. Mae hyn yn atal malurion o'ch pen rhag mynd ar fwyd ac mae hefyd yn eich atal rhag halogi'ch dwylo o'ch gwallt.



Nid yw llawer o bobl yn rhy hoff o benwisg ac maent yn gwrthod gwisgo gorchudd cywir. Mae'n dal i fod y peth iawn i'w wneud hyd yn oed os nad ydych chi'n hoffi'r syniad.

Gemwaith, Oriawr, Farnais Ewinedd, Modrwyau

Mae pob dan o emwaith, oriawr a modrwy yn dal baw a bacteria. Mae darnau rhydd o'r rhain a naddion o farnais ewinedd yn aml yn cyrraedd cynhyrchion bwyd gan achosi halogiad ffisegol a bacterol, weithiau gwenwyno ac yn ennyn cwynion fel arfer.



Mae gan y rhan fwyaf o'r pethau hyn, gan gynnwys farnais ewinedd, graciau lle gall bacteria letya ac felly mae'n rhaid eu cadw oddi wrth fwyd.

Mae rhai cwmnïau'n defnyddio menig tafladwy sy'n cael eu newid yn aml.

Iechyd Cyffredinol

Os ydych chi'n teimlo'n sâl, rydych chi'n debygol o fod yn cario llawer mwy o facteria nag arfer. Yn aml gallant fod y rhai sy'n achosi gwenwyn bwyd.

Felly, os oes gennych ddolur rhydd, yn chwydu, briwiau septig, cornwydydd, rhedlif o'r llygad, y glust neu'r trwyn neu os oes gennych annwyd drwg, ni ddylech drin bwyd.

Mae'n bosibl bod rhai pobl a allai fod yn gwella ar ôl pwl o wenwyn bwyd yn dal i gario'r bacteria gwenwyno y tu mewn iddynt. Gall pobl eraill sy'n ymddangos yn gwbl iach hefyd fod wedi'u heintio â bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd. Gelwir y mathau hyn o bobl yn aml yn **gludwyr**. Dyma un o'r rhesymau pam ei bod yn bwysig cysylltu â'ch meddyg a'ch cyflogwr os ydych yn dioddef o salwch ar ôl dychwelyd o wyliau tramor. Er ei bod yn ymddangos eich bod wedi gwella, efallai eich bod yn dal i gario'r bacteria yn eich perfedd.

Yn ôl y Gyfraith - rhaid i **chi** roi gwybod i'ch cyflogwr (neu oruchwylydd) os ydych yn sâl cyn dechrau gweithio. Efallai y bydd yn rhoi gwaith arall i chi ei wneud neu'n eich anfon adref. Efallai y bydd angen cliriad meddygol arnoch cyn ailddechrau gweithio fel rhyqwun sy'n trin bwyd, neu efallai y byddwch yn dychwelyd i'r

Felly, os ydych yn sâl ac i ffwrdd o'r gwaith gyda dolur rhydd eich cyfrifoldeb chi yw rhoi gwybod i'ch goruchwylydd neu reolwr CYN dychwelyd i'r gwaith er mwyn iddynt allu penderfynu a fydd angen cliriad meddygol arnoch neu a oes gwaith arall (nad yw'n ymwneud â bwyd) y gallwch ei wneud.



SAQ6

Ble, a thua sawl gwaith y mae pysgod yn agored i halogiad posibl trwy gael eu trin rhwng y dal a'r bwyta?



SAQ36

Pa warantau sydd gan y cwsmer mewn bwyty bod y bwyd y maent ar fin ei fwyta ddim yn berygl i'w hiechyd?



SAQ10

Sut mae hylendid personol yn wahanol i feysydd eraill trin bwyd glân?

**SAQ1**

- a. Pam wnaethon ni ddweud bod pobl yn facterol fudr?
- b. Pam ei bod yn amhosibl glanhau pobl yn foddhaol?

a.

b.

**SAQ53**

Pam fod glanhau fel mater o drefn yn well na glanhau naill ai pan fo angen

neu pan fyddwch chi'n teimlo fel gwneud hynny?

**SAQ32**

- a. Pam mai golchi dwylo yw'r rhan bwysicaf o hylendid personol?
- b. Pa mor aml ddylech chi olchi'ch dwylo?

a.

b.

**SAQ20**

- a. Beth yw'r gofynion ar gyfer dillad amddiffynnol?
- b. Beth ddylech chi ei wneud gyda'ch gwallt?

a.

b.

**SAQ13**

- a. Beth ddylech chi ei wneud am friwiau, crafiadau a chornwydydd?
- b. Beth ddylech chi ei wneud os oes gennych ddolur rhydd, os ydych yn chwydu neu fod gennych redlif?

a.

b.

CRYNODEB

Mae'r segment hwn yn bennaf yn rhestr o bethau i'w gwneud a pheidio'u gwneud ar bwnc hylendid personol, wrth drin bwyd.

Rydym wedi ceisio esbonio pam y dylech chi boeni a beth allwch chi ei wneud i helpu i gadw bwyd mewn cyflwr o'r radd flaenaf.

Cofiwch - rydych chi'n union fel gyrrwr trên neu beilot awyren - mae llawer o bobl yn dibynnu arnoch chi i ofalu amdanynt.

Rydym nawr wedi cwblhau'r segment hwn ac rydych wedi cyflawni Amcan 3

