

Segment Pump - Cadw'n Lân

Rydym eisoes wedi sôn cryn dipyn am lanhau. Rydym wedi siarad am hylendid personol, am drefnu safle ac offer er mwyn gallu glanhau'n hawdd.

Yn y segment hwn rydym eisiau siarad am:

- Sut, pryd a beth i lanhau:
- Pa dulliau i'w defnyddio.

NODAU'R SEGMENT HWN

Prif nod y segment hwn yw eich helpu i gyflawni Amcan 5 -

Disgrifio priodweddau deunyddiau glanhau addas a chynllunio trefn lanhau.

Ar ddiwedd y segment byddwch yn gallu:

- Sylweddoli pwysigrwydd dulliau glanhau mater o drefn;
- Adnabod ardaloedd halogi posibl;
- Gwahaniaethu rhwng diheintyddion, glanweithyddion, sterileiddwyr a glanedyddion;
- Rhestru priodweddau cemegion glanhau a'u defnydd;
- Cynllunio amserlen lanhau briodol.

BETH YW GLÂN?

Mae angen i ni ddechrau drwy ddiffinio'r hyn y byddwn yn siarad amdano.

Mae'n hawdd drysu oni bai ein bod ni'n cael ystyr y geiriau'n glir.

Gweledol lân

Rydyn ni wedi sôn am hyn o'r blaen!

Mae'n golygu: dim baw **amlwg**.

Mae'n bosibl y bydd gan eitem sydd ond yn edrych yn lân **dal bacteria arni**.

Bacterol lân

Mae hyn yn golygu **nad oes bacteria byw arni**. Mae bwyd sydd wedi'i goginio fel arfer yn facterol lân i ddechrau. Mae arwynebau sy'n cael eu trin yn gywir â diheintyddion neu lanweithyddion fel arfer yn facterol lân.

Di-haint

Mae di-haint yn debyg i fod yn facteriol lân, ond defnyddir y term pan nad oes unrhyw organebau byw yn bresennol o gwbl. Mae hyn yn cynnwys sborau bacterol, llwydni, firysau ac ati. Mae hyn yn anodd ei wneud gyda llawer o fathau o fwyd, ac eithrio bwyd tun.

Mae'n rhaid i ni feddwl am y ddau beth gyda'i gilydd.

O'r ochr diogelwch bwyd, bacterol lân sydd bwysicaf.

GLANHAU

Mae glanhau yn weithrediad cyffredin a phwysig.

Yn y diwydiant bwyd môr yn aml mae'n golygu proses dŵr oer a sgwrio â llaw. Os ydych yn gweithio yn y diwydiant, rydym yn siŵr y byddwch wedi gwneud digon o hyn.

Mae glanhau fel arfer yn golygu tynnu baw gweladwy oddi ar arwyneb budr. Mae'r broses hefyd yn cael gwared ar lawer o facteria, ond **ni** fydd yn gadael yr arwyneb yn hollol rydd o facteria.

Er mwyn glanhau'n iawn, rhaid dewis y deunyddiau glanhau cywir ar gyfer y gwaith. Mae denyddiau glanhau a ddefnyddir yn gyffredin yn cynnwys y canlynol:

- Mae **glanedyddion** yn cynnwys syrffactyddion i leihau tensiwn arwyneb rhwng baw bwyd a'r arwyneb fel y gall y glanedydd dreiddio'n gyflym a chodi'r baw o'r arwyneb.
- Mae **glanhawyr toddyddion** yn cynnwys deunydd toddi saim y gellir ei ddefnyddio mewn mannau sydd â saim wedi'i losgi arnynt.
- Defnyddir **glanhawyr asid** ar ddyddodion mwynol na all glanedyddion alcalïaidd gael gwared arnynt.
- Defnyddir **glanhawyr sgraffiniol** i gael gwared ar groniadau trwm o faw a geir yn aml mewn ardaloedd bach. Darperir y weithred sgraffiniol gan ronynnau mwynau neu fetel bach, megis gwlan dur mân, copr neu hyd yn oed neilon.

Mae **diheintio neu lanweithio** yn golygu'r un peth mewn gwirionedd. Glanweithio yw'r gair mwy newydd ym maes! Mae'n hanner ffordd rhwng glanhau a diheintio.

Mae'n golygu:

Ni fydd yr holl facteria'n cael eu tynnu na'u lladd, ond bydd eu niferoedd yn cael eu lleihau'n fawr iawn.

Mae glanweithio yn broses sy'n lleihau nifer y bacteria i lefel ddiogel.

Sterileiddio

Proses sy'n dileu neu'n lladd yr holl facteria yw sterileiddio.

Mae'n anodd iawn sterileiddio pethau. Yn aml mae'n wastraff amser oherwydd ni allwch eu cadw'n ddi-haint am gyfnod hir beth bynnag.

Mae sterileiddio fel arfer yn cael ei wneud gyda chemegion cryf neu dymheredd uchel.

Efallai y byddai'n werth eich atgoffa:

- Mae bacteria ym mhobman;
- Ni allwn gael gwared arnynt mewn gwirionedd, felly mae'n rhaid i ni ddysgu ymdopi â'r ffaith eu bod o gwmpas;
- Mae'n rhaid i ni gadw eu niferoedd i lawr, neu fe fyddant yn difetha a gwenwyno bwyd;
- Maent yn costio arian i ni a gallant golli busnes i gwsmeriaid.

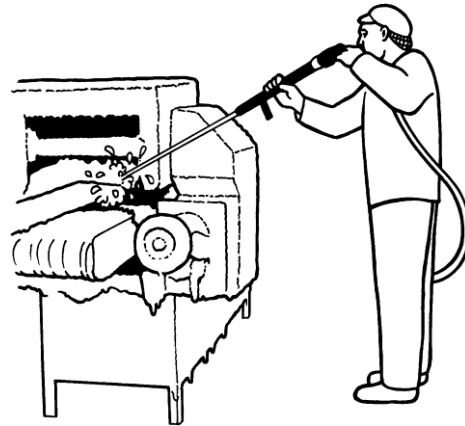
Gan fod bacteria bob amser yno yn aros, mae'n rhaid i ni fod yn eu hynladd drwy'r amser. Gellir gwneud hyn mewn tair ffordd:

- Cael gwared ar fwyd y gallant luosogi arno; mae hyn yn anoddach nag yr ydych yn ei feddwl. Y bwyd y maent yn lluosogi arno fel arfer yw'r cynnyrch bwyd yr ydym yn gweithio arno ac ni allwn gael gwared ar hwnnw. Yr hyn y gallwn ei wneud yw cael gwared ar yr holl ddeunydd gwastraff a sgwrio arwynebau gwaith yn rheolaidd a bydd hyn yn atal niferoedd mawr o facteria halogedig rhag cronni.

- Y ffordd orau i beidio â'u helpu i symud o gwmpas yw drwy lanhau offer, dillad ac ati yn rheolaidd. Mae hyn yn atal halogiad rhag symud yn hawdd o un bwyd i'r llall. Am yr un rheswm rydym yn newid ein dillad ac offer ac yn glanhau ein hunain pan fyddwn yn symud i gynnyrch newydd, neu wrth fynd i mewn i'r ystafell fwyd eto.

Pam fyddech yn trosglwyddo bacteria o'r stryd neu'r toiled i'n cynnyrch bwyd?

Pam fyddech yn trosglwyddo'r bacteria o un math o gynnyrch i fath arall pan mai ddilyn ychydig o ganllawiau syml yw'r cyfan sydd ei angen i'w cadw dan reolaeth?



- Mae ceisio eu canfod a'u lladd yn aml yn cymryd yr amser sydd ei angen i luosogi oddi arnynt. Gall glanhau rheolaidd a thrylwyr gadw nifer y bacteria sy'n bresennol i lawr i lefel dderbyniol o isel (hylan).

Gall glanhau helpu ym mhob un o'r tri maes. Mae'n helpu i atal gwenwyn bwyd ac yn lleihau faint o fwyd sy'n cael ei ddifetha.

Rydym wedi dweud wrthy ch chi pam mae glanhau'n bwysig, felly mae'n bryd trafod mwy o fanylion.

- Sut?
- Pryd? a
- Gyda beth?

Mae gennym broblem yma gan nad ydym yn gwybod eich union sefyllfa waith. Felly, yr hyn y gallwn ei wneud yw rhoi rhywfaint o wybodaeth sylfaenol i chi y gallwch wedyn ei defnyddio at eich diben penodol eich hun:

- Dylai fod gan bob gweithle trin bwyd ei **god glanhau** neu **amserlen lanhau** fanwl ei hun;
- Dylid cyfarwyddo pob gweithiwr yn glir beth i'w wneud, a sut a phryd i'w wneud;
- Dylid arddangos y cyfarwyddiadau yn glir.

Gadewch i ni ddechrau gyda '**sut**' i lanhau ac edrych ar ddeunyddiau sy'n helpu gyda'r broses glanhau.

Rydym eisoes wedi crybwyll dŵr clorinedig, sy'n ddefnyddiol i fod ar gael. Gellir ychwanegu powdr solet neu hylif at ddŵr i roi rhinwedd ddiheintio iddo.

Gelwir yr hylif yn aml yn **Hypo** (ar gyfer hypoclorit). Mae'r un peth mwy neu lai â channydd cartref, ond bydd y cryfderau'n amrywio. Mae hypoclorit yn ddiheintydd. Mae Domestos yn gynnyrch brand domestig adnabyddus sy'n cynnwys hypoclorit.

DIHEINTYDDION

Mae tri phrif fath o ddiheintydd:


- Gyda sail clorin;
- Gyda sail iodid;
- Gyda sail ffenol.

Gadewch i ni edrych ar briodweddau pob math.

Gyda sail Clorin

Mae toddiannau clorin yn **ladd** bacteria.

- **Cryfder** Rhaid eu defnyddio fel yr argymhellir bob amser
- **Dim cymysgu** Ni ddylid **byth** eu cymysgu â chemegion eraill
- **Cyswllt** Dylid eu gadael mewn cysylltiad ag arwynebau gwaith i gael yr effaith fwyaf.

	
Rhaid dilyn y cyfarwyddiadau defnyddio yn ofalus.	
Cryfder (dim llai na mwy)	Nid yw ychwanegu mwy o reidrwydd yn eu gwneud yn well am ladd y bacteria.
Amser	Cael eu glanhau am gyhyd ag y bo modd.
Cemegion	Sebonau, glanedyddion, glanweithyddion, diheintyddion ac ati.
Mae'n well gwneud cemegion glanhau yn ffres ar gyfer pob sesiwn lanhau, yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.	

Mae Cemegion Glanhau yn Beryglus. Maent yn lladd bacteria, felly gallant eich niweidio chi hefyd!

Amddiffynnwch eich croen a'ch llygaid rhag hylif yn tasgu. Rinsiwch unrhyw hylif sydd wedi tasgu oddi ar eich hun, **ar unwaith**, gyda digon o ddŵr oer.

Mae amrywiaeth o ddiheintyddion clorin ar y farchnad. Mae manteision ac anfanteision iddynt yn ôl eu gwahanol ddefnyddiau.

Mae'n debyg mai toddiannau clorin yw'r diheintyddion gorau at ddefnydd cyffredinol ar gyfer safleoedd bwyd:

- Maent yn **ddiogel** (cyn belled y dilynir cyfarwyddiadau ar gyfer eu ddefnyddio);
- Maent yn **rhad**;
- Maent yn **gweithio**.

Pan fydd y diheintydd yn sychu, mae'r clorin yn mynd i'r aer. Felly nid yw'n gadael olion ar arwynebau.

Mae mantais ac anfantais i hyn.

Mantais

- Ni adewir unrhyw lygriad a fydd yn gallu mynd ar fwyd.

Anfantais

- Unwaith y bydd yr arwyneb yn sych gall gael ei ail-heintio, oherwydd nid oes diheintydd ar ôl.

Cofiwch: Mae gan y diheintyddion hyn fywyd effeithiol byr ac nid oes ganddynt unrhyw effaith weddilliol.

Mae yna rai anfanteision eraill. Maent yn ddiwerth os oes:

- Sebon yn dal yn bresennol;
- Saim yn bresennol;
- Deunydd organig neu fwyd yn bresennol.

Felly, nid ydynt fawr o werth ar gyfer ardaloedd toiledau neu ar gyfer arwynebau sy'n weledol fudr.

Maent yn ddelfrydol ar gyfer:

- Diheintio arwynebau wedi'u golchi;
- Diheintio cadachau, cyllyll, brwshys ewinedd ac ati.

Yn y pen draw yn achosi cadachau i bydru, ond mae hwnnw'n bris gwerth ei dalu.

Peidiwch â socian cadachau yn rhy hir neu mewn toddiant sy'n rhy gryf.

Mae cadachau yn aml yn dal nifer fawr o facteria a gallant ledaenu halogiad o gwmpas. Y ffordd orau yw defnyddio cadachau tafladwy, neu ddefnyddio diheintyddion gyda chwistrellydd â llaw. Gall dillad hefyd gael eu diheintio gan ddŵr poeth - a elwir yn ddiheintio dŵr poeth.

Gyda sail İodin

Gelwir y rhain weithiau yn **Iodophor**.

Maent yn gweithio'n dda, ond maent yn ddrud. Maent i'w canfod amlaf mewn golchdrwythau croen neu wedi'u cymysgu â glanedydd ar gyfer golchi dwylo, ond mae eu defnydd yn gyfyngedig ar gyfer glanhau diwydiannol.

Gyda sail Ffenol

Dyma'r mathau y mae'r rhan fwyaf o bobl wedi arfer meddwl amdanynt fel diheintyddion. Maent yn aroglï'n gryf a gallant **lygru** bwyd.

Maent yn gweithio ym mhresenoldeb deunydd organig (bwyd) ac yn cael effaith hirbarhaol (gweddilliol). Fe'u defnyddir yn helaeth mewn ardaloedd toiledau, maent yn rhad ac yn effeithiol.



Ni ddylid eu defnyddio yn agos at fwyd, maent yn ei lygru'n barhaol ac maent yn niweidiol.

Os bydd yn tasgu bydd yn niweidio'r croen a'r llygaid.

Osôn

Oherwydd bod osôn yn ddiheintydd diogel, pwerus, gellir ei ddefnyddio i reoli lluosogiad bacteria mewn cynhyrchion ac offer a ddefnyddir yn y diwydiannau prosesu bwyd.

Mae osôn yn arbennig o addas ar gyfer y diwydiant bwyd oherwydd ei allu i ddiheintio heb ychwanegu sgil-gynhyrchion cemegol at y bwyd sy'n cael ei drin, nac at y dŵr prosesu bwyd neu'r atmosffer y mae bwyd yn cael ei storio ynddo.

Nid yw osôn yn ddiheintydd cyffredin eto yn y diwydiant prosesu bwyd môr, ond fe'i defnyddir fwyfwy yn lle clorineiddio dŵr proses.

GLANWEITHYDDION

Cymysgir yn aml rhwng diheintyddion a glanweithyddion ac efallai y defnyddir y ddau air am yr un cynnyrch. Yn gyffredinol yn y diwydiant bwyd mae glanweithyddion yn cyfuno effaith glanhau glanedyddion â phriodweddau diheintyddion.

Defnyddir glanweithyddion yn bennaf i leihau lefel yr halogiad bacterol, sy'n cael ei wella drwy gael rhywfaint o briodweddau glanedydd/golchi.

Defnyddir diheintyddion yn syml i ladd bacteria. Peidiwch o dan **UNRHYW** amgylchiadau, â chymysgu gwahanol gemegion glanhau gyda'i gilydd oni bai bod y gwneuthurwr yn argymhell hynny. Gall y canlyniadau fod yn beryglus iawn.

Y cwestiynau pwysig i'w gofyn am unrhyw gynnyrch glanhau yw:

- A oes ganddo briodweddau glanedydd? h.y. a yw'n glanhau?
- A oes ganddo briodweddau diheintydd? h.y. a yw'n lladd bacteria?
- A yw'n weddilliol? h.y. a yw'n gadael llygriad neu weddillion?

Mae'n bwysig sylweddoli **nad yw glanedyddion yn lladd bacteria**, ac nad yw diheintyddion yn cael gwared ar sailm a budreddi, tra gall cynnyrch glanhau arbenigol addas wneud y ddau.

Cofiwch hyn:

Bacterleiddiad

Sylwedd (cemegol) yw bacterleiddiad a fydd yn lladd rhai mathau o facteria. Mae pob diheintydd a saniteiddiwr yn fath o FACTERLEIDDIAD.

Cydymffurfiaeth BS-EN

Rhaid i bob cemegyn glanhau a ddefnyddir mewn safleoedd bwyd gydymffurfio â Safon Brydeinig BS-EN 1276 neu ddiweddarach, felly gwiriwch eich poteli a'ch offer.

Amser Cyswllt

Oeddech chi'n gwybod y bydd eich Swyddog Iechyd yr Amgylchedd yn disgwyl i chi a'ch staff glanhau wybod beth yw'r amser cyswllt cywir ar gyfer y cemegion yr ydych yn eu defnyddio, boed yn 30 eiliad neu'n 5 munud?

Ardaloedd Cyffwrdd yw'r arwynebau hynny sy'n cael eu cyffwrdd yn aml, ond nad ydynt yn cael eu glanhau mor aml ag y dylent. Dolenni drysau yw'r troseddwy'r gwaethaf.

Nawr, gadewch i ni roi cynnig ar rai SAQ ar yr hyn rydych chi wedi'i ddarllen hyd yn hyn.

**SAQ8**

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng **gweledol** lân a **bacterol** lân?

**SAQ34**

Beth yw ystyr **glanweithio** neuddiheintio?

**SAQ22**

Os ydych chi'n golchi arwyneb sy'n weledol lân, beth sy'n digwydd i'r bacteria ar yr arwyneb?

**SAQ33**

Beth yw'r tri dull cyffredinol i gadw niferoedd bacterol i lawr (o safbwynt glanhau)?



SAQ51

Beth ddylid ei sefydlu ym mhob gweithle a beth ddylai fod gan bob gweithiwr er mwyn creu rhaglen lanhau effeithiol?



SAQ3

a. Beth yw'r gwahaniaeth rhwng diheintydd gweddilliol ac nad yw'n weddilliol?

Mae diheintyddion gweddilliol â sail _____. Mae diheintyddion nad ydynt yn weddilliol â sail _____.

b. Enwch ardal lle gellir defnyddio pob un.

i. Gweddilliol _____

ii. Nad yw'n _____

Gwiriwch eich atebion gyda'n rhai ni yn y cefn Os cawsoch rai atebion yn anghywir peidiwch â digalonni, darllenwch yr adran eto. Mae hon yn adran anodd ac efallai y bydd yn rhaid i chi ei darllen fwy nag unwaith i'w deall yn iawn.

GLANEDYDDION

Rydym yn gobeithio eich bod wedi deall bod diheintyddion yn gweithio orau ar arwynebau **glân**. Mae hyn yn golygu, yn ddelfrydol, bod yn rhaid cael gwared ar faw yn y lle cyntaf cyn iddynt gael eu defnyddio.

Mae'n debyg y byddwch chi'n gwybod o'ch profiad eich hun nad yw dŵr ar ei ben ei hun yn golchi'n dda iawn. Gallwch brofi hyn drwy geisio tynnu saim oddi ar eich dwylo gyda dŵr neu weld sut olwg sydd ar ddillad neu lestri os defnyddir dim ond dŵr plaen i'w golchi.

Y rheswm am hyn yw bod dŵr yn cael anhawster i **'wlychu'** pethau, yn enwedig os oes saim yn bresennol. Gallai hyn swnio ychydig yn rhyfedd, ond mae'n golygu na all y dŵr gysylltu'n iawn i'r baw. Mae'r saim a'r dŵr yn ceisio osgoi cyffwrdd â'i gilydd ac mae'r dŵr yn tueddu i ffurfio 'blobiau' ar y saim.



Nid yw'r arwynebau dŵr a saim yn gallu cysylltu i'w gilydd oherwydd yr hyn a elwir yn densiwn arwyneb.

Cael gwared ar faw

Mae baw yn cael ei dynnu oddi ar arwynebau trwy grogi yn yr hylif golchi. Os na all y dŵr yn yr hylif golchi gysylltu i'r baw yna nid yw'r baw yn gadael yr arwyneb, ac mae'r arwyneb yn aros yn fudr.

Er mwyn helpu dŵr i gysylltu i faw, mae cemegion arbennig wedi'u datblygu sy'n lleihau tensiwn arwyneb baw a dŵr.

- **Sebon** yw'r enghraifft hynaf;
- **Glanedyddion** yw'r enghreifftiau mwy newydd.

Yn ogystal â helpu baw i gymysgu â dŵr, maent hefyd yn gallu dal baw yn eu hewyn, ymhell i ffwrdd o'r arwyneb sy'n cael ei olchi.

Gadewch i ni siarad yn fyr am sebonau a glanedyddion a'u mathau a'u defnydd.

Sebonau

Mae sebonau ar ffurf solidau neu hylifau. Maent yn addas i'w defnyddio'n aml ar groen a hwy yw'r gorau ar gyfer ystafelloedd ymolchi.

Gall sebonau gynnwys antiseptig, ond nid yw hyn yn angenrheidiol mewn gwirionedd.

Gair Olaf ar Fathau o Ddeunyddiau Glanhau.

Mae yna llawer o ddeunyddiau glanhau, caiff pob un ei hysbysebu, y rhan fwyaf yn addo llawer iawn.



Beth bynnag rydych chi'n ei ddefnyddio:
Darllenwch y cyfarwyddiadau a defnyddiwch yn unol â hynny a
PHEIDIWCH BYTH â'u cymysgu ag deunyddiau glanhau eraill.

Cofiwch: Mae'n debyg mai glanedydd rhad, syml, ac yna diheintydd clorin yw'r drefn lanhau rataf a gorau ar gyfer llawer o weithrediadau pysgod gwlyb. Ar gyfer mathau eraill o fusnesau bwyd, efallai y bydd angen dulliau a chemegion mwy soffistigedig.

Ceisiwch ateb y ddau gwestiwn hyn am lanedyddion.



SAQ25

Sut mae glanedydd yn gwneud dŵr yn fwy effeithiol at ddibenion glanhau?



SAQ41

Beth yw'r **peth pwysicaf** i'w wneud pan fyddwch yn defnyddio glanedydd?

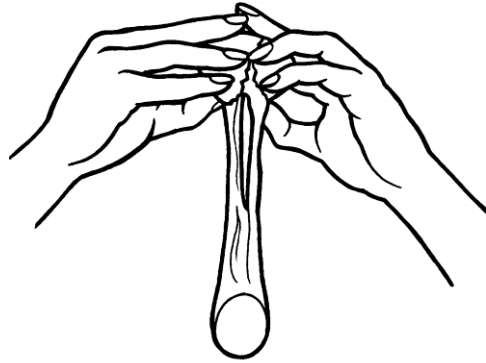
Cymharwch eich atebion gyda'n rhai ni ar y diwedd

GLANHAU POETH NEU OER?

Rydym am sôn am hyn mewn ffordd ychydig yn wahanol drwy siarad am wyau a menyn!

Wyau

Os ydych chi'n torri wŷ, mae'r 'gwyn' yn glir, ni allwch ei godi â'r bysedd a gellir ei doddi mewn dŵr oer.



Os byddwch yn cynhesu'r 'gwynwy', mae'n mynd yn afloyw ac yn solet. Ni fydd yn toddi mewn dŵr poeth neu oer. Mae'r gwynwy wedi ei newid gan wres.

Mae nifer o sylweddau eraill,
gan gynnwys llysnafedd pysgod, yn ymdd



Mae'n well cael gwared â baw fel hyn gyda dŵr oer a dim glanedydd.

Menyn

Os byddwch yn rhoi darn o fenyn mewn dŵr oer does dim llawer yn digwydd. Mewn dŵr poeth mae'r menyn yn toddi a bydd yn cymysgu â dŵr. Mae glanedydd yn helpu'r broses gymysgu hon. Gyda glanedydd bydd y menyn yn toddi'n llwyr.

Cael gwared ar faw a staeniau

Mae'n well cael gwared â staeniau **protein** megis wŷ, gwaed a llysnafedd pysgod drwy
olchi â dŵr oer a thrin yn dyner.

Mae'n well tynnu staeniau **saim** a'r rhan fwyaf o rai eraill, gyda **dŵr poeth a glanedydd**, ynghyd â **sgwriad da**.

Offer

Mae offer glanhau yn cynnwys:

- Clytiau;
- Brwshys;
- Mopiau;
- Peiriannau sgwrio.

Defnyddiwch pa bynnag offer glanhau sydd ei angen i wneud y gwaith, ond cofiwch:

Mae angen glanhau cymhorthion ac offer glanhau ar ôl eu defnyddio.

Dylid cadw cymhorthion glanhau, cadachau a chemegion bob amser oddi wrth yr elfen cynhyrchu/trin bwyd pan nad yw glanhau'n digwydd. Storiwch nhw mewn storfa, cwpwrdd ar wahân neu rhywle arall sydd allan o'r ffordd. Bydd cemegion llygru (diheintyddion ffenol er enghraifft) yn llygru deunyddiau amrwd, nwyddau sych a deunyddiau pecynnu os cânt eu storio'n anghywir.

I Gloi

Rydym wedi bod yn edrych ar **'sut'** i lanhau safleoedd bwyd. Gwnaethom ddweud ar y dechrau na allem roi cyfarwyddiadau penodol i chi ar gyfer eich gweithle arbennig chi. Byddwn yn gorffen yr adran hon drwy grynhoi'r hyn sydd angen ei wneud mewn trefn lanhau sy'n seiliedig ar ddŵr.

Mae angen sawl cam a fydd yn amrywio yn ôl eich amgylchiadau penodol. Mae llawer o sefydliadau all helpu gydag amserlenni glanhau.

PRYD I LANHAU

Rydym wedi ymdrin â **sut** i lanhau.

Nawr mae angen i ni feddwl **pryd a pha mor aml** i lanhau.

Eto, bydd hyn yn amrywio gydag amgylchiadau ac felly dim ond canllawiau cyffredinol y gallwn eu rhoi.

Ardaloedd Gwaith

Symudwch wastraff cyn gynted ag y caiff ei gynhyrchu.

Rinsiwch o leiaf pob egwyl, ac yn amlach os oes angen:

- Bore;
- Canol dydd a;
- Phrynhawn.

Glanhewch yn llwyr - llawr, offer ac arwynebau gwaith o leiaf **unwaith y dydd** a rhwng **unrhyw newid yn y defnydd o'r ardal waith**.

Mae angen glanhau mannau eraill fel waliau, silffoedd ffenestri ac ati yn **wythnosol**.

Ardaloedd Toiledau

Dylid eu glanhau o leiaf **bob dydd**.

Dylai'r glanhau hwn gynnwys diheintio trylwyr o'r canlynol:

- Dolenni drysau;
- Tapiau;
- Sinciau;
- Toiledau.

Gellir defnyddio **diheintydd gweddilliol**(math ffenol) yn yr ardaloedd hyn.

Iardiau

Dylid glanhau iardiau bob dydd a'u trin â **diheintydd gweddilliol**.

Dylid glanhau biniau gwastraff hefyd a'u trin â **diheintydd gweddilliol bob dydd**.

Dulliau Glanhau Arbennig

Ni allwn fynd i mewn i hyn yn ormodol, oherwydd mae'n faes rhy fawr i ymdopi ag ef yma. Fodd bynnag, dyma rai pwyntiau pwysig.

Yn gyffredinol, mae unrhyw beth sy'n cynnwys llif da o ddŵr glân a gwres yn ddefnyddiol. Felly, mae pethau fel glanhawyr stêm a chwistrellwyr pwysedd uchel yn ddefnyddiol ar gyfer dibenion penodol. **Ni fyddant** yn dileu'r angen am y glanhau arferol yr ydym eisoes wedi sôn amdano. Yr anfantais gyda chwistrellwyr pwysedd uchel yw y gallant chwistrellu mor gryf fel eu bod yn symud baw o offer budr i offer sydd wedi'i lanhau!

Ar ôl chwistrellu pwysedd uchel, mae'n gyffredin rinsio â dŵr ar bwysedd isel a hyd yn oed rhoi diheintydd diogel ar gyfer bwyd nad yw'n weddilliol dros nos ar ffurf niwl. Os felly, gwnewch yn siŵr eich bod yn rinsio'r diheintydd cyn dechrau'r diwrnod canlynol².

Os nad ydych wedi bod yn cymryd seibiannau wrth wneud y segment hwn, cymerwch un nawr - rydych chi'n sicr haeddu un!

**SAQ12**

Pryd mae rinsio oer yn beth defnyddiol i'w wneud?

² Nid yw'r gyfraith yn caniatáu i gemegion diangen ddod i gysylltiad â bwyd. Gall hyd yn oed diheintyddion diogel ar gyfer bwyd gael eu hystyried yn 'ddiangen'.

**SAQ45**

Beth sy'n digwydd i offer glanhau pan fyddwch chi'n eu defnyddio?

**SAQ50**

Ysgrifennwch amserlen lanhau gyffredinol, ond defnyddiwch **ychydig** eiriau yn unig ar gyfer pob cam.

CRYNODEB

Mae wedi cymryd amser hir i gyrraedd yma, ond gallwn grynhoi'r egwyddorion pwysicaf:

Glanedyddion – cemegion yw'r rhain sydd, o'u hychwanegu at ddŵr, yn rhyddhau'r gronynnau braster, saim ac olew oddi ar fwyd er mwyn gallu eu rinsio i ffwrdd. Enghraifft o lanedydd yw hylif golchi llestri. **Nid** yw glanedyddion yn lladd bacteria

Diheintyddion – cemegion (bacterleiddiaid) rydym eu defnyddio i ladd y micro-organebau ar arwynebau sy'n dod i gysylltiad â bwyd. Nid ydynt yn lladd yr holl ficro-organebau ond byddant yn eu lleihau i lefel ddiogel. Enghraifft o ddiheintydd yw cannydd.

Ond cofiwch, bydd dŵr poeth dros 82°C yn diheintio offer yn rhad ac yn effeithiol.

Glanweithyddion – cymysgedd o lanedydd a diheintydd. Maent yn gwneud dwy swydd ar yr un pryd, gan ddileu saim a lleihau micro-organebau.

- Sicrhewch fod arwynebau'n weledol lân mor aml â phosibl;

- Defnyddiwch ddiheintydd Diogel ar gyfer Bwyd ar arwynebau o leiaf unwaith y dydd a'i adael mewn cysylltiad am gyhyd ag y bo modd, dros nos yn ddelfrydol, yna rinsiwch ef i ffwrdd ychydig cyn defnyddio'r arwyneb os yw'n ddiheintydd gweddilliol.

Er mwyn i weithleoedd weithredu'n hylan rhaid i'r rheolwyr;

- Fod â chod ymarfer glanhau arferol.
- Hyfforddi'r holl weithwyr i wneud gwaith glanhau:
 - Yn rheolaidd
 - Gan ddefnyddio'r deunyddiau glanhau cywir ar y tymereddau cywir.

Daw hyn â ni at ddiwedd segment pump ac rydych bellach wedi cyflawni Amcan 5.

