Dogfen Wybodaeth

Addysgu ac Arweinyddiaeth

Dysgwch wers i germau!

Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer Ysgolion Cynradd ac Uwchradd

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Her Iechyd Cymru
Health Challenge Wales

National Public Health Service for Wales
Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru

Datblygwyd mewn cydweithrediad â:

CPHVA
www.amicus-cphva.org

www.icna.co.uk

Hylendid da yw'r cam cyntaf tuag at iechyd da

Teitl y ddogfen:	Dysgwch Wers i Germau! Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer Ysgolion Cynradd ac Uwchradd.
Cynulleidfa:	Penaethiaid a staff sy'n gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd.
Crynodeb:	Mae'r llyfryn hwn yn cynnig cyngor defnyddiol ynghylch rheoli haint ar gyfer pawb sy'n gweithio mewn ysgolion yng Nghymru. Gellir defnyddio'r wybodaeth i ddatblygu gweithdrefnau a pholisïau rheoli haint i gynorthwyo i leihau i'r eithaf y risg o haint.
Rhagor o wybodaeth:	Dylid cyfeirio ymholiadau ynglŷn â'r ddogfen hon at: Tracey Gauci Swyddog Nyrsio ar gyfer Clefydau Trosglwyddadwy Llywodraeth Cynulliad Cymru Parc Cathays Caerdydd CF10 3NQ E-bost: tracey.gauci@wales.gsi.gov.uk
Copïau ychwanegol:	Gall ysgolion drwy Gymru gael copïau ychwanegol yn rhad ac am ddim o'r llyfryn a CD-ROM dwyieithog oddi wrth Natalie Price: E-bost: Natalie.price@wales.gsi.gov.uk Ffôn: 029 2080 1232 Ffacs: 029 2082 5283 Neu drwy ysgrifennu at y cyfeiriad isod, neu o wefan y Prif Swyddog Meddygol: newydd.cymru.gov.uk/topics/health/protection/communicable-disease/?lang=cy
Cyfeiriad Post:	Is-adran Diogelu Iechyd y Cyhoedd 1 Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol Llywodraeth Cynulliad Cymru Parc Cathays Caerdydd CF10 3NQ
Dogfennau cysylltiedig:	Gwyliwch y Germau! Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer Meithrinfeydd, Grwpiau Chwarae, a Sefydliadau Gofal Plant Eraill (Llywodraeth Cynulliad Cymru – Mehefin 2006) [1] Imiwneiddio – taflen ffeithiau (Llywodraeth Cynulliad Cymru - 2004) [2] Eich arweiniad i imiwneiddio cyn-ysgol ar gyfer plant 3 i 5 oed (Llywodraeth Cynulliad Cymru – Hydref 2005) [3]

Rhif Llyfr Rhyngwladol: 0 7504 8985 5

Cyhoeddwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ. Hawlfraint © Llywodraeth Cynulliad Cymru 2006. Mae'r cyhoeddiad hwn dan hawlfraint o dan Gonfensiwn Berne a'r Confensiwn Hawlfraint Cyffredinol. Cedwir pob hawl.

Cynnwys

Rhagair	2
Rhagarweiniad	3
Diffiniadau	3
Haint a hylendid	4
Hylendid y dwylo	7
Hylendid ynglŷn â'r toiled	9
Gwenwyn bwyd	11
Offer yn yr ystafell ddosbarth ac offer chwaraeon	15
Dillad a ffabrigau eraill	16
Ymdrin ag arllwysiadau	17
Anifeiliaid anwes yn yr ysgol	18
Ymweliadau â ffermydd	19
Absenoldeb o achos salwch	20
Imiwneiddio	22
Heintiau'r stumog a'r perfedd	23
Edeulyngyr	27
Cymorth Cyntaf	28
Cyfeiriadau	29
Diolchiadau	31
Cysylltiadau defnyddiol	32

Rhagair

Mae'r llyfryn hwn yn un o ddau a ddatblygwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn dilyn achosion o *Escherichia coli (E. coli)* mewn ysgolion yng Nghymru. Y nod yw tanlinellu ar gyfer plant a staff pa mor bwysig yw atal a mynd i'r afael â heintiau'n effeithlon ac yn effeithiol. Rhaid i ni oll gydweithio i geisio atal achosion unigol o haint y stumog a'r perfedd ac achosion lluosog yn y dyfodol, gan fod eu heffeithiau'n gallu bod mor ddinistriol.

Bwriedir y llyfryn hwn ar gyfer staff sy'n gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd. Mae'n rhoi manylion ynghylch heintiau'r stumog a'r perfedd, sut orau i osgoi heintiau a sut i gynorthwyo gyda rheoli achosion lluosog.

Mae'n rhaid i ni hyrwyddo'r arfer o olchi dwylo o oedran cynnar fel ei fod yn dod yn ail natur i blant. Rydym yn cydnabod nad ydy plant yn golchi'u dwylo mor aml ag y dylent. Mae'n bwysig, felly, dysgu'r sgil sylfaenol hwn i blant cyn gynted â'u bod yn ddigon hen i ddeall ac ategu hynny drwy'r holl amser y byddant yn yr ysgol. Mae angen i ni ddarparu'r adnoddau priodol i blant i'w hannog i olchi'u dwylo. Amlygodd yr achosion *E. coli* yn 2005 ac Adroddiad y Comisiynydd Plant 'Codi'r Clawr' yr angen i bob ysgol ddarparu hylif sebon, dŵr cynnes a thyweli papur i sicrhau cydymffurfio â gofynion hylendid y dwylo (4).

Mae'r llyfryn cyfarwyddyd hwn yn cynnig cyngor syml, ymarferol, a fydd yn cynorthwyo staff i ddeall yn well beth yw haint a sut i'w rwystro rhag ymledu mewn ysgolion lle mae plant mewn cysylltiad agos â phlant eraill a staff.

Gobeithiwn y bydd y llyfryn hwn yn cynnig cyfarwyddyd defnyddiol ar gyfer yr holl staff sy'n gweithio mewn ysgolion.

Dr Brian Gibbons
Y Gweinidog dros Iechyd
a Gwasanaethau Cymdeithasol

Jane Davidson
Y Gweinidog dros Addysg,
Dysgu Gydol Oes a Sgiliau

Rhagarweiniad

Mewn ysgolion, pan mae plant mewn cysywllt corfforol agos ac aml â'i gilydd, gall clefydau heintus ymledu'n gyflym. Mae achosion o haint nid yn unig yn tarfu ar addysg y plant yr effeithir arnynt ond gallant hefyd darfu ar drefn arferol yr ysgol a golygu gorfod cymryd camau rheoli drudfawr (er enghraifft, ar gyfer glanhau amgylcheddol neu waredu cyflenwadau bwyd). Yn ffodus, mae yna nifer o gamau syml y gall pob ysgol eu cymryd i gynorthwyo i ddiogelu plant a staff rhag heintiau, a lleihau'r risg o achosion o afiechyd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- hylendid trylwyr
- sicrhau bod plant a staff yn cael eu himiwneiddio'n briodol er mwyn eu hamddiffyn rhag heintiau difrifol sy'n gallu bod yn angheuol (er enghraifft, tetanws, difftheria, polio) [2, 3]
- cadw plant a staff sy'n heintus o'r ysgol pan fo hynny'n briodol
- sicrhau bod heintiau'n cael eu trin yn gyflym ac yn briodol.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnig cyngor defnyddiol ar reoli haint ar gyfer pawb sy'n gweithio mewn ysgolion yng Nghymru. Mae'n arbennig o berthnasol ar gyfer penaethiaid sydd wedi'u dirprwyo gan yr awdurdod lleol i fod yn gyfrifol am reoli materion iechyd a diogelwch mewn ysgolion. Gallwch ddefnyddio'r wybodaeth hon i ddatblygu'ch gweithdrefnau a'ch polisïau rheoli haint eich hunain ac i gynorthwyo i leihau'r risg o haint i'r eithaf. Efallai yr hoffech hefyd rannu'r wybodaeth hon gyda rhieni/gofalwyr a allai fod yn pryderu ynghylch sut i reoli haint mewn cyd-destunau eraill, megis yn y cartref.

Diffiniadau

- **Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru** – Is-adran o Lywodraeth Cynulliad Cymru sy'n sicrhau bod sefydliadau megis ysgolion preswyl ac ysgolion arbennig preswyl yn cydymffurfio â'r rheoliadau a'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol a osodwyd gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- **Dadhalogi** – Term cyffredinol am ddifa neu gael gwared â germau er mwyn gwneud eitem yn ddiogel. Bydd hyn yn cynnwys dulliau o lanhau, diheintio a sterileiddio.
- **Deunydd glanhau hylan** – Cynnyrch sy'n cael gwared â baw oddi ar wrthych neu arwyneb, ac yn difa rhai germau drwy weithrediad gwrthficrobaidd cynhenid. Mae'r cyfuniad o gael gwared â baw a difa germau'n lleihau'r lefel o halogiad.
- **Di-haint** – Yn rhydd o bob germ hyfyw.
- **Diheintydd** – Cemegyn sydd, o dan amodau penodol, yn gallu difa germau ond nid, fel arfer, sborau bacteriol. Nid yw o reidrwydd yn lladd pob germ, ond mae'n lleihau eu nifer i lefel sy'n dderbyniol, er enghraifft, lefel nad yw'n niweidiol i iechyd.
- **Glanedydd** – Deunydd glanhau sy'n cael gwared â baw.
- **Glanhau/Defnydd Glanhau** – Proses ffisegol neu gynnyrch sy'n symud baw oddi ar wrthych. Gall glanhau leihau lefel yr halogi gan ficrobau ond ni ddylid dibynnu arno i gael gwared â'r holl ficrobau.
- **Gwrthfacterol** – Disgrifia gynnyrch neu broses sy'n lladd bacteria neu sy'n llesteirio'u twf.
- **Gwrthficrobaidd** – Disgrifia gynnyrch neu broses sy'n lladd germau (microbau) neu sy'n llesteirio'u twf.
- **Halogiad** – Presenoldeb germau ar wyneb corff, gwrthrych, neu mewn bwyd neu ddŵr.
- **Swyddog Iechyd yr Amgylchedd** – Fe gyflogir y swyddog hwn gan yr awdurdod lleol. Mae ei swyddogaeth yn cynnwys archwilio ystod eang o safleoedd, cynghori ynghylch materion hylendid a diogelwch, ac ymchwilio i achosion o wenwyn bwyd.
- **Yr Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy** – Fe'i penodir fel y 'Swyddog Priodol' ar gyfer yr awdurdod lleol, gydag amrywiaeth o bwerau o dan Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Rheoli Clefydau) (1984). Ymhlith cyfrifoldebau'r swyddog hwn mae cadw golwg am glefydau trosglwyddadwy, eu hatal a'u rheoli.
- **Ysgarthion** – Y gwastraff solet sy'n cael ei waredu o'r corff drwy'r anws.

Haint a hylendid

Yn gyffredinol, prif ffynonellau haint yw pobl, anifeiliaid yn y cartref, a bwyd amrwd a dŵr sydd wedi'u halogi. Mae rhai mannau lle mae dŵr disymud a gweddillion gwastraff yn cronni, megis sinciau, pibellau U, toiledau a chlytiau glanhau gwlyb, yn ddelfrydol ar gyfer hybu twf germau a gall y rhain hefyd ddod yn ffynonellau haint [5].

Gellir trosglwyddo heintiau mewn sawl ffordd:

- Digwydd rhai drwy ddod i gysylltiad uniongyrchol â phobl, anifeiliaid, gwaed a hylifau corfforol eraill sydd wedi'u heintio, er enghraifft, cyswllt ag arllwysiadau gwaed wrth weinyddu cymorth cyntaf.
- Mae rhai'n digwydd drwy hunan-heintio gan rai o germau'r corff ei hun, er enghraifft, mae heintiau yn y bledren yn aml yn digwydd oherwydd i organebau sy'n byw'n arferol yn y perfedd ddod i mewn i'r llwybr wrinol.
- Mae heintiau'r stumog a'r perfedd (bola tost) fel arfer yn digwydd oherwydd bwyta bwyd neu yfed dŵr sydd wedi'i halogi (gwenwyn bwyd), ond weithiau maent yn digwydd oherwydd trosglwyddo germau ymgarthol i'r geg ar ddwylo na chafodd eu golchi (trosglwyddo ymgarthol-geneuol).
- Mae trosglwyddo haint drwy'r awyr yn digwydd mewn dwy ffordd: un ai mae germau'n cael eu cludo ar gennau'n croen wrth iddynt gael eu diosg o'n cyrff neu mewn defnynnau anadlol sy'n cael eu bwrw allan wrth i ni besychu, tisian neu siarad.
- Mae rhai heintiau'n ymledu mewn ffyrdd anuniongyrchol. Er enghraifft, gellir eu trosglwyddo oddi ar ddwylo na chafodd eu golchi i arwynebau. Yr arwynebau lle mae hyn yn digwydd yn gyffredin yw arwynebau sy'n dod i gyswllt â dwylo a bwyd, ac offer glanhau. Er y bydd germau'n marw yn y pen draw ar arwyneb sych, gall llawer o rywogaethau oroesi'n ddigon hir i fygwth haint. Gall germau sy'n cael eu trosglwyddo o arwynebau i fwydydd wedi'u coginio amlhau'n gyflym ar dymheredd arferol ystafell. Mae hyn yn wir hefyd ynglŷn â germau sy'n cael eu trosglwyddo i glytiau golchi gwlybion.
- Gall pryfaid, plâu eraill ac anifeiliaid anwes weithredu fel cyfryngau lledaenu haint.

Mae'r prif egwyddorion ar gyfer cyrraedd safonau uchel o reoli haint yn ymwneud â;

- lleihau neu ddileu ffynonellau haint (er enghraifft, drwy goginio cig, pysgod ac wyau'n drwyadl a gwahardd plant heintus o'r ysgol)
- atal trosglwyddo halogiad o'r ffynonellau hyn (er enghraifft, drwy olchi'ch dwylo ar ôl defnyddio'r toiled)
- addysgu'r staff a'r plant ynghylch arferion hylendid da.

Diben cymryd camau hylendid yw lleihau nifer y germau i lefel lle nad oes yna wedyn fygythiad i iechyd. Mae'r lefel hon yn dibynnu ar yr amgylchiadau, a bydd pa gamau sy'n ofynnol yn dibynnu ar beth yw'r lefel honno. Gellir gweithredu mewn sawl ffordd i sicrhau dadhalogi hylan, yn cynnwys:

- **Glanhau** – Mewn llawer o achosion (er enghraifft, ar gyfer golchi dwylo, a golchi offer coginio, cytleri a llestri), gellir dadhalogi drwy ddefnyddio cynnyrch glanhau (sebon neu lanedydd) a dŵr. Ni fydd dadhalogi'n digwydd ond os

FFAITH ALLWEDDOL

Prif ffynonellau haint yw pobl, anifeiliaid yn y cartref, a bwyd amrwd a dŵr sydd wedi'u halogi.

byddir hefyd yn gweithredu'n fecanyddol ac yn ystreulio (*rinsio*) (hynny yw, rhaid i chi fynd dros yr holl arwynebau gyda chlwt neu eu sgrwbio, ac yna'u hystreulio yn drylwyr gyda dŵr rhedegog glân). Nid yw glanhau fel hyn fel arfer yn ffordd effeithiol o ddadhalogi arwynebau sefydlog, megis arwynebau gwaith mewn ceginau, gan na ellir eu hystreulio'n iawn [5].

- **Gwres** – Mae cynhesu'n ffordd effeithiol o ddadhalogi eitemau megis dillad, offer coginio a ffabrigau (er enghraifft, drwy lanhau ar dymheredd uchel mewn peiriant golchi neu lanhau ag ager). Defnyddir gwres hefyd i leihau halogiad microbaidd mewn bwydydd i lefel sy'n ddiogel ar gyfer eu bwyta. Yn gyffredinol, po uchaf y tymheredd a gyrhaeddir, mwyaf yn y byd o germau sy'n cael eu lladd.
- **Deunyddiau glanhau hylan a diheintyddion cemegol** – Gellir defnyddio'r rhain i ddadhalogi'n effeithiol safleoedd ac arwynebau lle mae'r dulliau a drafodwyd uchod yn aneffeithiol neu'n anymarferol, er enghraifft, i ddadhalogi arwynebau gwaith a thoiledau, a phan fo yna haint yn yr ysgol.

Mae pa mor effeithiol fydd unrhyw ddull o sicrhau hylendid yn dibynnu nid yn unig ar ba mor effeithiol yw'r cynnyrch a ddefnyddir ond hefyd ar sut y byddir yn ei ddefnyddio, hynny yw, yn y ffordd iawn ar yr amser iawn. Bydd datblygu protocolau hylendid i'w defnyddio yn yr ysgol yn eich cynorthwyo i sicrhau bod staff yn gweithredu gweithdrefnau'n gywir a bod risgiau haint ar gyfer y plant a staff yn cael eu lleihau i'r eithaf. Dylai'r pennaeth sicrhau bod staff yn cael eu hysbysu ynghylch arferion hylendid da a'u bod yn ymwybodol o'u pwysigrwydd ac yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf ynghylch gweithdrefnau hylendid.

Dylai ysgolion addysgu plant ynghylch pwysigrwydd hylendid drwy'r cwricwlwm Addysg Bersonol a Chymdeithasol. Mae datblygiad corfforol plant yn dibynnu ar y sylw a delir i faethiad priodol, ymarfer corff digonol, diogelwch a gwneud dewisiadau iechyd cadarnhaol, iach. Rhaid i blant fod yn ymwybodol o'r berthynas rhwng deiet a thyfiant, rhwng ymarfer corff a lles, a rhwng hylendid personol ac afiechyd. Gall staff gynorthwyo i godi ymwybyddiaeth plant ynghylch arferion hylendid da drwy eu dysgu am bwysigrwydd:

- golchi dwylo
- sychu'r trwyn a chael gwared â'r hancesi papur
- y ffordd y mae haint yn ymledu drwy besychu a thisian
- hylendid ynglŷn â bwyd ac yn y gegin.

Er mwyn sicrhau bod staff yn ymwybodol o arferion hylendid da ac yn gallu eu gweithredu, dylai penaethiaid:

- sicrhau bod yr ysgol, a'i dodrefn, ei ffabrigau dodrefnu a'i ffitiadau yn daclus, yn lân ac yn hylan [6, 7]
- sefydlu rhaglen ysgrifenedig o lanhau ar gyfer yr ysgol gyfan, gyda phrotocol ar gyfer cael gwared yn syth ag arllwysiadau a allai fod yn heintus o waed a hylifau corfforol (er enghraifft, chŵyd neu ddefnydd ysgarthol)
- monitro contractau glanhau

- sicrhau bod staff glanhau wedi'u hyfforddi'n briodol ac yn ymwybodol o ganllawiau cenedlaethol, er enghraifft ynghylch defnyddio codau lliw ar gyfer offer glanhau a rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd [8]
- cynnwys gweithdrefnau hylendid yn nhrefn ymsefydlu a hyfforddiant staff
- ceisio gwybodaeth o ffynonellau megis nyrs yr ysgol ac Adran Iechyd yr Amgylchedd yr awdurdod lleol a sicrhau eu bod yn gwybod beth yw'r argymhellion diweddaraf
- defnyddio hysbysiadau, posteri a chyfarfodydd staff i hyrwyddo arferion hylendid da
- cadw rhestr o glefydau hysbysadwy a sicrhau bod staff yn gyfarwydd â'r canllawiau a'r gweithdrefnau lleol ar gyfer hysbysu'r Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy a Swyddog Iechyd yr Amgylchedd ynghylch achosion o glefydau
- hysbysu'r Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy os digwydd unrhyw glefyd hysbysadwy yn yr ysgol
- arddangos rhestr o gyfeiriadau a rhifau ffôn ar gyfer cysylltiadau iechyd allweddol, gan gynnwys yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf, y Ganolfan Iechyd berthnasol, Swyddog Iechyd yr Amgylchedd a'r Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy.

Dylid

- ✓ sicrhau bod adeiladau a thiroedd yr ysgol yn lân ac yn ddiogel cyn i'r plant gyrraedd bob dydd
- ✓ sicrhau bod arwynebau'n cael eu glanhau'n rheolaidd, ac yn cael eu cadw'n sych ac mewn cyflwr da
- ✓ sicrhau eich bod yn gyfarwydd â gweithdrefn yr ysgol ar gyfer cael gwared ag arllwysiadau o waed a hylifau corfforol
- ✓ gofyn i'r Nyrs Rheoli Haint leol am gyngor ar ddewis diheintyddion sy'n addas i'w defnyddio yn yr ysgol
- ✓ dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr ar gyfer defnyddio diheintyddion a defnyddiau glanhau
- ✓ sicrhau bod sbwriel a gwastraff arall yn cael ei symud yn ddi-oed ac na chaniateir iddo gronni
- ✓ defnyddio biniau sbwriel gyda chaeadau sy'n ffitio'n ddiogel i rwystro pryfaid a phlâu sy'n lledaenu germau rhag cael i mewn iddynt
- ✓ darparu cyfleusterau golchi a sychu dwylo addas, digonol a hygyrch ar gyfer staff a phlant.

Bydd yr wybodaeth sy'n dilyn yn cynorthwyo ysgolion i ddatblygu eu gweithdrefnau a'u trefniadau rheoli haint eu hunain. Ar gyfer staff mewn ysgolion preswyl, bydd cofnodi'r gweithdrefnau hyn yn eich galluogi i ddarparu tystiolaeth ar gyfer Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru eich bod yn bodloni'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol [9].

Hylendid y dwylo

Mae germau i'w canfod bron ym mhobman. Maent yn cael eu trosglwyddo i'n dwylo pan fyddwn yn cyffwrdd â phobl eraill, ag anifeiliaid, â hylifau corfforol, neu ag arwynebau a bwyd sydd wedi'u halogi, a phan fyddwn yn pesychu ac yn tisian. Gallant wedyn gael eu trosglwyddo i mewn i'n cyrff (er enghraifft, pan fyddwn yn bwyta heb olchi'n dwylo gyntaf), i bobl eraill, i fwyd ac i arwynebau eraill y byddwn yn eu cyffwrdd. Golchi dwylo'n iawn yw'r un ffordd fwyaf effeithiol o rwystro germau rhag cael i mewn i'n cyrff ac achosi haint [(10)]. Dangosodd astudiaethau fod golchi'r dwylo'n iawn ar ôl defnyddio'r toiled yn lleihau ymlediad heintiau'r stumog a'r perfedd [(11)].

Mae eu golchi'n drwyadl gyda hylif sebon a dŵr rhedegog yn cael gwared â'r rhan fwyaf o germau o'n dwylo [(12)]. Mae defnyddio hylif sebon yn well na defnyddio sebon solet oherwydd ei fod yn llai tebygol o gael ei halogi. Mae defnyddio hylif sebon gwrthfacterol yn rhoi amddiffyniad gwell. Mewn rhai amgylchiadau, er enghraifft, pan fydd plentyn yn dioddef o glefyd heintus, gall fod yn ofynnol diheintio'r dwylo gyda hylif diheintio'n cynnwys alcohol [(13)]. Ni argymhellir defnyddio brwsys ewinedd. Tyweli papur untro yw'r dewis gorau ar gyfer sychu dwylo oherwydd gall tyweli llaith fod yn lloches i germau [(14)]. Ni argymhellir defnyddio sychwyr aer twym.

Sut ddylen ni olchi'n dwylo?

1. Gwlychwch eich dwylo o dan ddŵr cynnes rhedegog.

2. Defnyddiwch ychydig o hylif sebon.

3. Rhwbiwch gledrau'ch dwylo ynghyd – i ffwrdd o'r dŵr.

4. Sgwriwch eich bysedd a'ch bodiau a'r gofod rhyngddynt.

5. Sgwriwch eich ewinedd ar eich cledrau.

6. Cofiwch olchi cefnau'ch dwylo.

7. Ystreuliwch eich dwylo gyda dŵr glân rhedegog.

8. Sychwch eich dwylo, yn ddelfrydol gan ddefnyddio tyweli papur untro.

Mae pobl yn aml yn anghofio'r rhannau hyn

- ☐ Heb eu hanghofio
- ▒ Yn cael eu hanghofio'n llai aml
- ■ Yn cael eu hanghofio amlaf

Pryd ddylen ni olchi'n dwylo?

Dylai pawb olchi'u dwylo:

- pryd bynnag maent yn edrych yn fudr
- ar ôl cyffwrdd ag unrhyw arwyneb a allai fod wedi'i halogi (er enghraifft, draeniau, clytiau glanhau, biniau gwastraff, pridd)
- ar ôl defnyddio'r toiled neu gynorthwyo plentyn i ddefnyddio'r toiled
- ar ôl dod i gysylltiad â gwaed neu hylifau corfforol (er enghraifft, ysgarthion, chŵyd, secretiadau anadlol), gan gynnwys ar ôl pesychu, tisian neu chwythu'ch trwyn, neu ofalu am rywun sy'n sâl
- ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid, neu eu cewyll, eu hoffer bwydo neu'u teganau
- yn union o flaen cyffwrdd ag unrhyw fwyd ac yn syth ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd (yn arbennig cyw iâr)
- cyn ac ar ôl trin clwyf, a chyn rhoi neu osod unrhyw feddyginiaeth neu osod lensys cyffwrdd.

Pesychu a thisian

Dylai pawb orchuddio'u cegau a'u trwynau pan fyddant yn pesychu ac yn tisian i rwystro germau rhag ymledu. Os byddwn yn pesychu neu'n tisian i mewn i'n dwylo, rydym yn debygol o ledaenu germau i unrhyw beth y byddwn yn ei gyffwrdd, gan gynnwys pobl eraill. I gynorthwyo i rwystro germau rhag ymledu, gwnewch yn siŵr fod gan blant a staff hancesi papur a'u bod yn gwybod sut i'w defnyddio. Gwnewch yn siŵr fod pawb yn rhoi eu hancesi papur mewn bin ar ôl eu defnyddio a'u bod yn golchi'u dwylo ar ôl dod i gysylltiad â secretiadau anadlol.

Gweithgareddau

1. Dysgwch y plant fod golchi'u dwylo'n cael gwared â germau a allai fel arall eu gwneud yn sâl. Dangoswch iddynt sut mae golchi'u dwylo'n iawn.
2. Gofynnwch i'r plant gynorthwyo i greu poster y gellwch ei arddangos i'w hatgoffa i olchi'u dwylo ar ôl defnyddio'r toiled.
3. Bydd plant yn dilyn yr esiampl a osodir gan staff. Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi'ch dwylo eich hun.

Dylid

- ✓ annog staff a phlant i olchi'u dwylo'n aml
- ✓ defnyddio basnau penodol ar gyfer golchi dwylo, nid sinciau a ddefnyddir ar gyfer paratoi bwyd neu lanhau
- ✓ gwirio yn rheolaidd bod yna gyflenwad digonol o hylif sebon a thyweli papur ar gael
- ✓ gwneud yn siŵr bod tymheredd y dŵr poeth yn addas ar gyfer golchi dwylo ond nad yw mor boeth ag i achosi sgaldiad
- ✓ arolygu plant iau pan fyddant yn golchi'u dwylo (yn arbennig pan ofynnir hynny gan yr Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy neu Swyddog Iechyd yr Amgylchedd yn sgil achosion o heintiau'r stumog a'r perfedd)
- ✓ annog plant i olchi'u dwylo cyn bwyta
- ✓ dysgu'r plant i besychu neu disian i mewn i hances bapur a chael gwared â honno'n ofalus.

Peidiwch

- ✘ cymryd yn ganiataol bod plant ifanc yn gwybod sut i olchi'u dwylo
- ✘ defnyddio'r un clwt i lanhau dwylo grŵp o blant
- ✘ defnyddio powlen o ddŵr i ystreulio dwylo plant.

Hylendid ynglŷn â'r toiled

Er bod powlenni toiledau'n hynod debygol o fod wedi'u halogi gan germau, mae'r risg o drosglwyddo fel arfer yn isel [13]. Fodd bynnag, gall trosglwyddo ddigwydd drwy gyswllt uniongyrchol â'r arwyneb a halogwyd, er enghraifft, drwy gyffwrdd â'r toiled, sblasio, neu drwy dasgu wrth dynnu dŵr. O'r herwydd, dylid archwilio toiledau'n rheolaidd yn ystod y dydd, a'u glanhau a'u diheintio yn ôl y gofyn. Bydd pa mor aml y bydd angen glanhau a gwneud gwaith cynnal a chadw'n dibynnu ar faint o blant sy'n defnyddio'r cyfleusterau a pha un ai a ydynt yn dilyn arferion da yn y toiled ai peidio. Er bod diheintyddion cemegol yn effeithiol, mae germau'n amlhau'n eithaf cyflym mewn amgylchedd gwlyb, felly gallai diheintydd sy'n cael ei ryddhau yn barhaus neu un y mae ei effaith yn parhau'n hir fod yn ddefnyddiol [13].

Mae mannau y cyffyrddir â nhw'n aml gyda'r dwylo, megis handlenni tynnu dŵr toiledau, tapiau, nobiau drws a biniau gwastraff yn debygol o fod wedi'u halogi gyda germau ac maent yn cynrychioli risg uchel o drosglwyddo haint. Mae hi felly'n angenrheidiol glanhau a diheintio'r mannau hyn yn rheolaidd.

Pan fo hynny'n bosibl, defnyddiwch glytiau golchi untro. Os ydych yn defnyddio clytiau y gellir eu hailddefnyddio, dylid eu dadhalogi bob tro ar ôl eu defnyddio ac o leiaf unwaith y dydd. Gallwch ddadhalogi clytiau ac eitemau eraill o offer glanhau drwy eu golchi mewn peiriant mewn dŵr poeth (o leiaf 60°C), drwy eu berwi neu drwy ddefnyddio diheintydd cemegol, ac yna eu sychu mor gyflym ag y gellir. Ni ddylai staff ddefnyddio clytiau a ddefnyddir i lanhau o gwmpas y toiled mewn rhannau eraill o'r ysgol. Dylid defnyddio cod lliw ar offer glanhau i gynorthwyo i rwystro hyn rhag digwydd.

Os ydych yn defnyddio mopiau i lanhau mannau sydd wedi'u halogi'n ddifrifol, er enghraifft, arllwysiadau chŵyd neu ysgarthion, rhaid eu glanhau mewn sinc dynodedig, eu hystreulio â diheintydd, eu ringio nes eu bod mor sych ag y gellir eu cael, ac yna'u sychu'n gyflym, yn ddelfrydol ar dymheredd uchel, cyn eu storio gyda phen y mop yn wynebu at i fyny [13]. Peidiwch byth â glanhau mop mewn sinc sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer paratoi bwyd. Mae pennau mopiau untro neu rai y gellir eu datod a'u golchi ar dymheredd uchel mewn peiriant yn ddelfrydol.

Yn ogystal â glanweithdra a lleihau'r risg o haint, dylai penaethiaid hefyd ystyried y pwyntiau canlynol mewn perthynas â'r cyfleusterau toiled:

- hygyrchedd
- a oes yna ddigon o doiledau, a thoiledau addas, ar gyfer staff a phlant, gan gynnwys cyfleusterau ar gyfer plant sydd ag anghenion arbennig, sydd ar gael drwy gydol y diwrnod ysgol [15]
- a yw'r cloeon ar y tu mewn i ddrysau toiledau'n gweithio ac a yw hi'n bosibl agor y drysau o'r tu allan mewn argyfwng
- a oes yna ddigon o gyfleusterau addas ar gyfer cael gwared â darpariaeth mislif ar gyfer staff a phlant benywaidd (mae llawer o ferched yn dechrau cael mislif cyn gadael yr ysgol gynradd)
- trefniadau arolygu plant ifanc â rhai sydd ag anghenion arbennig pan fyddant yn golchi'u dwylo ac yn defnyddio'r toiled
- yr effaith fydd yna ar eich cymhareb plant i ofalwyr os bydd gofyn i staff fynd gyda phlant i'r toiled.

Dylid

- ✓ annog staff a phlant i olchi'u dwylo ar ôl defnyddio'r toiled
- ✓ glanhau a diheintio toiledau ac arwynebau y cyffyrddir â nhw â'r dwylo mor rheolaidd ag sy'n ymarferol ac yn arbennig pan fyddant yn amlwg fudr
- ✓ gwisgo menig untro ar gyfer tasgau lle gellir disgwyl dod i gysylltiad â hylifau corfforol
- ✓ golchi'ch dwylo pan fyddwch wedi gorffen glanhau
- ✓ sicrhau bod cyflenwadau digonol o bapur toiled, hylif sebon a thyweli papur ar gael bob amser [4, 16].

Peidiwch

- ✘ defnyddio clytiau glanhau'r toiledau mewn mannau eraill yn yr ysgol
- ✘ gadael mopiau neu glytiau'n gorwedd mewn dŵr budr
- ✘ caniatáu ailddefnyddio clytiau neu fopiau budron
- ✘ cyfyngu ar fynediad i'r toiledau fel ateb i broblemau camddefnyddio - ewch i'r afael ag achosion y broblem a chynhwyswch y plant mewn darganfod atebion.

Gweithgareddau

1. Monitrwch ardal y toiled dros ddiwrnod cyfan. Bob awr, gwnewch asesiad o faint o blant sy'n defnyddio'r ardal a nodwch pa un ai a yw ardal y toiled yn edrych yn lân neu a oes angen ei glanhau. Defnyddiwch yr asesiad hwn i sefydlu trefn lanhau effeithiol.
2. Darllenwch am Bog Standard yn www.bog-standard.org – ymgyrch i hybu gwell toiledau ar gyfer plant – a cheisiwch gael staff a phlant i gymryd rhan [16].
3. Esboniwch wrth y plant ei bod yn bwysig cadw ardal y toiled yn lân. Gofynnwch i'r plant ddweud wrthych os canfyddant fod y toiled neu'r ystafell ymolchi'n fudr.

Gwenwyn bwyd

Gellir canfod germau sy'n achosi gwenwyn bwyd (heintiau'r stumog a'r perfedd sy'n deillio o fwyta bwyd a halogwyd) mewn:

- bwyd amrwd, gan gynnwys cig, cig dofednod, wyau, pysgod a bwyd môr
- ffrwythau a llysiau heb eu golchi
- pridd, coluddion pobl ac anifeiliaid, dŵr heb ei drin, llwch a phryfaid.

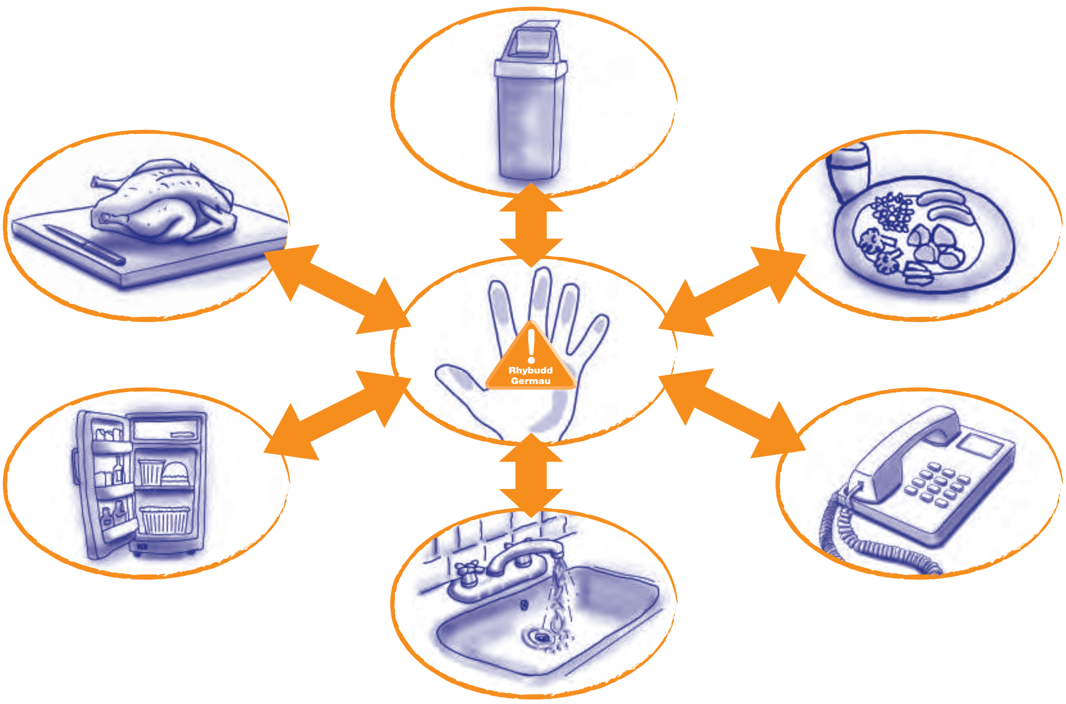
Mae'r germau hyn yn cynnwys Salmonela, Shigela, Campylobacter, *E. coli*, Giardia a Cryptosporidiwm. Os gadewch i'r germau hyn oroesi ac amlhau, gallant achosi gwaeledd pan gaiff y bwyd dan sylw ei fwyta. Mae'r rhan fwyaf o germau sy'n achosi gwenwyn bwyd yn amlhau'n gyflym ar dymheredd arferol ystafell. Er mwyn cyfyngu ar y twf hwn, mae'n angenrheidiol cadw bwydydd megis cig, pysgod a chynhyrchion llaeth mewn oergell, ar dymheredd o 8°C neu'n is. Weithiau, mae'r germau hyn yn ymledu i fwydydd eraill, er enghraifft ar ddwylo na chawsant eu golchi, neu fyrddau torri neu offer cegin a halogwyd, gan achosi gwaeledd pan fwyteir y bwydydd hynny. Gelwir hyn yn draws-halogiad a gall ddigwydd ar unrhyw gam yn y gadwyn paratoi bwyd, o'r fferm i'r fforc.

Gall symptomau gwenwyn bwyd barhau am sawl diwrnod ac maent yn cynnwys poenau yn yr abdomen, dolur rhydd, chwydu, cyfog a thwymyn. Mae'r symptomau fel arfer yn cychwyn yn sydyn, ond gallant ddigwydd sawl diwrnod ar ôl bwyta bwyd a gafodd ei halogi. Byddant fel arfer yn gwella ohonynt eu hunain. Fodd bynnag, gall gwenwyn bwyd fod yn beryglus, a gall achosi marwolaeth mewn rhai achosion. Gall rhai mathau o germau gwenwyn bwyd (ond nid pob un ohonynt) hefyd ymledu'n hawdd o berson i berson (gweler **Heintiau'r stumog a'r perfedd**). Mae'r germau'n cael eu cludo mewn ysgarthion ac weithiau mewn defnynnau yn yr awyr a gynhyrchir pan fo person yn chwydu. Gallant gael eu lledaenu i bobl eraill ar ddwylo na chawsant eu golchi ac ar unrhyw beth y mae'r dwylo hynny'n ei gyffwrdd (er enghraifft, tapiau, bwyd, handlenni tynnu dŵr toiledau, clytiau glanhau).

FFAITH ALLWEDDOL

Y ffordd orau o osgoi gwenwyn bwyd yw trwy goginio bwyd yn drwyadl a chadw mannau paratoi bwyd a dwylo'n hylan.

Mae dwylo heb eu golchi'n lledaenu germau



Pan amheuir achos neu achosion o wenwyn bwyd, mae'n bwysig cysylltu â Swyddog Iechyd yr Amgylchedd, a fydd yn ymchwilio i'r mater er mwyn darganfod yr achos (er enghraifft, hylendid gwael mewn cegin arbennig, defnyddio bwyd a halogwyd) ac a fydd yn cymryd camau i rwystro rhagor o achosion. Bydd Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd hefyd yn rhybuddio eraill o'r peryglon, yn cynnig cyngor a, phan fo hynny'n ofynnol, yn erlyn troseddwyr am dorri deddfau iechyd bwyd.

Mae hylendid da ynglŷn â bwyd a'r gegin yn hanfodol mewn ysgolion oherwydd bod plant yn llawer mwy tueddol o gael gwenwyn bwyd nag oedolion. Gellir osgoi'r rhan fwyaf o achosion o wenwyn bwyd. Y ffordd orau o osgoi gwenwyn bwyd yw trwy goginio bwyd yn drwyadl a chadw mannau paratoi bwyd a dwylo'n hylan[13].

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd - Cymru yn darparu gwybodaeth hylendid bwyd cynhwysfawr ac ystod eang o daflenni a chyhoeddiadau defnyddiol (llawer ohonynt yn rhad ac am ddim) [17].

FFAITH ALLWEDDOL

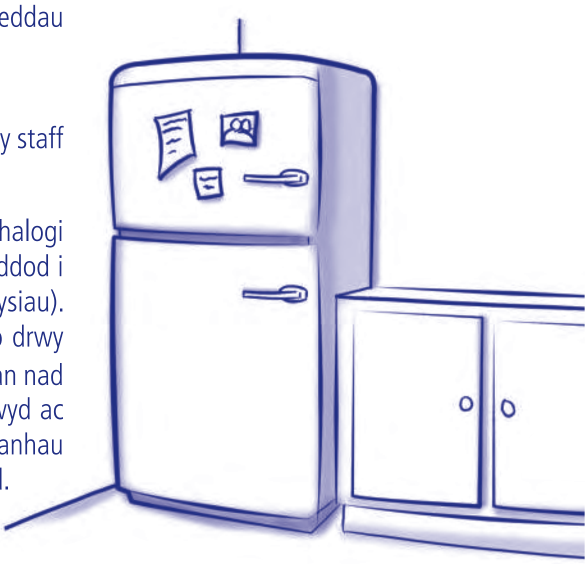
Mae'r rhan fwyaf o achosion o wenwyn bwyd yn digwydd oherwydd coginio bwyd yn annigonol neu storio bwyd mewn ffordd amhriodol.

Hylendid ynglŷn â bwyd ac yn y gegin

Rhaid i ardaloedd paratoi bwyd gydymffurfio â rheoliadau iechyd yr amgylchedd a rheoliadau diogelwch bwyd. Rhaid i'r rhai sydd yn gyfrifol am baratoi a thrafod bwyd yn yr ysgol fod yn gwbl ymwybodol o'r rheoliadau yn ymwneud â diogelwch bwyd a hylendid, a chydymffurfio â nhw. Dylai'r holl staff sy'n gyfrifol am baratoi a thrafod bwyd dderbyn hyfforddiant priodol, sy'n cynnwys sut i storio, paratoi, coginio a gweini bwyd yn ddiogel ac yn hylan [18]. Yn ychwanegol, dylech ystyried:

- sefydlu trefnau gweithredu rheolaidd, rotâu a chyfrifoldebau eglur ar gyfer staff
- monitro ac adolygu dulliau trafod bwyd
- dysgu rheolau hylendid bwyd i blant a darparu cyfleoedd iddynt eu harfer [19]
- penderfynu a ddylid caniatáu i blant ddod i'r gegin ar gyfer gweithgareddau o dan arolygiaeth
- cludo bwyd mewn ffordd ddiogel a hylan
- a oes gennych offer coginio a pharatoi bwyd priodol ar gyfer anghenion y staff a'r plant.

Rhaid i bob arwyneb fod wedi'i lanhau'n hylan cyn ei ddefnyddio. Rhaid dadhalogi unrhyw arwyneb sy'n dod i gysylltiad â bwyd neu ddwylo'n syth ar ôl iddo ddod i gysylltiad ag unrhyw beth sydd wedi'i halogi (er enghraifft, cig amrwd neu lysiau). Gallwch ddadhalogi eitemau megis byrddau torri ac offer coginio a bwydo drwy eu golchi'n drwyadl gyda dŵr poeth a glanedydd, gydag ystreulio i ddilyn. Pan nad yw hyn yn ymarferol, dylid dadhalogi arwynebau (gan gynnwys byrddau bwyd ac arwynebau eraill sy'n dod i gysylltiad â bwyd) drwy ddefnyddio deunydd glanhau hylan neu drwy roi clwt drostynt i symud olion ac yna ddefnyddio diheintydd. Dylid sicrhau bod arwynebau'n cael eu sychu'n gyflym a'u bod yn cael eu cadw mewn cyflwr sych. Nid yw mynd drostynt gyda chlwt a chynnyrch glanhau yn dadhalogi arwynebau[13]. Dylai arwynebau y cyffyrddir â nhw'n aml â'r dwylo, megis tapiau, handlenni, handlenni drws a handlenni oergelloedd, gael eu dadhalogi'n rheolaidd gyda diheintydd.



Os gallwch, defnyddiwch glytiau glanhau untro. Dylid dadhalogi unrhyw glytiau y gellir eu hailddefnyddio ar ôl bob tro y'u defnyddir, ac o leiaf unwaith y dydd, drwy eu golchi mewn peiriant ar dymheredd uchel (60°C o leiaf), drwy eu berwi neu drwy ddefnyddio diheintydd addas, ac yna eu sychu mor gyflym ag y gellir. Peidiwch â defnyddio clytiau'r gegin mewn unrhyw ran arall o'r ysgol.

Rhaid i staff fod yn ofalus iawn i sicrhau nad yw germau o fwydydd amrwd yn ymledu i fwyd sydd wedi'i goginio a bwyd parod i'w fwyta. Gall dilyn y canllawiau canlynol leihau'r risg o draws-halogi:

- defnyddio byrddau torri a chyllyll gyda chodau lliw gwahanol ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta
- golchi dwylo a diheintio arwynebau yn syth ar ôl iddynt ddod i gysylltiad â bwyd amrwd
- defnyddio clytiau glanhau untro
- cadw cig amrwd a bwyd sy'n dadrewi wedi'u gorchuddio
- cadw cig amrwd mewn cynhwysydd wedi'i orchuddio ar waelod yr oergell, fel na all sudd ollwng ohono ar fwyd sydd wedi'i goginio neu fwyd parod i'w fwyta.

FFAITH ALLWEDDOL

Ni fedrwch weld, blasu nac arogli germau. Hylendid da yw'r unig ffordd o sicrhau bod bwyd yn ddiogel.

Dŵr yfed

Rhaid i ysgolion ddarparu cyflenwad iach o ddŵr yfed [15]. Mae angen i blant yfed tri neu bedwar o wydrau o ddŵr yn ystod y diwrnod ysgol. Dylid glanhau cyfarpar oeri dŵr a photeli dŵr yn rheolaidd i leihau'r risg o halogi. Gellir cael canllawiau manwl ynghylch dŵr mewn ysgolion oddi wrth Lywodraeth Cynulliad Cymru [20].

Siopau ffrwythau

Cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ganllawiau ynghylch siopau ffrwythau y 2000[21]. Mae'n hollbwysig bod pawb yn golchi eu dwylo cyn cyffwrdd â ffrwythau. Mae hyn yn cynnwys y plant sy'n ymwneud â gwerthu'r ffrwythau a'r rhai sy'n eu prynu. Mae'n werth atgoffa plant y dylent olchi'u dwylo cyn bwyta'r ffrwythau. Dylid golchi ffrwythau cyn eu bwyta. Mae hi hefyd yn bwysig bod arwynebau gwaith ac offer sy'n cael eu defnyddio i baratoi'r bwyd yn cael eu cadw'n lân.

Bocsys cinio

Mae bocsys cinio yn gallu darparu amgylchedd delfrydol i germau gwenwyn bwyd dyfu ynddo. Mae hi felly'n bwysig bod rhieni/gofalwyr sy'n darparu bocsys cinio yn ymwybodol o bwysigrwydd hylendid bwyd da ac yn paratoi ac yn storio bwyd eu plant mewn modd diogel. Gellid sicrhau hynny drwy anfon copi o'r llyfryn hwn neu daflen gyfeirio gyda'r prif negeseuon ynghylch hylendid bwyd adref gyda phob plentyn. Anogwch rieni/gofalwyr i wneud y canlynol:

- golchi'u dwylo a glanhau a diheintio arwynebau paratoi bwyd cyn iddynt drin bwyd ac ar ôl dod i gysylltiad â bwyd amrwd

- osgoi croes-halogi rhwng bwyd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta
- defnyddio bocs cinio solet aerdyn y maent yn ei olchi a'i sychu'n drylwyr cyn ei ddefnyddio
- gwirio bod bwyd yn ffres a heb fynd heibio'r dyddiad olaf ar gyfer ei ddefnyddio neu'r dyddiad cyn yr hwn y mae ar ei orau
- paratoi bwyd yn ffres bob dydd (mae llai o amser storio'n rhoi llai o amser i'r germau dyfu)
- gwirio labeli ar fwyd i sicrhau bod bwyd yn cael ei storio ar y tymheredd cywir
- ystyried defnyddio pecyn rhew neu fag pwrpasol i gynorthwyo cadw cinio'r plentyn yn oer
- atgoffa'r plentyn i olchi'i ddwylo cyn agor y bocs cinio.

Gweithgareddau

1. Esboniwch wrth y plant y gall peidio â golchi'u dwylo cyn bwyta eu gwneud yn sâl. Gwnewch yn siŵr fod y plant yn cael cyfle i olchi'u dwylo cyn bwyta.
2. Trafodwch reolau hylendid bwyd gyda staff arlwyo'r ysgol. Sicrhewch fod rheolau hylendid yn y gegin yn cael eu harddangos yn y gegin i atgoffa staff ohonynt.
3. Anogwch arlwywyr i wirio'n rheolaidd i sicrhau bod staff yn dilyn gweithdrefnau hylendid a bod arwynebau ac offer yn y gegin yn cael eu cynnal a'u cadw'n briodol. Er enghraifft, dylid gwirio bod bwyd yn cael ei storio'n iawn, nad yw gweddillion bwyd yn cael eu gadael ar arwynebau ac offer (er enghraifft, cypyrddau, oergelloedd a pheiriannau golchi llestri), bod yr oergell yn gweithredu ar y tymheredd cywir, a bod aelodau'r staff yn golchi'u dwylo ar yr adegau priodol.

Dylid

- ✓ golchi eich dwylo cyn cyffwrdd â bwyd ac yn syth ar ôl trafod bwyd amrwd, yn enwedig cig a chig dofednod
- ✓ glanhau a diheintio arwynebau gwaith yn y gegin yn union cyn eu defnyddio ac yn syth ar ôl iddynt ddod i gysylltiad â bwyd amrwd
- ✓ glanhau a diheintio arwynebau sy'n dod i gysylltiad â'r dwylo (er enghraifft, handlenni a thapiau) yn rheolaidd
- ✓ clirio gweddillion bwyd yn rheolaidd oddi ar arwynebau (er enghraifft, cypyrddau, oergelloedd, microdonau), a'u glanhau a'u diheintio
- ✓ sicrhau bod yr holl offer coginio a bwyta wedi'u glanhau'n drwyadl cyn eu defnyddio
- ✓ defnyddio bin gyda chaead a'i lanhau a'i ddiheintio'n rheolaidd
- ✓ golchi ffrwythau a llysiau'n drwyadl (yn enwedig os ydynt i'w bwyta'n amrwd)
- ✓ osgoi cyswllt rhwng bwydydd wedi'u coginio a rhai amrwd (er enghraifft, defnyddiwch fyrddau torri a chyllyll ar wahân)
- ✓ gwirio'r dyddiadau olaf y dylid defnyddio bwyd ac osgoi bwyd neu becynnau sydd wedi'u difrodi
- ✓ cadw oergelloedd ar dymheredd o 5°C neu'n is (gan sicrhau bod bwyd yn aros o dan 8°C – y terfyn cyfreithiol), a rhewgelloedd ar dymheredd o 18°C o dan y rhewbwynt neu'n is
- ✓ coginio bwyd yn drwyadl drwyddo (yn arbennig cig). Bydd coginio trwyadl yn lladd y rhan fwyaf o germau. Fodd bynnag, mae'n rhaid i bob rhan o'r bwyd gyrraedd tymheredd o 70°C o leiaf
- ✓ rhoi bwyd sydd wedi'i goginio allan i'w fwyta'n syth, neu adael iddo oeri a'i roi mewn oergell o fewn 1-2 awr. Gall germau amlhau'n gyflym mewn bwyd a adewir i sefyll ar dymheredd arferol ystafell.

Peidiwch

- ✘ yfed llaeth heb ei basteureiddio na'i roi i blant
- ✘ bwyta wyau amrwd neu wyau wedi'u coginio'n ysgafn na bwydydd heb eu coginio sy'n eu cynnwys
- ✘ bwyta cig nad yw wedi'i goginio'n ddigonol neu sy'n dal yn binc
- ✘ bwyta pate neu gaws meddal wedi'i aeddfedu (camembert, brie a mathau glas o gaws) os ydych yn feichiog
- ✘ caniatáu i blant ifanc fwyta unrhyw rai o'r bwydydd uchod
- ✘ caniatáu i anifeiliaid fynd ar arwynebau yn y gegin
- ✘ ail-rewi bwyd unwaith y bydd wedi dadrewi
- ✘ ailgynhesu bwyd fwy nag unwaith
- ✘ caniatáu i blant ddod i mewn i'r gegin heblaw eich bod yn ei defnyddio'n unig ar gyfer gweithgaredd o dan arolygiaeth.

Offer yn yr ystafell dosbarth ac offer chwaraeon

Gall offer yn yr ystafell dosbarth ac offer chwaraeon gael eu halogi gyda germau o ddwylo na chafodd eu golchi, arllwysiadau o hylifau corfforol, neu drwy i blant roi eitemau yn eu cegau (er enghraifft, sugno ysgrifbinnau a phrennau mesur). Er na fydd germau'n tyfu yn absenoldeb dŵr, gall rhai germau oroesi ar arwynebau sychion mewn niferoedd digonol i beri risg o haint. Mae plant ifanc yn aml yn rhoi pethau yn eu cegau, felly gall eitemau o offer sydd wedi'u halogi ddod yn ffynhonnell haint.

Yn ddelfrydol, pan fo plant ifanc yn bresennol (er enghraifft, mewn dosbarthiadau derbyn) dylid golchi a diheintio eitemau bob tro y cânt eu defnyddio gan blentyn gwahanol [22]. Er y gallai gweithredu fel hyn fod yn orofalus a braidd yn anymarferol i'w gyflawni o ddydd i ddydd, mae cadw offer yn hylan pan fo yna blant heintus yn bresennol yn ffordd bwysig o rwystro ymlediad pellach [5, 23]. Gall adegau godi pan fydd yn rhaid rhoi'r gorau i rai mathau o weithgareddau torfol (er enghraifft, coginio, nofio, chwaraeon a gweithgareddau gyda thywod neu ddŵr) i gynorthwyo i rwystro heintiau penodol rhag ymledu. Bydd yr Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy yn gallu'ch cynghori ynghylch hyn.

Gweithgareddau

1. Dysgwch blant fod germau'n gallu ymledu o un person i'r llall drwy gyfrwng arwynebau megis offer ystafell dosbarth. Anogwch nhw i beidio â rhoi pethau o'r fath (er enghraifft, ysgrifbinnau) yn eu cegau.
2. Cadwch restr gyfeirio i sicrhau eich bod yn glanhau pob eitem o offer yn rheolaidd. Anogwch blant i ddweud wrthych os bydd angen glanhau eitemau.

Dylid

- ✓ gwneud asesiadau risg priodol (gan gynnwys asesu risgiau o heintio posibl) ynglŷn â gweithgareddau a'r amgylchedd lle byddant yn digwydd
- ✓ defnyddio offer sy'n hawdd eu glanhau a'u dadhalogi
- ✓ glanhau offer mor aml ag sy'n ymarferol a phan maent yn amlwg yn fudr
- ✓ glanhau eitemau caled/plastig drwy eu golchi gyda dŵr a glanedydd, cyn eu hystreulio â'u sychu'n drylwyr
- ✓ diheintio eitemau caled/plastig na ellir eu golchi, eu hystreulio a'u sychu'n drylwyr
- ✓ golchi eitemau meddal a ffabrigau mewn peiriant golchi, gan ofalu dilyn cyfarwyddiadau golchi'r gwneuthurwr (gweler **Dillad a ffabrigau eraill**)
- ✓ glanhau a diheintio offer yn rheolaidd ar adegau pan fo yna achosion o salwch
- ✓ dadhalogi eitemau a gafodd eu halogi â hylifau corfforol (er enghraifft, gwaed, chŵyd, gollyngiadau o'r trwyn neu'r llygaid, poer, wrin, ysgarthion) ar unwaith [13]
- ✓ dadhalogi eitemau caled/plastig gan ddefnyddio diheintydd cemegol neu weips gyda diheintydd/ alcohol. Os yw'r eitem yn amlwg wedi'i baeddu, dylid ei golchi'n drwyadl gyntaf
- ✓ dadhalogi eitemau meddal a ffabrigau drwy eu golchi mewn peiriant ar dymheredd uchel (o leiaf 60ºC). Os na ellir golchi'r eitem mewn peiriant ar dymheredd uchel efallai y bydd gofyn i chi ei dinistrio (gweler **Dillad a ffabrigau eraill**)
- ✓ pan fo eitem sydd wedi'i baeddu'n perthyn i blentyn, os yw'n briodol, rhowch yr eitem mewn bag gwrth-ddŵr dan sêl i'r plentyn fynd â hi adref i'w dadhalogi
- ✓ annog plant i beidio â dod â theganau ac eitemau gwerthfawr i'r ysgol
- ✓ draenio cynwysyddion a ddefnyddiwyd ar gyfer gweithgareddau dŵr, eu glanhau gyda diheintydd a'u sychu ar ôl bob tro y'u defnyddir
- ✓ diogelu pydewau tywod rhag cael eu halogi drwy ddefnyddio gorchudd, a newid y tywod yn rheolaidd. Mae pydewau tywod yn atyniadol fel toiledau i anifeiliaid ac maent yn gyfrwng delfrydol ar gyfer lledaenu germau megis Campylobacter
- ✓ newid defnyddiau modelu meddal a thoes yn rheolaidd
- ✓ storio offer mewn cynhwys-yddion neu gypyrddau glân
- ✓ golchi dwylo ar ôl cyffwrdd ag eitemau a gafodd eu halogi
- ✓ sicrhau bod plant yn golchi'u dwylo ar ôl chwarae tu allan, ar ôl chwarae gyda dŵr neu ar ôl amser mewn pwll peli.

Peidiwch

- ✘ caniatáu i blant fynd â theganau i gyffiniau'r toiledau
- ✘ ail-storio eitemau os ydynt yn fudr
- ✘ caniatáu i anifeiliaid halogi offer, caeau chwaraeon neu feysydd chwarae.

Dillad a ffabrigau eraill

Os ydy'r ysgol yn darparu unrhyw ddillad (er enghraifft, dillad chwaraeon, dillad sbâr) neu ffabrigau eraill (er enghraifft, dillad gwely mewn ysgolion preswyl) mae'n bosibl y gallai'r rhain ddod yn ffynhonnell traws-halogi a bod yn berygl i iechyd. Mae golchi ffabrigau eraill ar ôl bob tro y cânt eu defnyddio'n lleihau halogiad a pherygl haint (13).

Gweithgareddau

1. Dysgwch blant fod angen golchi dillad yn rheolaidd i rwystro germau ac arogleuon rhag cronni. Atgoffwch nhw i sicrhau bod eu dillad chwaraeon yn cael eu golchi ar ôl bob tro y'u defnyddir.
2. Trafodwch gyda staff beth yw'r weithdrefn addas ar gyfer ymdrin â phlentyn y mae ei ddillad wedi'u baeddu gan hylifau corfforol (er enghraifft, chŵyd). Sicrhewch fod staff yn gallu cael gafael ar ddefnyddiau addas (er enghraifft, bagiau dillad gwrth-ddŵr a dillad sbâr).

Peidiwch

- ✘ gosod peiriannau golchi mewn mannau lle mae bwyd yn cael ei baratoi
- ✘ ystreulio ffabrigau budr. Golchwch unrhyw ddefnyddiau solet (er enghraifft, chŵyd, ysgarthion) gyda dŵr i mewn i doiled, yna rhowch yr eitemau i mewn i'r peiriant golchi, gan ddefnyddio'r rhaglen cyn-golchi, ac yna'u golchi ar dymheredd uchel
- ✘ cadw dillad ac ati sy'n lân lle gallent gael eu halogi gan eitemau budron.

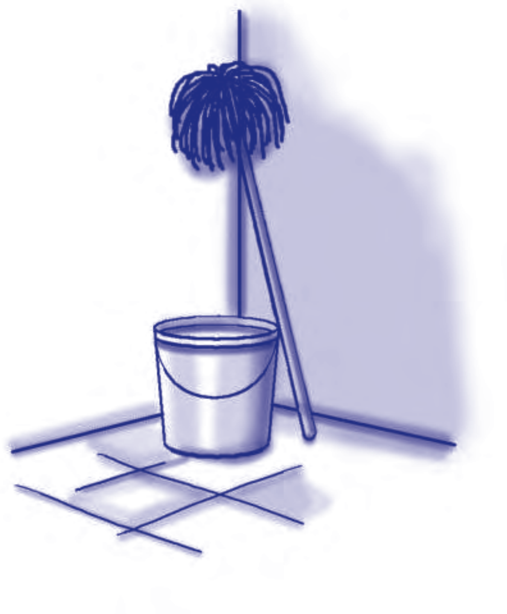
Dylid

- ✓ gwisgo menig a ffedog untro pan fyddir yn ymdrin â ffabrigau sydd wedi'u baeddu
- ✓ gwneud yn siŵr bod pawb o'r staff yn gwybod sut i ofalu am blentyn y mae ei ddillad neu ei ddillad gwely wedi'u baeddu gan waed neu hylifau corfforol
- ✓ os yw'n briodol, rhoi eitemau budr mewn bag plastig gwrth-ddŵr wedi'i selio i'r plentyn fynd â nhw adref i'w golchi
- ✓ sicrhau bod dillad a dillad gwely disgybl preswyl yn cael eu golchi'n rheolaidd ac yn effeithiol a'u dychwelyd i'r plentyn cywir (9)
- ✓ dadhalogi ffabrigau a all fod wedi'u halogi â germau gan ddefnyddio glanedydd a'u golchi mewn dŵr poeth (o leiaf 60°C)
- ✓ os yw tymheredd is yn angenrheidiol, ystyried ychwanegu diheintydd golchi dillad addas i'r golchiad i ladd y germau
- ✓ cofio nad yw sychlanhau yn distrywio pob germ, er enghraifft, hepatitis B
- ✓ defnyddio cynhyrchion sy'n cael gwared â gweddillion organig (er enghraifft, ysgarthion, wrin a staeniau gwaed) o ffabrigau, gan y gallant lochesu germau
- ✓ golchi clytiau a thyweli a ddefnyddir yn y gegin ar wahân i ddillad a dillad gwely
- ✓ golchi'ch dwylo ar ôl cyffwrdd â dillad ac ati sydd wedi'u baeddu
- ✓ gwneud yn siŵr bod tyweli, dillad ac ati sy'n fudr yn cael eu cludo a'u storio'n ddiogel.

Ymdrin ag arllwysiadau

Dylech ystyried bod unrhyw arllwysiad o waed a hylifau corfforol (er enghraifft, ysgarthion, chŵyd, wrin, secretiadau o'r trwyn) yn gallu bod yn heintus a glanhau a diheintio unrhyw arwynebau a halogwyd ar unwaith [24]. Dylai fod gan bob ysgol brotocol ar gyfer ymdrin ag arllwysiadau o'r fath a dylai staff glanhau fod wedi'u hyfforddi'n briodol.

Os bydd angen i chi ddefnyddio mop i lanhau man sydd wedi'i halogi'n ddifrifol, er enghraifft, gydag arllwysiad o chŵyd neu ysgarthion, rhaid glanhau'r mop mewn sinc dynodedig, ei ystreulio â diheintydd, ei ringio hyd y mae mor sych ag y gellir ei gael, ac yna'i sychu'n gyflym, yn ddelfrydol ar dymheredd uchel, cyn ei storio gyda phen y mop yn wynebu at i fyny [13, 24]. Yn ddelfrydol, dylech ddefnyddio pennau mopiau untro neu fopiau gyda phennau y gellir eu tynnu a'u golchi ar dymheredd uchel mewn peiriant golchi.



Dylid

- ✓ gwisgo menig untro a ffedog blastig pan fyddwch yn glanhau arllwysiadau o waed a hylifau corfforol
- ✓ defnyddio tyweli untro i sychu'r arllwysiad a'u taflu mewn bag plastig
- ✓ diheintio pob arwyneb a halogwyd gan hylifau corfforol gan ddefnyddio diheintydd a fydd yn lladd bacteria a feirysau
- ✓ ar ôl cael gwared â'r arllwysiad, glanhau'r fan gyda chymysgedd ffres o lanedydd a dŵr
- ✓ golchi'ch dwylo ar ôl tynnu menig
- ✓ rhoi unrhyw wastraff mewn bag plastig i'w daflu (yn unol â'r canllawiau lleol)
- ✓ dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr wrth ddefnyddio diheintyddion a defnyddiau glanhau
- ✓ sicrhau bod diheintyddion yn cael eu cadw mewn cwpwrdd dan glo ar ôl eu defnyddio
- ✓ ystyried glanhau ffabrigau a charpedi gydag ager cyn gynted ag y bo modd ar ôl eu halogi neu gysylltu â'r Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy am gyngor pellach [24].

Peidiwch

- ✘ defnyddio cynhyrchion sy'n cannu ar garpedi neu arwynebau pren, neu mewn mannau cyfyngedig heb awyru
- ✘ defnyddio cynhyrchion sy'n cannu ar arllwysiadau o wrin.

Anifeiliaid anwes yn yr ysgol

Gall cael anifeiliaid anwes o fewn yr ysgol fod o gryn fudd i addysg y plant. Fodd bynnag, gall anifeiliaid olygu risg o haint. Hyd yn oed os ydynt yn ymddangos yn iach, gallant gario germau coluddol megis Salmonela a Campylobacter. Gallant hefyd ddod â germau i mewn i'r ysgol ar eu ffwr a'u pawennau. Gall rhagofalon synhwyrol leihau'r perygl o haint i lefel dderbyniol. Fodd bynnag, dylech gymryd alergeddau plant (er enghraifft, gall presenoldeb anifeiliaid effeithio ar blant sydd ag asthma) neu eu pryderon i ystyriaeth a hefyd ymgynghori â rhieni/gofalwyr cyn cyflwyno anifeiliaid i'r ysgol.

Rhaid i chi sicrhau bod person gwybodus yn gyfrifol am yr anifeiliaid a gedwir yn yr ysgol ac nad oes yna unrhyw berygl o dramgwyddo deddfwriaeth diogelwch. Rhaid i unrhyw anifeiliaid sydd ar y safle bod yn ddiogel i fod yn agos at blant ac ni ddylent fod yn fygythiad i iechyd. Dylai'r ysgol fod â pholisi ysgrifenedig i sicrhau bod pawb yn deall:

- pa fathau o anifeiliaid a ganiateir
- sut y cânt eu rheoli a pha ymddygiad a ganiateir ganddynt pan fyddant ar safle'r ysgol
- mannau lle na chaniateir anifeiliaid
- unrhyw atebolrwydd o safbwynt yswiriant ar ran y perchnogion a'r rhai sy'n edrych ar ôl yr anifeiliaid.

Gweithgareddau

1. Adolygwch bolisi'r ysgol ynghylch cadw anifeiliaid. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ei ddiweddaru'n rheolaidd a'i fod yn cynnwys yr holl anifeiliaid a gedwir ar y safle ac unrhyw anifeiliaid sy'n ymweld. Gwiriwch fod imiwneiddio a thriniaethau yn cael eu cyflawni'n brydlon.
2. Gwnewch restr o'r drefn ddyddiol ar gyfer bwydo a gofalu am bob anifail, ynghyd â manylion cyswllt ar gyfer y milfeddyg, a gosodwch gopi gerllaw'r fan lle cedwir pob anifail. Bydd hyn yn sicrhau bod y drefn yn parhau os bydd y person sy'n gyfrifol yn absennol.
3. Gwnewch yn siŵr fod plant yn deall y gallai anifeiliaid gario germau a bod angen iddynt olchi'u dwylo ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid.

Peidiwch

- ✘ caniatáu i anifeiliaid faeddu ym mannau chwarae'r plant
- ✘ gadael i anifeiliaid ddod i mewn i geginau. Os yw anifeiliaid yn dod i mewn i fan lle paratoir bwyd, rhaid dadhalogi'r holl arwynebau cyn paratoi bwyd
- ✘ glanhau cewyll a thanciau anifeiliaid anwes yn sinc y gegin
- ✘ caniatáu i blant ddod i gyffyrddiad â blychau toiled cathod
- ✘ caniatáu i blant chwarae gydag anifeiliaid heb oruchwyliaeth.

Dylid

- ✓ sicrhau bod anifeiliaid wedi cael eu harchwilio gan filfeddyg a'i fod wedi datgan eu bod yn iach, a'u bod wedi derbyn yr holl frechiadau perthnasol cyn dod â nhw i'r ysgol
- ✓ sicrhau, os yw anifail yn clafychu, bod milfeddyg yn gwneud diagnosis ac yn trin yr anifail yn ddi-oed
- ✓ sicrhau y darperir cartrefi a bwyd addas ar gyfer yr anifeiliaid, eu bod yn cael ymarfer corff rheolaidd, eu bod yn cael eu cadw'n daclus ac yn cael eu harchwilio am arwyddion o waeledd neu niwed
- ✓ trin cathod a chŵn yn rheolaidd am lyngyr a chwain a thocio'r ewinedd i leihau'r risg o grafiadau
- ✓ sicrhau bod pawb yn golchi'u dwylo ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid neu eu hoffer
- ✓ glanhau'r llefydd y mae'r anifeiliaid yn byw ynddynt ac eitemau fel blychau toiled cathod bob dydd
- ✓ cadw mannau lle caiff anifeiliaid eu bwydo'n lân. Dylai fod gan anifeiliaid eu llestri bwyta eu hunain sydd yn cael eu golchi ar wahân i lestri ac offer eraill, gan ddefnyddio deunydd glanhau hylan neu ddiheintydd
- ✓ cadw bwyd anifeiliaid anwes ar wahân i fwyd ar gyfer pobl
- ✓ cael gwared â bwyd cathod a chŵn nad yw wedi'i fwyta o fewn 20 munud o'i roi iddynt, neu orchuddio'r llestri bwyd
- ✓ annog plant i beidio â 'chusanu' anifeiliaid anwes neu ganiatáu i anifeiliaid lyfu'u hwynebau
- ✓ gwneud un aelod o'r staff yn gyfrifol am ofalu am anifeiliaid
- ✓ cael gwared â gwaed neu hylifau corfforol anifeiliaid (er enghraifft, ysgarthion) yn ddi-oed (gweler **Ymdrin ag arllwysiadau**).

Ymweliadau â ffermydd

Gall ymweliadau â ffermydd gynnig cyfleoedd addysgol gwerthfawr i blant. Fodd bynnag, mae anifeiliaid fferm yn llochesu amrywiaeth o germau a all achosi heintiau mewn pobl, megis *E. coli* 0157, y gellir eu lledaenu o'r dwylo i'r geg. Mae felly'n angenrheidiol cymryd camau i ofalu nad yw staff a phlant yn cael eu heintio yn ystod ymweliad. Darperir cyngor ac argymhellion manwl gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch a Llywodraeth Cynulliad Cymru [25, 26]. Dylai unrhyw un sy'n trefnu ymweliad â fferm sicrhau bod y cyfleusterau yn y fferm yn dilyn yr argymhellion hynny a dylai'r trefnydd ddilyn y cyngor a ddarperir ar gyfer athrawon. Os bydd aelod o'r grŵp yn mynd yn sâl (er enghraifft, gyda dolur rhydd neu chwydu) yn dilyn yr ymweliad, dylai'r person hwnnw ymweld â'i feddyg ac esbonio iddo fod mewn cysylltiad ag anifeiliaid fferm yn ddiweddar.

Gweithgareddau

1. Esboniwch wrth y plant sut y gall germau ymledu o anifeiliaid i bobl. Gofynnwch i'r plant ddylunio poster i gynorthwyo i atgoffa eraill sut i osgoi cael eu heintio pan fyddant yn ymweld â ffermydd.
2. Cyn unrhyw ymweliad, trafodwch y trefniadau gyda rheolwyr y fferm. Gwnewch yn siŵr fod gan y fferm y cyfleusterau a bod y rhagofalon hylendid priodol wedi'u gosod yn eu lle.

Dylid

- ✓ cysylltu â'r fferm cyn yr ymweliad i sicrhau bod y fferm wedi'i rheoli'n dda a bod yno gyfleusterau golchi dwylo digonol
- ✓ sicrhau bod staff a phlant yn deall pa mor bwysig yw hylendid da ynglŷn â'r dwylo
- ✓ trafod rheolau hylendid addas gyda'r plant a'r staff sy'n eu harolygu cyn yr ymweliad a sicrhau bod pawb yn dilyn y rheolau hynny
- ✓ sicrhau bod y plant yn gwisgo esgidiau trymion neu esgidiau cadarn ar gyfer yr awyr agored yn ystod yr ymweliad
- ✓ gorchuddio unrhyw doriadau a chrafiadau ar y dwylo gyda gorchuddion gwrth-ddŵr
- ✓ golchi'r dwylo'n drwyadl cyn bwyta, ar ôl cyffwrdd mewn unrhyw ffordd ag anifeiliaid neu eu hysgarthion, ar ôl defnyddio'r toiled a chyn gadael y fferm
- ✓ ond bwyta bwyd sydd wedi ei fwriadu ar gyfer pobl mewn mannau bwyta dynodedig
- ✓ glanhau neu newid eich esgidiau cyn gadael y fferm a golchi'ch dwylo ar ôl cyffwrdd ag esgidiau budr.

Peidiwch

- ✘ a rhoi eich wyneb yn rhy agos at yr anifeiliaid
- ✘ bwyta, yfed neu gnoi unrhyw beth heblaw mewn man bwyta dynodedig
- ✘ bwyta bwyd a syrthiodd ar y llawr
- ✘ bwyta bwyd anifeiliaid
- ✘ rhoi eich bysedd neu eitemau eraill megis ysgrifbinnau yn eich ceg yn ystod yr ymweliad.

Absenoldeb o achos salwch

Dylai fod gan bob ysgol bolisi ynghylch cadw plant sy'n sâl neu'n heintus o'r ysgol, a dylid ei drafod gyda rhieni/gofalwyr. Rhaid i'r polisi gynnwys gweithdrefnau ar gyfer cysylltu â rhiant neu ag oedolyn dynodedig arall os yw plentyn yn mynd yn sâl tra mae yn yr ysgol. Dylid cadw unrhyw blentyn sy'n amlwg yn wael o'r ysgol nes y bydd yn ddigon iach i allu manteisio ar addysg a chymryd rhan mewn gweithgareddau. Hefyd, hyd yn oed os ydynt yn ymddangos yn iach, mae gofyn cadw plant sy'n dioddef o rai clefydau heintus o'r ysgol am gyfnod priodol i gynorthwyo i gadw eraill rhag cael eu heintio. Mae'r tabl isod yn cynnig cyfarwyddyd ynghylch y cyfnodau absenoldeb sy'n briodol ar gyfer rhai heintiau cyffredin [24, 27, 28]. Gallwch gael mwy o wybodaeth a phoster defnyddiol o'r enw 'Guidance on infection control in schools and nurseries' o'r Asiantaeth Diogelu Iechyd [24].

Clefyd	Cyfnod absenoldeb
Brech yr ieir	Am bum niwrnod ar ôl i'r frech ymddangos
Llid yr amrannau	Dim
Dolur rhydd a chwydu	Tan 48 awr ar ôl i'r dolur rhydd neu'r chwydu beidio
Clwy'r dwylo, y traed a'r genau	Dim
Hepatitis A	Plant ifanc - am saith niwrnod ar ôl i'r clefyd melyn ymddangos. Does dim angen i blant hŷn gyda hylendid da fod yn absennol, cyn belled â'u bod yn ddigon iach i fynychu'r ysgol [28]
Impetigo	Tan fydd y clwyfau wedi gwella neu wedi ffurfio crach
Y frech goch	Am bum niwrnod ar ôl i'r frech ymddangos
Clwy'r pennau	Am bum niwrnod ar ôl i'r chwarennau chwyddo gyntaf
Pertwsis (y pas)	Am bum niwrnod ar ôl cychwyn cymryd gwrthfiotigau
Tarwdenni	Hyd nes y cychwynnir ar driniaeth
Rwbela (brech goch yr Almaen)	Am bum niwrnod ar ôl i'r frech ymddangos
Y clefyd crafu	Nes y caiff ei drin
Y dwymyn goch	Am bum niwrnod ar ôl cychwyn cymryd gwrthfiotigau
Edeulyngyr	Dim
Twbercwlosis	Bydd yr Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy yn cynghori ynghylch y camau sy'n ofynnol

Dylai'ch polisi a'ch gweithdrefnau ar gyfer cyfnodau absenoldeb plant sy'n wael neu'n heintus gymryd y canlynol i ystyriaeth;

- cyfrinachedd
- hawliau'r unigolyn o safbwynt cydraddoldeb mynediad a chyfle cyfartal
- y cyngor meddygol a'r gweithdrefnau ynglŷn â chlefydau heintus, clefydau hysbysadwy a chlefydau trosglwyddadwy
- swyddogaeth nyrs yr ysgol/meddyg a'r defnydd o ystafell feddygol/ystafell cleifion yr ysgol

- gofalu am blentyn sy'n sâl tra byddir yn disgwyl i rywun ddod i'w gasglu neu pan fydd yn ddisgybl preswyl [9]
- y goblygiadau ar gyfer plant eraill a'r staff
- yr angen i hysbysu'r Awdurdod Addysg Lleol/Swyddog Lles Addysg a llunio cynllun addysg os yw unrhyw blentyn yn debygol o fod i ffwrdd o'r ysgol am resymau meddygol am ragor na phedair wythnos [29].

Mae'r wybodaeth ar y tudalennau canlynol yn seiliedig ar argymhellion gan yr Asiantaeth Diogelu Iechyd [27]. Gallwch gael mwy o wybodaeth oddi wrth Wasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru a Galw Iechyd Cymru [30, 31]. Fodd bynnag, os ydych ar unrhyw adeg yn ansicr o gwbl, ymgynghorwch â'r Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy.

Dylid

- ✓ sicrhau bod polisi'r ysgol ar absenoldeb o achos salwch ar gael i rieni/gofalwyr ei weld
- ✓ sicrhau bod rhieni/gofalwyr yn gwybod bod angen iddynt eich hysbysu pan fydd eu plentyn yn dioddef o unrhyw salwch neu gyflwr meddygol
- ✓ diweddaru'ch rhifau cyswllt mewn argyfwng a manylion meddygol plant yn rheolaidd
- ✓ gwneud trefniadau wrth gefn pan na ellir cysylltu â rhieni/gofalwyr neu pan na fedrant gasglu plentyn sy'n sâl
- ✓ sicrhau bod gennych y wybodaeth ddiweddaraf ynghylch materion yn ymwneud ag iechyd
- ✓ ystyried penodi un aelod o'r staff i gydgysylltu ymateb yr ysgol i achosion o haint
- ✓ hysbysu'r pennaeth yn syth os ydych yn amau bod plentyn yn dioddef o glefyd heintus
- ✓ hysbysu'r Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy a dilyn y cyngor a roir os ydych yn amau achosion lluosog (dau neu ragor o achosion o glefyd heintus) [24]
- ✓ hysbysu rhieni/gofalwyr eraill pan fydd achosion o haint a diweddaru'r wybodaeth yn rheolaidd os bydd achosion lluosog
- ✓ ceisio cyngor gan eich nyrs ysgol, meddyg neu Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy os ydych yn ansicr am unrhyw beth.
- ✓ sicrhau bod y rhieni/gofalwyr wedi cofrestru'r plant gyda meddyg teulu a'u hannog i sicrhau bod eu plant wedi cael yr holl frechiadau angenrheidiol
- ✓ sicrhau bod y staff yn ymwybodol bod angen iddynt hwy gael yr holl frechiadau angenrheidiol hefyd
- ✓ sicrhau eich bod yn ymwybodol o'r newidiadau i'r amserlen imiwneiddio genedlaethol, y gellir ei gweld yn www.immunisation.nhs.uk [32]

Peidiwch

- ✘ anghofio bod cyfnodau absenoldeb oherwydd salwch yn gymwys ar gyfer staff hefyd.

Imiwneiddio

Mae imiwneiddio'n ymyrraeth effeithiol ym maes iechyd y cyhoedd, sy'n achub dwy filiwn o fywydau ar draws y byd bob blwyddyn. Ar ôl degawdau o imiwneiddio, prin iawn bellach y byddwn yn gweld afiechydon plant megis y pas, polio a'r frech goch, a oedd unwaith yn gyffredin yng Nghymru, ac yn achosi marwolaeth ac anabledd ar raddfa eang.

Dangosodd yr achosion lluosog ar raddfa genedlaethol o glwy'r pennau, a gyrhaeddodd benllanw yn 2005, fod heintiau bob amser yn barod i ddychwelyd, ond fod imiwneiddio'n parhau'n ffordd effeithiol o'u rheoli. Yn dilyn degawd pan dderbyniodd rhy ychydig o blant y brechlyn yn erbyn y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR), gwelwyd yn 2006 y person cyntaf yn marw o'r frech goch yn y Deyrnas Unedig ers 14 mlynedd, ac er mai ychydig sydd yna o achosion o'r clefyd hwnnw, mae'r nifer o achosion ar gynnydd.

Mae llawer o blant yn cychwyn yn yr ysgol heb yr amddiffyniad a gynigir gan imiwneiddio. Mae oddeutu un o bob pedwar o'r plant sy'n cychwyn yn yr ysgol gynradd heb eu himiwneiddio'n gyflawn. Mae llawer o ddisgyblion nad ydynt yn derbyn y pigiadau atgyfnerthu yn eu harddegau sy'n sicrhau bod yr amddiffyniad a gawsant drwy imiwneiddio yn parhau pan fyddant yn oedolion. Mae'r tabl isod yn dangos yr amserlen imiwneiddio ar gyfer plant sy'n cychwyn ar eu rhaglen imiwneiddio ar ôl 4 Medi 2006 [32]. Gallwch ganfod rhagor o wybodaeth ar wefan imiwneiddio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol [32].

FFAITH ALLWEDDOL

Imiwneiddio yw'r ffordd fwyaf diogel a mwyaf effeithiol o amddiffyn plant rhag clefydau difrifol.

Pryd i imiwneiddio	Beth a roddir	Sut y'i rhoddir
Dau fis oed	Difftheria, tetanws, pertwsis, polio a Hib (DTap/IPV/Hib) Brechlyn niwmococol (PCV)	Un pigiad Un pigiad
Tri mis oed	Difftheria, tetanws, pertwsis, polio a Hib (DTap/IPV/Hib) Llid yr ymennydd C (Men C)	Un pigiad Un pigiad
Pedwar mis oed	Difftheria, tetanws, pertwsis, polio a Hib (DTap/IPV/Hib) Brechlyn niwmococol (PCV) Llid yr ymennydd C (Men C)	Un pigiad Un pigiad Un pigiad
Oddeutu deuddeg mis	Hib a llid yr ymennydd C (Hib/Men C)	Un pigiad
Oddeutu 13 mis	Y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR) Brechlyn niwmococol (PCV)	Un pigiad Un pigiad
Rhwng tair blynedd a phedwar mis a phump oed (cyn cychwyn yn yr ysgol)	Difftheria, tetanws, pertwsis a pholio (dTap/IPV neu DTap/IPV) Y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR)	Un pigiad Un pigiad
13 i 18 oed (cyn gadael yr ysgol)	Tetanws, difftheria a pholio (Td/IPV) (Ynghyd ag MMR os na dderbyniwyd dau ddos)	Un pigiad

Hib yw'r brechlyn yn erbyn *haemophilus influenzae* Math b, sy'n amddiffyn plant rhag math difrifol o lid yr ymennydd bacteriol.
Gall fod angen imiwneiddio ychwanegol ar gyfer plant yr ystyrir eu bod â risg arbennig o ddioddef o glefyd oherwydd iechyd gwael neu ffactorau ynglŷn â'u ffordd o fyw.

Er mai'r GIG sy'n darparu imiwneiddiadau, mae swyddogaeth bwysig i'r ysgol o safbwynt cefnogi'r rhaglenni hynny a lledaenu gwybodaeth, yn arbennig pan fo plant yn cychwyn yn yr ysgol, yn ystod rhaglenni imiwneiddio sy'n digwydd o fewn yr ysgol, ac wrth ymateb i achosion lluosog o glefydau y gellir eu hatal gyda brechlynnau.

Heintiau'r stumog a'r perfedd

Mae yna lawer o fathau o heintiau'r stumog a'r perfedd, ond y prif symptomau yw chwydu, dolur rhydd a phoen yn yr abdomen. Mae dolur rhydd yn golygu cynnydd yng ngweithgaredd y perfedd (gall gweithio'r perfedd deirgwaith neu ragor o fewn 24 awr fod yn arwydd o hyn). Gall plentyn gyda dolur rhydd hefyd fod ag ysgarthion meddal. Mae i ddolur rhydd lawer o achosion, ond mae dolur rhydd sy'n ymddangos yn sydyn mewn plentyn fel arfer yn ganlyniad i heintiau a achoswyd gan feirysau, bacteria megis *E. coli*, Salmonela, Campylobacter a Shigela, a rhai paraseitiaid megis Giardia. Haint hefyd yw'r achos mwyaf cyffredin o chwydu mewn plant. Gall chwydu sydyn na ellir ei reoli awgrymu haint feirysol. Fodd bynnag, dylid ystyried achosion pwysig eraill, megis bwyta neu yfed sylwedd niweidiol.

Am amser byr y mae heintiau'r stumog a'r perfedd fel arfer yn parhau, ond gall y symptomau amrywio o'r ysgafn i'r difrifol. Mewn plant ifanc, gall heintiau'r stumog a'r perfedd fod yn beryglus oherwydd y risg o golli gormod o hylif o'r corff. Os yw'r ysgarthion yn ddyfrllyd iawn, ac yn digwydd ynghyd â thwymyn, chwydu neu wrthod bwydo, yna mae angen sylw meddygol brys.

Cyfnod magu'r clefyd:	Mae'n amrywio'n dibynnu ar ba germ sy'n gyfrifol, a gall fod rhwng un awr a sawl diwrnod, ond rhwng 12 a 48 awr sy'n arferol
Cyfnod y mae'n heintus:	Mae'n amrywio'n dibynnu ar ba germ sy'n gyfrifol
Cyfnod absenoldeb:	Tan o leiaf 48 awr ar ôl i'r symptomau beidio
Triniaeth:	Mae'r driniaeth yn cynnwys gorffwys yn y gwely a gwneud yn siŵr bod y claf yn yfed digonedd o ddŵr i gymryd lle'r hylif a gollwyd. Mae angen ailgyflwyno hylif yn fewnwythiennol mewn cleifion sydd wedi colli llawer o hylif. Efallai y bydd angen defnyddio gwrthfiotigau a thriniaeth mewn ysbyty mewn achosion difrifol.

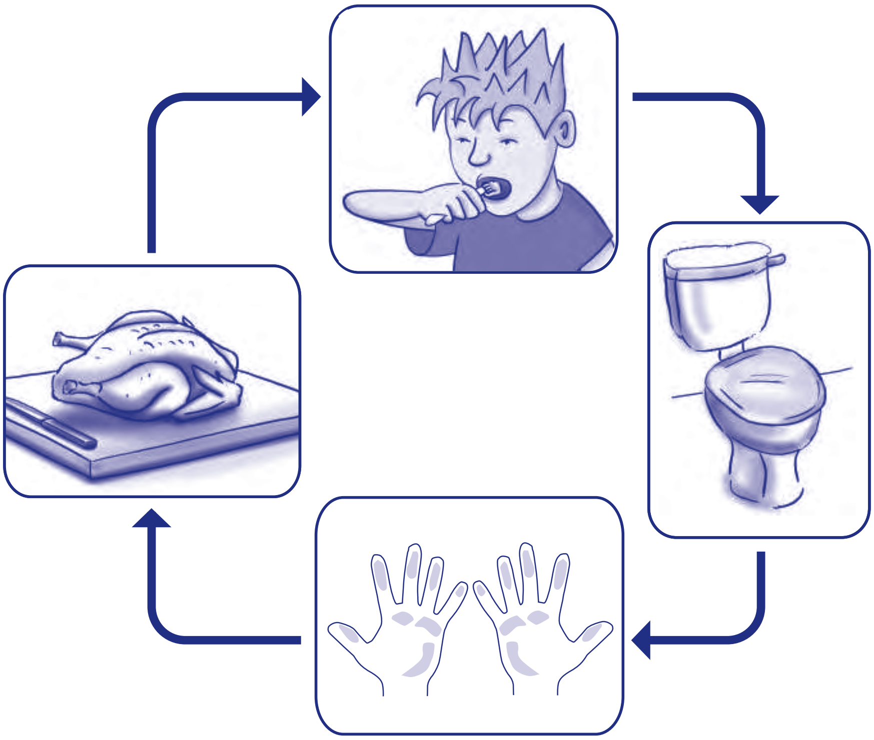
FFAITH ALLWEDDOL

Mae hylendid da'n hanfodol i rwystro heintiau'r stumog a'r perfedd rhag ymledu.

Trosglwyddo

Mae heintiau'r stumog a'r perfedd yn digwydd yn aml o ganlyniad i fwyta bwyd neu yfed dŵr sydd wedi'i halogi gyda germau (gweler **Gwenwyn bwyd**). Gall haint hefyd fod yn ganlyniad i ddod i gyswllt ag anifeiliaid (er enghraifft, drwy roi dwylo yn y geg heb eu golchi ar ôl cyffwrdd ag anifail neu arwynebau a halogwyd gan anifeiliaid). Gall y germau ymledu i eraill ar hyd y llwybr ymgarthol-geneuol. Mae'r germau'n bresennol mewn ysgarthion ac yn ymledu drwy ddwylo heb eu golchi, er enghraifft, i dapiau, handlenni tynnu dŵr, plant eraill a bwyd. Gall germau mewn defnynnau yn yr awyr a gynhyrchir yn ystod chwydu hefyd ymledu drwy'r awyr i bobl eraill (er enghraifft, Feirws Ffurf Crwn Bach neu Feirws Norwalk). Mae hylendid da'n hanfodol i rwystro heintiau'r stumog a'r perfedd rhag ymledu.

Sut mae germau'n ymledu



FFAITH ALLWEDDOL

Mae germau'n ymledu'n hawdd o ddwylo pobl i fwyd ac arwynebau cegin. Mae hylendid dwylo da'n cynorthwyo i rwystro hyn.

Campylobacter

Campylobacter ydy'r achos mwyaf cyffredin o wenwyn bwyd yng Nghymru. Mae'n achosi dolur rhydd difrifol a phoen yn yr abdomen, 1 i 11 diwrnod ar ôl dal yr haint. Mae bacteria Campylobacter i'w cael yng ngholuddion adar (yn enwedig dofednod) ac anifeiliaid (yn enwedig gwartheg ac anifeiliaid anwes). Mae trosglwyddo'n digwydd drwy fwyta cig (yn arbennig cig dofednod) nad yw wedi'i goginio'n drylwyr, yfed llaeth heb ei basteureiddio (neu laeth y mae adar wedi bod yn ei bigo ar stepen y drws) a dŵr heb ei drin. Gall hefyd ddigwydd drwy fod mewn cysylltiad ag anifeiliaid anwes. Gall Campylobacter ymledu o berson i berson ar hyd y llwybr ymgarthol-geneuol. Fodd bynnag, mae hynny'n anghyffredin oherwydd na all y germau fyw'n hir ar arwynebau.

Salmonela

Salmonela yw'r achos ail mwyaf cyffredin o wenwyn bwyd. Mae'r bacteria i'w cael yng ngholuddion anifeiliaid gwyllt a domestig, adar (yn enwedig dofednod), ymlusgiaid, amffibiaid (er enghraifft, terapiniaid), ac weithiau pobl. Mae heintio'n digwydd fel arfer o ganlyniad i fwyta bwyd sydd wedi'i halogi (yn fwyaf cyffredin cig, wyau amrwd, llaeth a chynnyrch llaeth). Gall fod yn ganlyniad i fwyta bwyd wedi'i goginio a gafodd ei halogi gan fwyd amrwd (er enghraifft, oherwydd ddefnyddio'r un gyllell i dorri cig amrwd a bara), neu drwy fethu â choginio bwyd

yn drylwyr. Gall hefyd ddigwydd drwy halogiad ymgarthol o berson neu anifail. Mae trosglwyddo ar hyd y llwybr ymgarthol-geneuol yn gyffredin pan fo yna achosion lluosog. Mae symptomau'n ymddangos 12 i 72 awr ar ôl dal yr haint, ac maent yn cynnwys dolur rhydd dyfrllyd, weithiau gyda gwaed, poen yn yr abdomen, cyfog, chwydu, cur pen a thwymyn.

Escherichia coli (E. coli)

Mae'r rhan fwyaf o'r bacteria *E. coli* a geir yn y coluddyn dynol yn ddiniwed. Fodd bynnag, mae *E. coli* sy'n cynhyrchu fero-sytotocsin (VTEC) 0157 yn ffurf arbennig o gas sy'n achosi dolur rhydd gwaedlyd. Mae symptomau'n ymddangos o fewn 1 i 14 diwrnod ar ôl dal yr haint. Mae'n haint difrifol sy'n ymledu'n hawdd ymhlith plant, a gall achosi methiant yr arennau.

Mae gwartheg yn aml yn cario VTEC 0157 ac un o brif ffynonellau'r haint yw cig eidion. Mae achosion yn aml yn gysylltiedig â bwyta cig eidion a chynnyrch cig eidion sydd wedi'u halogi (er enghraifft, byrgyrs heb eu coginio'n drylwyr) ond ymhlith y ffynonellau eraill mae llaeth, iogwrt, cigoedd wedi'u coginio, pasteiod cig, caws, salami, llysiau amrwd, sudd afal heb ei basteureiddio a d r. Mae achosion hefyd wedi digwydd o ganlyniad i gysylltiad ag anifeiliaid, yn arbennig ar ffermydd neu mewn gwarchodfeydd anifeiliaid. Gall yr haint ymledu'n gyflym o berson i berson ar hyd y llwybr ymgarthol-geneuol, yn arbennig mewn sefyllfaoedd lle mae plant mewn cyswllt agos â'i gilydd.

Ymdrin â heintiau'r stumog a'r perfedd

- Rhaid i chi wahardd unrhyw un sydd â symptomau o chwydu a dolur rhydd o'r ysgol hyd nes y bydd o leiaf 48 awr wedi mynd heibio ers i'r symptomau beidio.
- Mewn ysgolion preswyl, os na all y plentyn fynd adref, ceisiwch drefnu cyfleusterau toiled ar wahân ar gyfer y plentyn neu'r plant sy'n sâl.
- Os ydy aelod o staff sy'n trafod bwyd yn datblygu dolur rhydd neu chwydu, ceisiwch gyngor gan yr Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy.
- Symudwch unrhyw arllwysiadau o ysgarthion neu chŵyd yn syth a glanhewch a diheintiwch yr ardal o gwmpas.
- Os oes yna blant sy'n chwydu neu sydd â dolur rhydd, glanhewch a diheintiwch seddau toiled, handlenni tynnu dŵr, tapiau a handlenni drysau toiled yn syth, yn ogystal â dilyn y drefn lanhau arferol. Pan ddigwydd achosion lluosog, neu pan amheuir hynny, ceisiwch gyngor gan Swyddog Iechyd yr Amgylchedd neu'r Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy ynghylch glanhau yn fwy aml.
- Os ydych yn amau bod plant yn rhan o nifer lluosog o achosion o haint y stumog a'r perfedd (dau neu ragor o achosion o ddolur rhydd neu chwydu), hysbyswch yr Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy a Swyddog Iechyd yr Amgylchedd (yn unol â'r canllawiau lleol) ar unwaith. Bydd angen i chi gadw mewn cysylltiad agos â'r Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy a Swyddog Iechyd yr Amgylchedd er mwyn rhwystro ymledu pellach.
- Cadwch gofnodion manwl o'r symptomau, y plant yr effeithiwyd arnynt, a'r dyddiadau y dechreuodd eu salwch.
- Mae hylendid da'n bwysig bob adeg. Fodd bynnag, ar adeg pan mae yna nifer o achosion, gall yr Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy neu Swyddog Iechyd yr Amgylchedd argymell gweithdrefnau hylendid mwy llym a fydd yn cynorthwyo i rwystro rhagor o achosion rhag digwydd. Gall y rhain gynnwys;
  - olrhain a dinistrio bwyd a gafodd ei halogi
  - defnyddio toddiant diheintydd alcohol i ddadhalogi'r dwylo
  - diheintio arwynebau ac offer yn amlach ac yn llwyrach
  - rhoi'r gorau i wersi coginio a chwarae gyda dŵr a thywod
  - hysbysu'r holl rieni/gofalwyr o'r achosion
  - o bosib cau'r ysgol dros dro ar gyfer glanhau amgylcheddol trylwyr.

Dylid

- ✓ ystyried y posibilrwydd y gallai plentyn sy'n chwydu fod wedi bwyta neu yfed sylwedd niweidiol
- ✓ mynd â phlentyn sy'n chwydu i'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys agosaf os amheuir iddo fwyta neu yfed sylwedd niweidiol neu os ynghyd â'r chwydu fod yna hefyd gur pen difrifol, cric yn y gwar, poen difrifol yn yr abdomen, brech (yn arbennig os yw dros ran helaeth o'r corff), anallu i oddef golau cryf neu sŵn uchel, neu unrhyw un arall o symptomau llid yr ymennydd
- ✓ rhoi dŵr i'r plentyn i'w yfed os nad oes yna unrhyw symptomau eraill yn bresennol
- ✓ cysylltu â rhieni/gofalwyr i ddod i gasglu plentyn sy'n chwydu neu sydd â dolur rhydd
- ✓ sicrhau bod dwylo plant yn cael eu golchi'n drylwyr ar ôl pob ymweliad â'r toiled a chyn bwyta
- ✓ gwahardd staff sy'n dangos symptomau am y cyfan o'r cyfnod sy'n ofynnol
- ✓ deall y gall rhai clefydau heintus sy'n achosi dolur rhydd a chwydu mewn plant achosi dim ond symptomau o boen yn yr abdomen mewn oedolion (er enghraifft, Shigela). Dylid serch hynny ystyried yr oedolyn yn heintus a'u gwahardd.

Peidiwch

- ✘ rhoi unrhyw beth i'w fwyta i blentyn sy'n chwydu
- ✘ gadael plentyn sy'n chwydu ar ei ben ei hun.

Edeulyngyr

Edeulyngyr yw'r paraseitiaid coluddol mwyaf cyffredin yng Nghymru. Fe'u gelwir weithiau yn Saesneg yn 'pinworms', ond yr enw cywir yw Enterobius vermicularis. Y symptom arferol yw cosi yn y croen o gwmpas y pen ôl (anws) oherwydd bod y llyngyr benywaidd yn dodwy wyau ar y croen o gwmpas yr anws. Mae crafu yn ardal yr anws yn arwain at drosglwyddo'r wyau ar y bysedd i'r geg, yn aml ar fwyd a fwyteir gyda dwylo sydd heb eu golchi. Gall parhau i grafu achosi haint ar y croen a pheri i'r croen dorri. Mae edeulyngyr yn cael eu trosglwyddo'n uniongyrchol o'r llaw i'r geg ac yn anuniongyrchol drwy ddod i gysylltiad â dillad, dillad gwely, bwyd a phethau eraill sydd wedi'u halogi gyda wyau'r llyngyr. Os yw wyau edeulyngyr yn bresennol yn y pethau hyn, gallant barhau'n hyfyw am hyd at dair wythnos.

Cyfnod magu'r clefyd:	15 – 28 diwrnod
Cyfnod y mae'n heintus:	O bosib yn ddi-ben-draw os na cheir triniaeth
Cyfnod absenoldeb:	Dim
Triniaeth:	Mae cyffuriau a gymerir drwy'r geg yn driniaeth effeithiol, ond rhaid eu defnyddio ar y cyd â mesurau hylendid i dorri'r cylch o ail-heintio. Ym mhob achos, dylai'r claf weld ei feddyg teulu neu fferyllydd am gyngor. Os oes edeulyngyr gan un person ar aelwyd, rhaid trin yr holl deulu. Mae'n bwysig parhau gyda'r driniaeth yn unol â chyfarwyddyd y meddyg teulu.

Dylid

- ✓ cynghori rhieni/gofalwyr i fynd â'r plentyn at y meddyg teulu am driniaeth ar unwaith
- ✓ annog y plentyn i beidio â chrafu yn ardal yr anws
- ✓ annog newid dillad isaf, dillad nos a dillad gwely'n aml, a chael bath neu gawod bob bore
- ✓ cynghori rhieni/gofalwyr i sicrhau bod y plentyn sydd â'r haint yn golchi'i ddwylo'r peth cyntaf ar ôl deffro
- ✓ cynghori rhieni/gofalwyr i sicrhau bod y plentyn sydd â'r haint yn gwisgo trôns glân ar gyfer cysgu
- ✓ annog rhieni/gofalwyr i olchi dillad a dillad gwely ar dymheredd o 60°C i sicrhau bod wyau'r edeulyngyr yn cael eu difa
- ✓ annog staff a gofalwyr i arfer hylendid personol da bob amser, yn enwedig golchi'u dwylo'n ofalus ar ôl bod i'r toiled a chyn bwyta

Peidiwch

- ✘ anwybyddu arwyddion o haint (er enghraifft, cosi poenus o gwmpas yr anws); hysbyswch y rhiant/gofalwr os ydych yn amau bod gan eu plentyn edeulyngyr.

Cymorth cyntaf

Mae'r Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981 yn mynnu bod gan bob ysgol nifer ddigonol o flychau cymorth cyntaf [33]. Dylid penderfynu ar ba nifer sy'n briodol drwy ddefnyddio asesiad risg. Efallai y byddwch am ddarparu blwch cymorth cyntaf ym mhob ystafell dosbarth a chael pecyn i fynd gyda chi ar wibdeithiau. Dylai aelod dynodedig o'r staff wirio cynnwys pob blwch yn rheolaidd yn unol â rhestr a rhoi eitemau newydd i mewn fel bo angen. Dylai'r blwch gynnwys o leiaf;

- taflen yn rhoi cyfarwyddyd cyffredinol ar gymorth cyntaf, er enghraifft, llyfryn yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch 'Basic advice on first aid at work' [34]
- ugain rhwymyn adlynol diheintiedig wedi'u lapio'n unigol (amrywiaeth o feintiau)
- dau bad llygad diheintiedig
- pedwar rhwymyn trionglog wedi'u lapio'n unigol (gorau oll os yn ddiheintiedig)
- chwe phin cau
- chwe rhwymyn clwyfau anfeddyginiaethol diheintiedig o faint canolig (tua 12 cm x 12 cm) wedi'u lapio'n unigol
- dau rwymyn clwyfau anfeddyginiaethol diheintiedig mawr (tua 18 cm x 18 cm) wedi'u lapio'n unigol
- un pâr o fenig untro.

Ni ddylech gadw unrhyw dabledi, eli neu feddyginiaethau yn y blwch cymorth cyntaf. Dylai'r blwch fod yn hawdd ei adnabod ac o fewn cyrraedd hawdd i staff ond dylid ei gadw allan o gyrraedd plant.

Dylai fod gan ysgolion nifer ddigonol o aelodau staff gyda sgiliau cymorth cyntaf (y nifer wedi'i bennu yn dilyn asesiad risg) mewn lleoliadau addas, sydd â thystysgrif hyfforddiant mewn cymorth cyntaf cyfredol sydd wedi'i gymeradwyo gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch. Dylai o leiaf un aelod o staff gyda thystysgrif hyfforddiant mewn cymorth cyntaf cyfredol fod ar y safle neu ar deithiau ar bob adeg. Pan ddaw plentyn i'r ysgol am y tro cyntaf, dylid gofyn am ganiatâd ysgrifenedig gan riant ar gyfer ceisio unrhyw gyngor meddygol neu driniaeth frys yn y dyfodol. Rhaid i chi gadw cofnod wedi'i lofnodi o unrhyw ddamweiniau i blant, a hysbysu'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch o unrhyw niwed difrifol i blentyn neu o farwolaeth unrhyw blentyn sydd yn eich gofal a'r un modd ar gyfer oedolion sydd ar y safle.

Dylid

- ✓ sicrhau bod y gan yr ysgol bolisi cymorth cyntaf boddhaol [7]
- ✓ golchi'ch dwylo'n drylwyr ar ôl rhoi cymorth cyntaf (ar ôl tynnu menig)
- ✓ glanhau unrhyw arllwysiadau o waed a hylifau corfforol ar unwaith
- ✓ sicrhau bod unrhyw hyfforddiant cymorth cyntaf a gafwyd yn cael ei ddiweddaru bob tair blynedd
- ✓ sicrhau bod yr holl staff, yn cynnwys staff sy'n dod o asiantaethau a gwirfoddolwyr, yn ymwybodol o bolisïau a gweithdrefnau cymorth cyntaf yr ysgol ac yn gwybod pwy yw'r gweithwyr cymorth cyntaf penodedig.

Peidiwch

- ✘ mynd i banig pan fydd damwain yn digwydd. Arhoswch yn dawel a chysurwch y sawl a anafwyd.

Cyfeiriadau

1. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Gwyliwch y Germau! Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer Meithrinfeydd, Grwpiau Chwarae, a Sefydliadau Gofal Plant Eraill*. Ar gael o: newydd.cymru.gov.uk/topics/health/protection/communicable-disease/germs/?lang=cy.
2. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) Imiwneiddio – *taflen ffeithiau*. Ar gael o: newydd.cymru.gov.uk/topics/health/protection/immunisation/leaflets/?lang=cy
3. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) *Eich arweiniad i imiwneiddio cyn-ysgol ar gyfer plant 3 i 5 oed*. Ar gael o: newydd.cymru.gov.uk/topics/health/protection/immunisation/leaflets/?lang=cy.
4. Comisiynydd Plant Cymru (2004) Codi'r *Clawr ar Doiledau Ysgol y Genedl*. Ar gael o: www.childcom.org.uk.
5. International Scientific Forum on Home Hygiene (IFH) (2001) *Recommendations for selection of suitable hygiene procedures for use in the domestic environment*. Intramed Communications s.r.l., Yr Eidal. Ar gael o www.ifh-homehygiene.org.
6. Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992. Offeryn Statudol 1992 Rhif 3004. Llundain: Llyfrfa ei Mawrhydi. Ar gael o: www.opsi.gov.uk.
7. Rheoliadau Safonau Ysgol Annibynnol (Cymru) (2003). Offeryn Statudol Cymru 2003 Rhif 3234 (Cy.314). Llundain: Llyfrfa ei Mawrhydi. Ar gael o www.opsi.gov.uk.
8. Control of Substances Hazardous to Health (COSHH) Regulations 2002. Offeryn Statudol 2002 Rhif 2677. Llundain: Llyfrfa ei Mawrhydi. Ar gael o: www.opsi.gov.uk.
9. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) *National minimum standards for boarding schools*. Ar gael o: www.csiw.wales.gov.uk.
10. Horton R (1996) Handwashing: The fundamental infection control principle. *British Journal of Nursing* **4**(16):926-933.
11. Worsley MA, Ward KA, Privett S, Parker L a Roberts JM (golygyddion) (1994) *Infection Control: A Community Perspective*. Lloegr. Cymdeithas Nyrsys Rheoli Haint.
12. Gould D (1994) Making sense of hand hygiene. *Nursing Times* **90**(30):63-64.
13. IFH (1998) *Guidelines for prevention of infection and cross infection in the domestic environment*. Intramed Communications s.r.l., Yr Eidal. Ar gael o www.ifh-homehygiene.org.
14. Gould D (1996) Hand hygiene to prevent infection in the community. *Health Visitor* **69**(8):325-329.
15. The Education (School) Premises Regulations (1999) Offeryn Statudol 1999 Rhif 2. Rhif Llyfr Rhyngwladol 0 11 080331. Llundain: Llyfrfa ei Mawrhydi. Ar gael o: www.opsi.gov.uk.
16. Education and resources for improving childhood continence (ERIC) (2003) *Bog standard campaign – Promoting better toilets for pupils*. Ar gael o: www.bog-standard.org.
17. Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru. Ar gael o www.food.gov.uk/aboutus/publications.
18. Yr Adran Iechyd (1990) Food Safety Act. Llundain: Llyfrfa ei Mawrhydi.
19. Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2003) *Safonau Maeth Cinio Ysgol*. Cylchlythyr rhif 03/2003. Ar gael o: www.dysgu.cymru.gov.uk.
20. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Dewis Dŵr – Arweiniad ar ddŵr mewn ysgolion*. Ar gael o: http://www.dysgu.cymru.gov.uk/pdfs/think-water-w.pdf.

21. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2000) *Siopau ffrwythau mewn ysgolion cynradd: Canllaw ymarferol i gynllunio a rhedeg siop ffrwythau yn yr ysgol*. Ar gael o: www.newydd.cymru.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/nutrition/?lang=cy

22. Hale a Polder (1996) *The ABCs of safe and healthy child care. A handbook for childcare providers*. Department of Health and Human Services. US Public Health Services, CDC.

23. Jackson P, O'Sullivan D, Cleary V, Slaughter R, McLeod B, Theophilius M, Phillips F, Cruise K, Daley S, Thomson I ac Adie B (1999) *Health matters in early years*. In Lambeth, Southwark and Lewisham

24. Yr Asiantaeth Diogelu Iechyd a'r Adran Iechyd (2006) *Guidance on infection control in schools and nurseries*. Ar gael o www.hpa.org.uk a www.wiredforhealth.gov.uk.

25. Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (2002) *Avoiding ill health at open farms – Advice to farmers (with teacher's supplement) Agricultural Information Sheet No 23 (revised)*. Ar gael o: www.hse.gov.uk.

26. Cynulliad Cenedlaethol Cymru (1999) *Iechyd a diogelwch disgyblion ar ymweliadau ysgol: arweiniad ar arferion da*. Cylchlythyr Rhif 2/99. Ar gael o: www.dysgu.cymru.gov.uk.

27. Yr Asiantaeth Diogelu Iechyd (2003) *Guidelines on the management of communicable diseases in schools and nurseries*: *Evidence based data on the incubation periods and periods of infectiousness of infectious diseases*. Ar gael o www.hpa.org.uk.

28. Gweithgor Pwyllgor Ymgynghorol Gwasanaeth Labordai Iechyd y Cyhoedd ar Heintiau'r Stumog a'r Perfedd (2004) Preventing person-to-person spread following gastrointestinal infections: Guidelines for public health physicians and environmental health officers. *Communicable Disease & Public Health* **7**(4):362-384.

29. Cynulliad Cenedlaethol Cymru (1994) *Addysg Plant Sâl*. Cylchlythyr Rhif 57/94. Ar gael o: www.dysgu.cymru.gov.uk.

30. Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru – Gwasanaeth Haint a Chlefydau Trosglwyddadwy. Ar gael o www2.nphs.wales.nhs.uk/icds/

31. Galw Iechyd Cymru. Ffôn: 0845 46 47. Ar gael o www.nhsdirect.wales.nhs.uk.

32. Yr Adran Iechyd (2006) Gwybodaeth imiwneiddio y GIG. Ar gael o: www.imunisation.nhs.uk.

33. Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (1981) Health and Safety (First Aid) Regulations. Offeryn Statudol 917. Llundain: Llyfrfa ei Mawrhydi.

34. Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (1997) *Basic advice on first aid at work*. IND(G)215L. Sudbury: HSE Books. Ar gael o www.hse.gov.uk.

Diolchiadau

Cafodd y cyhoeddiad hwn ei addasu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru o ddogfen gyfarwyddyd genedlaethol ar gyfer sefydliadau gofal plant yn y Deyrnas Unedig, a ddatblygwyd mewn cydweithrediad a'r Gymdeithas Ymarferwyr Cymunedol ac Ymwelwyr Iechyd a'r Gymdeithas Nyrsys Rheoli Haint. Mae'n seiliedig i raddau helaeth ar 'Health matters in early years - In Lambeth, Southwark and Lewisham'; dogfen gyfarwyddyd leol ragorol [23]. Gyda chaniatâd Reckitt Benckiser, noddwyr dogfen gyfarwyddyd y Deyrnas Unedig, rydym wedi ehangu ac addasu'r wybodaeth yn benodol ar gyfer staff sy'n gweithio mewn ysgolion yng Nghymru. Hoffai Llywodraeth Cynulliad Cymru ddiolch i'r rhai a fu'n ymwneud â chynhyrchu dogfen gyfarwyddyd y Deyrnas Unedig am eu cymorth:

- Janet Howard
- Vivien Cleary
- Pat Jackson
- Fiona Phillips
- Lynn Parker.

Hoffai Llywodraeth Cynulliad Cymru hefyd ddiolch i'r canlynol am eu cymorth gyda'r cyhoeddiad hwn:

- Pat Cole, Cynghorydd Prosiect Addysgol
- Karen Stocker, Awdur Meddygol ar ei liwt ei hun
- Obi Amadi, Swyddog Proffesiynol Arweiniol, Amicus/Cymdeithas Ymarferwyr Cymunedol ac Ymwelwyr Iechyd
- Jean Lawrence, Cadeirydd Cymdeithas Nyrsys Rheoli Haint, Rheolwr, Atal a Rheoli Haint, Ymddiriedolaeth GIG Addysgu Iechyd Meddwl Leeds
- Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru
- Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru.

Hoffai Llywodraeth Cynulliad Cymru ddiolch yn arbennig i'r sefydliadau canlynol am barhau gyda'u cymorth ar gyfer y cyhoeddiad hwn:

CPHVA — Cymdeithas Ymarferwyr Cymunedol ac Ymwelwyr Iechyd

Cymdeithas Nyrsys Rheoli Haint

Dettol — Reckitt Benckiser, gwneuthurwyr Dettol

Cysylltiadau defnyddiol

Cyswllt	Enw/cyfeiriad	Rhif ffôn
Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys		
Yr Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy		
Meddyg		
Swyddog Iechyd yr Amgylchedd		
Canolfan Iechyd		
Nyrs Rheoli Haint		
Galw Iechyd Cymru		0845 46 47
Nyrs Ysgol		

Nodiadau

Nodiadau