

Canllaw ar gyfer hylendid dwylo



Mae hylendid dwylo'n hanfodol cyn ac ar ôl pob cyswllt uniongyrchol gyda phlentyn ac ar ôl glanhau offer a'r amgylchedd

I olchi'ch dwylo:

Dylech olchi'ch dwylo am mor hir y mae'n ei gymryd i ganu **"Pen-blwydd Hapus"** ddwywaith (tua 20 eiliad):

1. Gwlychwch eich dwylo gyda dŵr.
2. Rhowch ddigon o sebon i orchuddio'ch dwylo.
3. Rwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd.
4. Defnyddiwch un llaw i rwbio cefn y llaw arall ac i lanhau rhwng y bysedd. Gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.
5. Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd a glanhau rhwng eich bysedd.
6. Rhwbiwch gefn eich bysedd yn erbyn cledrau eich dwylo.
7. Rhwbiwch eich bawd gyda'r llaw arall. Gwnewch yr un peth gyda'r bawd arall.
8. Rhwbiwch flaenau'ch bysedd ar gledr eich llaw arall. Gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.
9. Rinsiwch eich dwylo gyda dŵr.
10. Sychwch eich dwylo'n llwyr gyda thywel tafladwy.
11. Defnyddiwch y tywel tafladwy i ddiffodd y tap.

Dylech sicrhau fod y plant yn gallu golchi eu dwylo â sebon a dŵr yn sydyn, bob amser, yn enwedig ar ôl gweithgareddau:

- wrth gyrraedd y lleoliad
- ar ôl defnyddio'r tŷ bach
- cyn ac ar ôl bwyta
- ar ôl dod yn ôl i mewn o chwarae yn yr awyr agored
- wrth symud o un gweithgaredd i un arall
- ar ôl bod mewn cyswllt corfforol gyda phlant eraill
- ar ôl chwythu trwyn, tisian neu besychu

Gall oedolion ddefnyddio diheintydd dwylo gydag alcohol pan fydd angen. Ni ddylai plant ddefnyddio diheintydd dwylo, yn enwedig plant ifanc iawn. Os bwriedir i blant eu defnyddio, cofiwch y bydd angen caniatâd eu rhieni.

Pa fesurau eraill allwch chi eu cymryd

Annog plant a staff i beidio â chyffwrdd â'u hwyneb.

Wrth disian a phesychu – mae **"Ei ddal, ei roi yn y bin, ei ladd"** yn allweddol. Dylid defnyddio hances bapur tafladwy un defnydd i orchuddio'r trwyn a'r geg wrth disian, pesychu neu sychu a chwythu'r trwyn. Dylid gwaredu hances bapur ar unwaith mewn bin ysbwriel gyda bag dwbl ar wahân a'i waredu'n ddiogel. Dylid gwagio, glanhau a diheinito'r biniau yn rheolaidd gydol y dydd. Ystyriwch sut i annog plant ifanc i ddysgu ac ymarfer yr arferion hylendid personol hyn gyda gemau, caneuon ac ail adrodd.

Anghenion Dysgu Ychwanegol

Bydd rhai plant gydag anghenion dysgu ychwanegol, rhai gydag anableddau a rhai sy'n cael trafferth dygymod â golchi dwylo'n aml angen cefnogaeth ychwanegol i ddilyn y cyngor iechyd cyhoeddus. Bydd staff yn gwybod pryd mae hynny'n debyg o ddigwydd ac fe ddylen nhw ystyried y ffordd orau o gefnogi'r plant unigol hynny.

Soniwch wrth y rhieni am eich polisïau a'ch gweithdrefnau ar gyfer hylendid dwylo ac ystyriwch ddarparu ddiheintydd dwylo ar gyfer y rhieni yn y man codi / gollwng plant.