|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ie** | **Na** | **Mesuriadau i wella** |
| **1.** | **Golchi dwylo:**  a) Cyn dechrau gweithio yn y gegin.  b) Yn dilyn cyffwrdd bwyd amrwd.  c) Ar ôl ymweld â’r toiled.  ch) Ar ôl delio a sbwriel.  d) Ar ôl cyffwrdd a gwallt neu wyneb |  |  |  |
| **2.** | Defnyddio plaster gwrth-ddŵr i orchuddio toriadau a phlorod. |  |  |  |
| **3.** | Hysbysu salwch |  |  |  |
| **4.** | **Arferion aflan:**  a) Peidio â llyfu bysedd.  b) Pesychu neu disian dros fwyd.  c) Trin bwyd heb olchi dwylo.  ch) Sychu eich dwylo ar eich dillad. |  |  |  |
|  | **Dillad** |  |  |  |
| **5.** | **Siaced** yn lân, heb grychion ac mewn cyflwr da. |  |  |  |
| **6.** | **Het:** yn addas i’r gwaith yn lân a heb grychion |  |  |  |
| **7.** | **Ffedog:** yn lân, heb grychion ac mewn cyflwr da. |  |  |  |
| **8.** | **Trywsus:** yn lân, heb grychion ac mewn cyflwr da. |  |  |  |
| **9.** | **Esgidiau**: gwrthlithro ac yn lân |  |  |  |
| **10.** | **Gemwaith**: Tynnu holl emwaith cyn mynd i’r gegin |  |  |  |