|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **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 |  |  |  |