



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Haint.  
Atal.  
Rheoli.

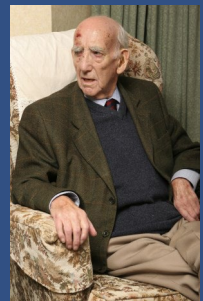
You're in safe hands

# Llyfr Gwaith Atal Heintiau

Canllaw iu ar gyfer Cartrefi  
Gofal  
3ydd Argraffiad

Enw

Teitl y Swydd



## Cynnwys

Y rheolwr i roi tic yn yr adrannau i'w cwblhau

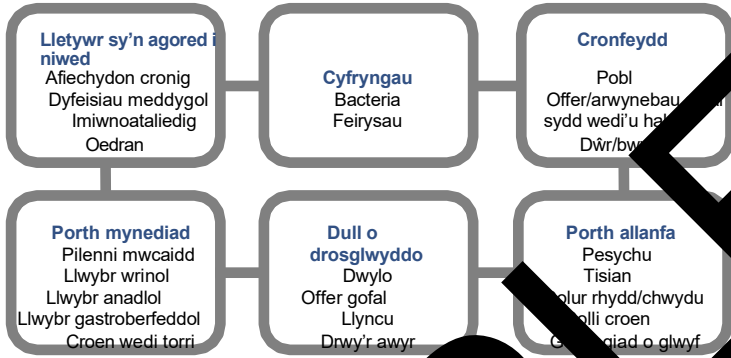


Tudalen

Adran 2 - Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol Adran 1	1. Cyflwyniad	<input type="checkbox"/>	4
	2. Atal a rheoli heintiau	<input type="checkbox"/>	5
	3. Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol (SICPs) a Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo (TBPs)	<input type="checkbox"/>	6
	4. Hylendid dwylo	<input type="checkbox"/>	10
	5. Cyfarpar Diogelu Personol	<input type="checkbox"/>	16
	6. Lleoli preswylwyr a chyfathrebu	<input type="checkbox"/>	20
	7. Hylendid anadlol a hylendid pesychu	<input type="checkbox"/>	22
	8. Gwaredu gwastraff yn ddiogel, gan gynnwys offer minïog	<input type="checkbox"/>	24
	9. Rheoli gollyngiadau gwaed a hylid gorff yn ddiogel	<input type="checkbox"/>	28
	10. Rheoli offer gofal yn ddiogel	<input type="checkbox"/>	32
Adran 3 - Pynciau allweddol	11. Rheoli lleiniau'n ddiogel	<input type="checkbox"/>	36
	12. Rheoli anafion offer minïog a brennau yn ddiogel	<input type="checkbox"/>	39
	13. Rheoli'r amgylchedd gofalu yn ddiogel	<input type="checkbox"/>	41
	14. Stiwardiaeth wrthfrestr aidd	<input type="checkbox"/>	43
	15. Techneg Antig Di-gyffwrdd (ANTT)	<input type="checkbox"/>	44
	16. Casgliadau sbectol	<input type="checkbox"/>	47
	17. Gofal wrthfrestr wrinol	<input type="checkbox"/>	49
	18. Atal hailffurfi llwybr wrinol (UTI)	<input type="checkbox"/>	53
	19. <i>C. difficile</i>	<input type="checkbox"/>	57
	20. Ondro sbectol sy'n gwrthsefyll amlgyffuriau (MDROs), gan gynnwys Enterobacteriaceae sy'n cynhyrchu Carbapenem (CPE)	<input type="checkbox"/>	61
Adran 4 - Heintiau genodol	21. Staffylococws awrëws sy'n gwrthsefyll Methisilin (MRSA)	<input type="checkbox"/>	65
	22. Salwch anadlol	<input type="checkbox"/>	69
	23. Gastroenteritis feirysol/Norofeirws	<input type="checkbox"/>	73
Adran 5	Sylwebaeth		77
	Cyfeiriadau allweddol		78



## Y gadwyn haint

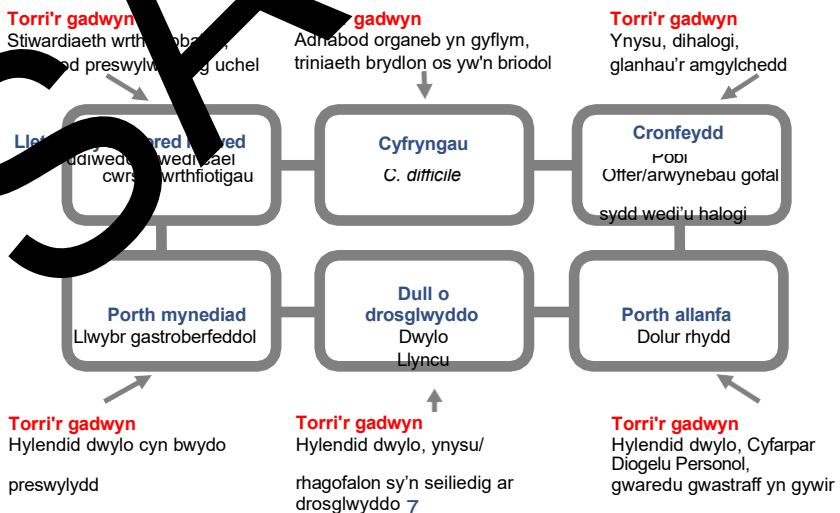


## Astudiaeth achos: Y gadwyn haint yn dangos sut gall haint *Clostridioides difficile* yrru'r medaenu

Mae gan Mrs Brown haint *C. difficile* sy'n achosi dolur rhydd. Mae aelod o staff yn newid pad anymataliaeth Mrs Brown gan wneud ffedog a menig tafladwy, ond nid yw'n golchi ei dwylo ar ôl tynnu'r menig a ffedog.

Ei hymweliad nesaf yn gwyddo Mrs Jones sydd newydd gael cwrs o wrthfotigau ar gyfer ei hystyriaet frest. Wrthnos y ddiweddarach, mae Mrs Jones yn sâl iawn gyda dolur rhydd gweladwy ac mae'n cael ei derbyn i'r ysbyty lle mae'n cael diagnosis o *C. difficile*.

## Enghraifftau o dorri cadw haint *C. difficile*



## Rhagofalon sy'n seiliedig ar drosglwyddo (TBPs)

Mewn rhai amgylchiadau, efallai na fydd 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' (SICPs) yn ddigonol i atal heintiau penodol rhag lledaenu, ac efallai y bydd angen i staff gymryd 'Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo' (TBPs) ychwanegol wrth ofalu am breswylwyr sydd â haint wedi'i chadarnhau neu os amheuir bod ganddynt haint.

### Mae Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo wedi'i categorioedd yn ôl y llwybrau trosglwyddo canlynol:

#### Rhagofalon cyswllt

Fe'u defnyddir i atal a rheoli heintiau sy'n lledaenu drwy gyswllt uniongyrchol â phreswlydd, neu'n anuniongyrchol trwy offer ac amgylchedd gofal uniongyrchol preswlydd. Bydd â'r llwybr mwyaf cyffredin o drosglwyddo haint.

Mae Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo safbwynt cyswllt yn ei gwneud yn ofynnol i staff wisgo ffedog dafladwy ar gyfer cyswllt uniongyrchol â'r preswlydd, a'r offer gofal a'u hamgylchedd, e.e. helpu preswlydd i godi o'r gwely, helpu gadael bwyd a glanhau. Mae angen gwisgo menig pan ragwelir y bydd yr angholyn yn dod i gysylltiad â gwaed neu hylifau'r corff pilenni mwcaidd, e.e. llygaid, trwyn, ceg, neu groen nad yw'n gyfarwng ar gyfer o'ryngau heintus penodol. Pan mae risg y bydd hylifau'r corff yn tasgu'r wyneb, dylid gwisgo amddiffyniad llygaid a masg llawfeddygol gwrth-hylif hefyd.

#### Rhagofalon rhag defnyddio

Fe'i defnyddir i atal a rheoli heintiau sy'n lledaenu dros bellteroedd byr (metr) trwy defnyddio o lwybr anadlol un person yn uniongyrchol i bilen mwcaidd, e.e. llygaid, trwyn, ceg, person arall. Gall defnyddio deithio trwy'r llwybr anadlol i ychydig cyn yr alfeoli (sachau aer). Mae defnyddio Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo yn ei gwneud yn ofynnol i staff wisgo ffedog dafladwy, menig, amddiffyniad llygaid a masg llawfeddygol gwrth-hylif. Mae defnyddio yn cwmpo yn gyflym ar arwyddau oherwydd eu pwysau

#### Rhagofalon rhag drosglwyddo drwy'r Awyr

## 4. Hylendid dwylo

Hylendid dwylo yw'r broses o olchi dwylo â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo ag alcohol\*, er mwyn cael gwared ar ficro-organebau, fel bacteria a feirysau, ac atal haint sy'n gysylltiedig â gwrtholchi iechyd rhag lledaenu.

Gall dwylo gael eu halogi o gysylltiad uniongyrchol â preswyllydd, o gyffwrdd ag offer gofal ac o gysylltiad â'r amgylchedd cyffwrdd.

Hylendid dwylo yw un o'r ffyrdd pwysicaf i atal haint rhag lledaenu. Gall dwylo edrych yn lân yn weladwy ond mae micro-organebau bob amser yn bresennol, rhai'n niweidiol, rhai'n ddim. Cael gwared ar ficro-organebau dros dro i'w ffactur ffisicaf pwysicaf wrth eu hatal rhag cael eu trosglwyddo i eraill.

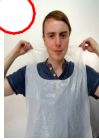
Mae tystiolaeth a chanllunio cerbydau methol yn nodi bod hylendid dwylo effeithiol yn arwain at gynyddu sylweddol yn nifer y micro-organebau niweidiol i'w hysbysu eu cwario ar y dwylo.

### Mae 2 gategori o ficro-organebau yn bresennol ar groen y dwylo:

<b>Dros Dro</b>	Mae micro-organebau dros dro i'w cael ar wyneb y croen. Ffurfir yn 'dros dro' gan nad ydynt yn aros yn hir, gan 'ddefnio' ar y dwylo lle cânt eu trosglwyddo'n hawdd i bob rhan, e.e. i giwyf preswyllydd, i system draenio cathetr wrindro neu i offer gofal a'r amgylchedd. Mae'n hawdd cael gwared arnynt trwy olchi dwylo'n rheolaidd â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes neu drwy ddefnyddio hylif diheintio dwylo ag alcohol*
<b>Preswyl</b>	Mae micro-organebau preswyl, a elwir yn aml yn 'fflora arferol', i'w cael ar y dwylo yn yr haenau a'r holltau dwfn ac maent ar groen pawb. Maent yn chwarae rhan bwysig wrth amddiffyn y croen rhag bacteria niweidiol ac nid yw'n hawdd cael gwared arnynt trwy olchi dwylo'n rheolaidd â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes.

### Y drefn wrth wisgo cyfarpar diogelu personol

Cyn dechrau, gwiriwch ba eitemau cyfarpar diogelu personol sydd eu hangen a'u bod ar gael yn y maint gywir.



**Ffedog:** Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n 'Noeth islaw'r penelin' a bod eich gwallt wedi'i glymu yn ôl. Glanhewch eich dwyllo. Tynnwch y ffedog dros eich



pen a'i chlymu'n ddiogel yng nghefn eich canol.

1

**Masgiau FRSM neu FFP3:** Sicrhewch y dolenni i'w roi i'r clustiau neu roi'r clymau uchaf/bandiau elastig



ar gael yn eidd. Cychymu'r clymau/bandiau neu wrth eich gwddf. Gwnewch yn hyblyg ar bont y trwyn. Sicrhewch ei fod yn ffitio'n iawn a'n wyneb a'u dan eich



Rhaid i stôp ael cwlwm ffitio ac gyfer masgiau FRSM mae hwn yn rheoliad gwddurdod Gwddurdodol lechyd a Diogelwch er mwyn sicrhau amddiffiant digonol gan amnredu prawfritio cymwys).

2

**Amddiffyniad llygaid:** Gan ddal yr amddiffyniad llygaid (sbectol ddiogelwch neu fisor) wrth yr ochrau, rhowch ef dros eich wyneb a'ch llygaid a'i addasu fel ei fod yn ffitio.

### Y drefn wrth dynnu cyfarpar diogelu personol

Wrth dynnu cyfarpar diogelu personol, mae'n hanfodol defnyddio'r dechrau gywir er mwyn osgoi cyffwrdd



1

**Menig:** Pinsiwch yr ochrau allan i'r faneg yn ariannu cledr gyda'r llaw gyferbyn sydd â faneg arni, tynnwch hi



tu mewn i'w can. Dalwch y faneg wedi'i thynnu yn llaw sydd â faneg arni. Llithrwch y llaw fys y llaw heb faneg o dan y faneg sydd weddill wrth yr arddwrn.



**Ffedog:** Torrwch y clymau gwddf



gadael i'r ffedog gwmpo. Datgylmwch neu dorri'r clymau gwasg a thynnu'r ffedog o'r corff gan gyffwrdd â'r tu mewn yn unig. Plygwch hi neu'i rholio'n fwndel a chael gwared arni.

3

**Amddiffyniad llygaid:** Dalwch ef wrth y band pen neu'r ochrau yn unig. Dylid tynnu gogls diogelwch neu fisorau trwy afael yn yr ochrau a'u tynnu'n uniongyrchol ymlaen, i ffwrdd o'r wyneb

3

**Menig:** Gwisgwch y menig

4

**Masgiau FRSM neu FFP3:** Tynnwch ddolenni'r clustiau neu ddatod y cwlwm gwaelod, yna'r cwlwm uchaf. Os yw'n elastigedig, tynnwch yr elastigau uchaf ac isaf at ei gilydd. Gan gyffwrdd â'r clymau/elastigau yn unig, tynnwch nhw i ffwrdd

SAFEMOVE

(golwg neu glyw). Felly, mae deall a bodloni gofynion cyfathrebu unigol pobl yn hanfodol.

Dyma rai camau i'w hystyried wrth gyfathrebu â'r rhai rydych chi'n eu cefnogi:

- ◆ Sut mae'r weithdrefn atal a rheoli heintiau'n effeithio yr unigolyn?
- ◆ Ydych chi wedi cyfathrebu â'r unigolyn, ac mewn ffordd bydd yn ei deall?
- ◆ A oes angen cymhorthion cyfathrebu, rhywun sy'n deall yr unigolyn yn dda neu gyfieithydd ar ymdddaeth?
- ◆ Ydych chi wedi rhoi digon o amser i'r unigolyn deall eich gweithdrefnau, yr hyn sy'n ofynnol ganddynt, gofynion cwestiynau a gwneud penderfyniadau?
- ◆ Sut ydych chi wedi tawelu'r ddiwedd yr unigolyn?
- ◆ A yw'r person wedi rhoi canllawiau a oes yn rhyw ystyriaethau o ran galluedd a phŷlyol neu les personaf ar gyfer y weithdrefn hon?
- ◆ Oes ganddo 'Atwrnau neu wneuthurwr penderfyniadau arall sydd angen eu cynnwys i'w'n trefnau cynllunio gofal a chymorth?

<b>Profwch chi'n wybodaeth</b>	<b>Gwir</b>	<b>Anwir</b>
1. Pan amheir bod gan breswlydd haint, gallai'r byddai angen ei ynysu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nid oes angen hysbysu'r gwasanaeth am heintus am statws heintus y preswlydd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mae cyfathrebu'n cynnwys cyfathrebu dieiriau ac ymddygiad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mae deall a bodloni gofynion cyfathrebu unigol pobl yn hanfodol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 7. Hylendid anadlol a hylendid pesychu

Nod hylendid anadlol a hylendid pesychu yw lleihau risg traws-drosglwyddo salwch anadlol (pathogenau) wedi'i gadarnhau neu achos posibl ohono i eraill.

Pan fydd rhywun â salwch anadlol yn pesychu, yn tisan, neu'n siarad, mae miliynau o ronynnau bacteriol neu feirysau yn cael eu rhyddhau o'r trwyn a'r geg yn bennaf ar ffurf defnydd sy'n teithio yn yr awyr, gan halogi pobl ac arwynebau o fewn pŵer byr (metr).

Gall heintiau anadlol ledaenu'n uniongyrchol i berson sydd wedi'i heintio i berson arall. Os bydd y bacteria neu'r feirys yn glanio ar bilenni mwcaidd person arall, eiddo llygaid, trwyn, ceg, gall fynd i mewn i'r corff ac achosi haint.

Os yw'r amgylchedd wedi halogi'n bresychu, tisian neu wrth i ddwylo sydd wedi'u halogi gyffwrdd â arwynebau, gall ledaenu i eraill sy'n cyffwrdd â'r arwynebau neu'n cyffwrdd â'u llygaid, eu trwyn neu eu ceg.

Gall micro-organebau, bacteria a feirysau, oroesi yn yr amgylchedd o oriau isoedd, i.e. feirws y ffliw hyd at 24 awr, COVID-19 hyd at 72 awr.

### Atal y lleidaen

Mae awyru bobwysig iawn i leihau nifer y micro-organebau yn yr awyr a fydd yn halogi arwynebau. Dylai staff sicrhau bod ystod eiddo wedi'u hawyru'n dda. Dylid agor ffenestri'n rheolaidd i.e.e. 10 munud bob awr.

Dylai staff fabwysiadu a hyrwyddo hylendid anadlol a hylendid pesychu da, gan annog, cynorthwyo a chynghori preswylwyr i:

- ◆ Gorchuddio'u trwyn a'u ceg gyda hances bapur dafladwy wrth disian neu besychu
- ◆ Defnyddio hances bapur dafladwy ar gyfer sychu a chwythu eu trwyn



## 9. Rheoli gollyngiadau gwaed a hylif y corff yn ddiogel

Glanhewch olyngiadau gwaed a hylif y corff ar unwaith er mwyn lleihau'r risg o haint i bobl eraill. Dylid gwisgo cyfarpar diogelu personol priodol, e.e. ffedog a menig tafladwy, a dylid dilyn 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' (SICPs).

**Yr arfer gorau yw defnyddio pecyn gollyngiadau briodol ar gyfer y math o olyngiad ac arwyneb, e.e. carpedd gan ddefnyddio canllawiau'r gwneuthurwr. Mae rhai pecynnau gollyngiadau'n addas ar gyfer pob math o hylifau'r corff, gan gynnwys gwaed e.e. weips gollyngiadau. Gwiriwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser.**

Yn absenoldeb pecynnau gollyngiad

- ◆ Y ffigur gwanhau gofynnol ar gyfer ymdrin â gollyngiadau gwaed a/neu hylif y corff wedi'u lliwio â gwaed yw 10,000 rhan fesul miliwn (ppm) o glorin sydd ar gael neu gynnyrch cyfatebol, yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Gweler y tabl isod
- ◆ Y ffigur gwanhau gofynnol ar gyfer ymdrin â gollyngiadau hylif y corff, nad ydych chi'u gwaed neu wedi'u lliwio â gwaed, yw 1,000 ppm o glorin sydd ar gael neu gynnyrch cyfatebol, yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Gweler y tabl isod

<p><b>Camau weithreol ar gyfer gollyngiadau gwaed a/neu hylif y corff wedi'u lliwio â gwaed</b></p> <p><b>Gwanhau 10,000 rhan fesul miliwn (ppm) o glorin sydd ar gael</b></p> <p>Glanhewch uch dwylo a gwisgo ffedog a menig tafladwy (gwisgwch amddiffyniad arwyneb os oes risg o hylif yn tasgu i'r llygaid, y trwyn neu'r ...)</p> <p>Awyrwch yr ardal, e.e. agorwch ffenestri/drysau, gan y bydd mygdarth yn cael i'w cryddhau wrth ddefnyddio clorin.</p> <p>... dywelion papur tafladwy dros y gollyngiad i'w amsugno a sicrhau nad yw'n lledaenu, yna rhwch doddiant clorin ar y tywelion. Gadewch am yr amser cyswllt gofynnol fel y nodir gan y gwneuthurwr.</p> <p>Cliriwch y gollyngiad a'i waredu yn y ffrwd wastraff briodol.</p> <p>Glanhewch yr ardal gyda weips glanedydd neu lanedydd niwtral at ddibenion cyffredinol, dŵr cynnes a chlwytyn tafladwy, yna'i gadael i sychu'n naturiol neu ei sychu â thywelion papur.</p>
---

## Nodyn (parhad)

ddefnyddio. Os defnyddir toddiant gwannach ni fydd y micro-organebau'n cael eu lladd, ac os yw'n rhy gryf efallai bydd offer gofal neu arwynebau yn cael eu difrodi.

- Wrth lanhau a diheintio, glanhewch o'r brig i'r gwaelod, o'r glân i'r budr. Dylid glanhau arwynebau mawr a gwastad gan ddefnyddio patrwm siâp 'S', gan ddechrau yn y man pellaf i ffwrdd, gan orgyffwrdd ychydig, ond gan ymryd gofal i beidio â glanhau'r un ardal ddwywaith. Mae'n gwell i glanhau hwn yn lleihau faint o ficro-organebau y gellir eu throsglwyddo o ardal fudr i ardal glân.



## Cofiwch

- ◆ Mae glanhau yn defnyddio hysidra ffrithiant i gael gwared ar faw a micro-organebau yn garffodol.
- ◆ Mae'n bwysig gwasgu'r mwyn wedi diheintio sychu'n naturiol.

Profwch eich gwybodaeth	Gwir	Anwir
1. Mae'r llhau'r offer gofal y gellir eu haildddefnyddio yn bwysig er mwyn atal haint rhag cael ei throsglwyddo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dylid ond os yw glanhau wedi digwydd yn gyntaf y mae diheintio'n gweithio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gellir defnyddio eitemau untro eto ar yr un preswlydd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dylai slingiau codi fod ar gyfer defnydd preswyllydd untro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 11. Rheoli llieiniau'n ddiogel

Mae darparu llieiniau glân yn ofniad gofal sylfaenol. Gall llieiniau, e.e. dillad gwely, tywelion, dillad, gael eu baeddu â gwaed, wrin, ysgarthion, neu hylifau'r corff eraill sy'n cynnwys micro-organebau, e.e. bacteria a feirysau. Felly, wrth gyffwrdd â llieiniau, dylid cymryd gofal i leihau'r risg o ledaenu heint.

### Proses safonol\*

#### (Llieiniau a dillad budr a brwnt)

Dylid rhoi eitemau mewn bag sy'n toddi mewn dŵr ac yna rhoi'r bag yn sach cotwm gwyn neu mewn bag plastig gwyn. Dylid cael gwared ar unrhyw **solidau** o eitemau brwnt i'w cynnal rhoi yn y bag. Mewn adeiladau mwy, weithiau mair rhoi dillad preswlydd mewn bagiau ar wahân i llieiniau gweddol.

#### Proses well\* (Llieiniau a dillad wedi'u heintio)

Dylid selio eitemau mewn bag coch sy'n toddi mewn dŵr ar unwaith. Yna dylid rhoi mewn bag allanol plastig neu ddd wedi'u wneud o neilon/polyester.



Dylai'r bag allanol gael ei labelu llieiniau heintus mewn llinell.

(\* Gweler Memoraem Technegol Iechyd Cymru 01-04 ar gyfer Gofal Cymdeithasol)

#### Gyffwrdd llieiniau a dillad

- ◆ Dylid gwario ffedog a menig tafladwy wrth gyffwrdd â llieiniau a dillad wedi'u defnyddio, sy'n fudr ac sydd wedi'u heintio.
- ◆ Nid dylid rhoi dillad a llieiniau wedi'u defnyddio ar y llawr, ond eu rhoi'n uniongyrchol mewn bag golchi dillad y dylid ei symud o ystafell y preswlydd ar unwaith.
- ◆ Clymwch fagiau golchi dillad yn ddiogel pan nad ydynt yn fwy na 3/4 yn llawn.
- ◆ Dylid cadw bagiau dillad sy'n aros i gael eu casglu mewn ardal storio diogel dynodedig.

## 12. Rheoli anafiadau offer miniog a brechu yn ddiogel

Digwyddiad brechu yw lle gall gwaed/hylif y corff rhywun fynd i mewn i gorff person arall, fel:

- ◆ Anaf offer miniog/pigiad nodwydd sy'n torri'r croen neu dag offeryn neu nodwydd a ddefnyddiwyd
- ◆ Gollyngiad gwaed neu hylif y corff ar groen sydd wedi toedol, e.e. crafiad, briw, llosgiad, ecsema
- ◆ Tasgiad o waed neu hylif y corff wedi'i liwio neu gwaed i'r llygad, y geg neu'r trwyn
- ◆ Brathiad gan berson arall yn arosi i'r croen gael eu torri

Felly, nid yw llawer o achosion o ddod i gysylltiad yn ddamweiniol â gwaed a hylifau'r corff yn ymddangos i eu deffwrthu'n achosion o ddod i gysylltiad â rhywbeth, e.e. tangwr groen gyfan.

### Arferion da er mwyn atal anaf gan offer miniog

- ◆ Glanhewch eiddoedd a gwisgo cymhar diogelu personol priodol wrth gyffwrdd ag offer miniog. Rhaid gwisgo menig tafladwy pan mae risio o ddod i gysylltiad â gwaed neu hylifau corff.
- ◆ Defnyddwch dddefnydd offer miniog mwy diogel lle bo modd.

Yn eiddoedd mynychynwysyddion offer miniog i'r man defnyddio, e.e. ystafell preswlydd, gan dddefnyddio llambwrdd chwistrellu gyda gwynhwyllydd offer miniog integredig.



- ◆ Cyfrifoldeb y defnyddiwr yw cael gwared ar offer miniog yn ddiogel i gynhwysydd offer miniog yn y man defnyddio.
- ◆ Peidiwch byth ag ailgipio, plygu na thorri nodwyddau na symud offer miniog o law i law.
- ◆ Cewch wared ar y nodwydd a'r chwistrell yn un uned bob amser.
- ◆ Gofynnwch am gymorth bob amser wrth ddefnyddio offer miniog gyda thrigolion amharod neu ddrislyd.

### 13. Rheoli'r amgylchedd gofal yn ddiogel

Mae glendid yr amgylchedd yn bwysig er mwyn cefnogi atal a rheoli heintiau, helpu i leihau nifer yr achosion o heintiau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd, a sicrhau hyder. Mae'r holl staff yn enwedig staff glanhau/cadw tŷ, yn chwarae rhan bwysig i'rith wella ansawdd yr amgylchedd a chynnal safonau. Gallwch a baw ganiatáu i ficro-organebau, e.e. bacteria a feirysau, gosh lledaenu, felly mae gweithdrefn lanhau effeithiol yn hanfodol.

- ◆ Er mwyn hwyluso gweithdrefn lanhau effeithiol, ni ddylai arwynebau fod yn anniben, a dylent fod yn glir ac yn hawdd eu sychu.
- ◆ Dylai'r amgylchedd gael ei gynnal a'i gadw'n dda, a awyru'n ddigonol, a bod mewnyflwr da.
- ◆ Mae'r rhan fwyaf o ficro-organebau yn cael mew'n llwch a baw, felly gall glanhau neu ffro yn ffig leihau nifer yr organebau yn yr amgylchedd ymysylweddol.
- ◆ Mae brigiadau i achosion o haint wedi'u cysylltu â halogiad amgylchedd.

#### Cynllunio cod lliw cenedlaethol

Argymhellir bod pob cartref gofal yn mabwysiadu'r cod lliw cenedlaethol ar gyfer defnyddiau ac offer glanhau (gweler isod). Dylai pob enghedd glanhau, e.e. clytiau a mopiau (rhai ardddefnyddiaid gy a thafiadwy), bwcedi, ffedogau a menig

**Coch**  
Ystafelloedd ymolchi, cawodydd, toiledau, llorwau a lloriau ystafelloedd ymolchi

**Glas**  
Mannau cyffredinol, gan gynnwys lolfeydd, swyddfeydd, coridorau ac ystafelloedd awely

**Gwyrdd**  
Ardaloedd cegin, gan gynnwys ardaloedd cegin lloeren, a manau storio bwyd

**Melyn**  
Ystafelloedd gwely pan fydd gan rywun haint a phan fydd yn cael gofal yn ei ystafell ei hun (weddi'u gwasgu)

domestig, fod yn destun cod lliw.

## 14. Stiwardiaeth wrthficrobaidd

Mae nifer gynyddol o heintiau cyffredin yn dechrau gwrthsefyll y cyffuriau gwrthficrobaidd a ddefnyddir i'w trin. Cyfeirir at hyn yn 'ymwrthedd gwrthficrobaidd' (AMR) sy'n fygythiad sylweddol a chynyddol i iechyd y cyhoedd yn y DU ac o gwmpas y byd.

Mae 'stiwardiaeth wrthficrobaidd' (AMS) yn rhan o'r frwythlyd ymwrthedd gwrthficrobaidd. Diben stiwardiaeth wrthficrobaidd yw:

- ◆ Sicrhau'r gwrthfotig cywir ar gyfer y person cywir, ar yr amser cywir, gyda'r dos cywir a'r llwybr cywir.
- ◆ Optimeiddio rhagnodi gwrthfotig ac ymwybyddiaeth cyhoeddol o ymwrthedd gwrthficrobaidd

### Atal ymwrthedd gwrthficrobaidd

- ◆ Atal heintiau rhag lledaenu drwy ddefnyddio 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' (SRPs) yn gyson a, phan fo angen, 'Rhagofalon sy'n Sefniddio ar Drioglwyddo' (TBP).
- ◆ Mae yno sgil-ffactïau neu sgiliau syllytiedig wrth gymryd gwrthfotigau, fel llosgu, sychu, ffog, colitis, alergeddau a'r lllindag (thrush).
- ◆ Cefnogi preswylwyr i gymryd unrhyw driniaeth gwrthficrobaidd yn brydlon ac i gwblhau eu cwrs rhagnodi dig.
- ◆ Atal defnyddio gwrthfotigau ar gyfer feirysau.

<b>Proffesiyn a gwybodaeth</b> <i>(Gwirych yr ateb i'w cywir)</i>	<b>Gwir</b>	<b>Anwir</b>
1. Ymwrthedd gwrthficrobaidd yw pan fydd heintiau'n gwrthsefyll triniaethau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mae gwrthfotigau'n effeithiol wrth drin feirysau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gall defnyddio 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' yn gyson helpu i fynd i'r afael ag ymwrthedd gwrthficrobaidd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 15. Techneg Aseptig Di-gyffwrdd (ANTT)

Mae asepsis yn golygu absenoldeb micro-organebau niweidiol mewn symiau digonol i achosi haint.

Defnyddir techneg aseptig i atal halogi:

- ◆ Dyfeisiau ymledol, e.e. cathetrau wrinol, tiwb PE
- ◆ Mannau'r corff sy'n agored i niwed, e.e. clwyfau

Dim ond staff wedi'u hyfforddi a'u hasesu ddylai gyflawni gweithdrefnau aseptig.

### Egwyddorion ANTT

Nod y Dechneg Aseptig Di-gyffwrdd (ANTT) yw:

- ◆ Atal cyflwyno micro-organebau niweidiol
- ◆ Diogelu:
  - ◆ Rhannau Allweddol: manau di-rint o offer, e.e. capiau chwistrellau, blaenau cathetrau
  - ◆ Mannau Allweddol: manau'r corff sy'n agored i niwed, e.e. clwyfau, manau mewnosod

### Egwyddorion graidd

Dylid osgoi cyffwrdd â Rhannau Allweddol a Mannau Allweddol yn uniongyrchol. Am gwybriau manwl, ewch i [www.antt.org](http://www.antt.org).

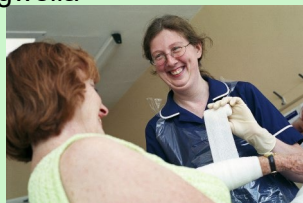
### Ffyn i Ddefnyddio ANTT

Defnyddiwch ANTT ar gyfer gweithdrefnau fel:

Gorchuddio clwyfau, gan gynnwys clwyfau llawfeddygol, llosgiadau neu glwyfau sylfaenol sy'n gwella

Gorchuddio clwyfau dwfn gyda cheudodau neu sinysau

- ◆ Mewnosod neu dynnu cathetrau wrinol






## 16. Casglu sbesimenau

Sampl hylif y corff a gesglir yw sbesimen, e.e. wrin, ysgarthion, crachboer. Mae pob sbesimen yn risg bosibl o haint felly rhaid ei gasglu gan ddefnyddio 'Rheoliadau Rheoli Heintiau Safonol' (SICPs) a'i gludo mewn cynhwysydd anhyblyg wedi'i selio.

**Dylid osgoi** cymryd sbesimenau arferol, ac eithrio samplu gwaed, er mwyn helpu i leihau rhagnodi triniaeth wrthfioleg yn amhriodol. Dim ond os oes arwyddion o haint clinigol (mwyel y corff neu arwyddion yn y tabl isod) y dylid cymryd sbesimenau ar gyfarwyddyd meddyg teulu neu nyrs.

### Casglu a storio sbesimenau

- ◆ Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl casglu sbesimenau a gwisgwch gyfarpar diogelu personol penodol.
- ◆ Rhaid i sbesimenau gael eu llosgi'n gywir gan gynnwys manylion clinigol penodol a'r unrhwy gofnod o hanes gwrthfotigau diweddar.
- ◆ Lle y bo modd, ceisiwch gael sbesimenau ffres. Dylid anfon sbesimenau yn y cynhwysydd cywir cyn gynted â phosibl.

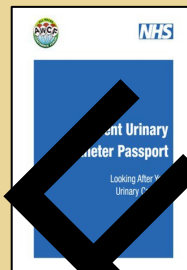
Sbesimen	Arwyddion	Cynhwysydd a storio
Swab clwyf	Chwydd, bethni, gollongiad mewn neu gollongiad, mwy o hylif yn cael ei ollwngi clwyf yn llwyr, neu gollongiad mewn gwynnau.	Swab cotwm di-haint mewn cyfrwng cludo. Mae cyfrwng siarcol yn cynyddu'r tebygrwydd o facteria'n goroesi wrth gludo.
Crachboer	Sbesimen cynhyrcniol (pwyrd/melyn) neu waed mewn crachboer.	Cynhwysydd cyffredinol plaen (top gwyn*). 
Wrin	Cynhwych at arwyddion a symptomau haint y llwybr wrinrol ar dudalen 53.	Dylid llenwi cynhwysydd cyffredinol gyda chadwolyn asid borig (top coch*) hyd at y 'llinell llenwi'. 
Ysgarthion (carthion)	Dolur rhydd, yn fwy aml, gwaed, poen yn yr abdomen.	Cynhwysydd sbesimen carthion (top glas*), o leiaf 1/3-1/2 yn llawn neu yn unol â'r polisi lleol. 

\* Gall math a lliw top y cynhwysydd sbesimen amrywio gan ddbynnu ar y gwneuthurwr.

\*\* Peidiwch â defnyddio sribed drochi mewn wrin ar gyfer oedolion sydd wedi cael cathetr a'r rhai dros 65 oed.

## Sylwadau

Mae defnyddio 'Pasbort Cathetr Wrinol y Claf' yn arfer da er mwyn helpu i ddarparu parhad gofal rhwng lleoliadau gofal iechyd. Am fwy o fanylion, ewch i <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/ywmwrthedd-a-heintiau-gwrthfotig/atal-a-rheoli-heintiau/adnoddau-ar-gyfer-gweithwyr-gofal-iechyd-profesiynol/uti-heintiaur-llwybr-wrinol/>.



## I'w nodi

- Ar gyfer preswylwyr sy'n gallu symud, dylid defnyddio bag coes bob amser, wedi'i ddal yn ei le gyda dyfais neu strap sefydlogi a 2 strap coes er mwyn lleihau'r risg o wred i'r wrethra/y bledren o dynnu'r cathetr o'u bag draenio

## Cofiwch

- ♦ Wrth newid bag cathetr, er mwyn atal alogiad a haint, peidiwch â chyffwrdd â phenn y cathetr na'r tiwb.

## Profwch eich gwybodaeth

*Ticiwch ym mhob cywir*

	Gwir	Anwir
1. Bob tro y gwyddwch eiddo'r materiad yn y system cathetr gaeedig, mae cyfle i haint gael ei chyflwyno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dim ddeddf ar y bagiau draenio cathetr wrinol uwchben lefel y bledren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dim ddeddf newid bagiau cathetr, gan gynnwys bagiau coes, yn wythnosol fel arfer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ar gyfer preswylwyr sy'n gallu symud, dylid dal bag coes yn ei le gyda dyfais neu strap sefydlogi a 2 strap coes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. Hylendid personol da

- ◆ Ar ôl i fenywod basio wrin, mae'n bwysig eu sychu â phapur toiled o'r blaen i'r cefn a'i daflu i'r toiled neu'r comôd.
- ◆ Dylid cynnal trefn hylendid personol arferol bob dydd.
- ◆ Os nad yw'r preswlydd yn gallu ymolchi na chael cawod, dylai staff olchi'r ardal organau cenhedlu ac anws bob dydd â sebon ysgafn a dŵr cynnes.
- ◆ Wrth olchi ardal organau cenhedlu ac anws menywod golchwch o'r blaen i'r cefn.

Peidiwch â gofyn i breswlywyr aros pan fydd angen iddynt wario eu pledren. Gall dal pledren lawn angyfniddu hiliu wain a haint y llwybr wrinol. Sicrhewch bystrwydd wrth ddefnyddio'r toiled.

Mae lliwiau yn awgrymu wrin normal	
	1. Mae wrin clir i felyn golau yn awgrymu bod y preswlydd wedi'i hydradu'n dda.
	2. Mae wrin melyn golau/ryloyw yn awgrymu lefel hydradu ddefnyddol.
	3. Mae wrin lliw melyn mwy tywyll/lliw mêl golau yn awgrymu bod angen hydradu'r preswlydd hydradu'n fuan.
Mae lliwiau 4-8 yn awgrymu bod angen i'r preswlydd ailhydradu	
	4. Mae wrin lliw melyn, mwy cymylog yn awgrymu bod y preswlydd yn barod am ddiod.
	5. Mae wrin lliw melyn mwy tywyll yn awgrymu bod y preswlydd yn ddechrau dadhydradu.
	6. Nid yw wrin lliw ambr yn iach. Mae angen mwy o hylif ar y preswlydd. Mae pob hylif yn cyfrif (ac eithrio alcohol).
	7. Mae wrin lliw oren/melyn yn awgrymu bod y preswlydd yn dadhydradu'n ddifrifol.
	8. Os yw'r wrin mor dywyll â hyn, yn fwy tywyll na hyn, yn goch neu'n frown, efallai nad yw oherwydd bod y preswlydd wedi'i ddadhydradu. Ceisiwch gyngor gan ei feddyg teulu.



## Rheoli preswlydd â *C. difficile*

Mae'n bwysig cyfeirio at eich polisi lleol am ganllawiau. Er mwyn helpu i leihau *C. difficile* rhag lledaenu, dylid dilyn 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' (SICPs) bob amser ynghyd â'r 4 egwyddor allweddol ganlynl:

1. Cyfathrebu	3. Lleoli preswlywyr
2. Hyllendid dwylo	4. Dihalogi.

### 1. Cyfathrebu

- Dylai unrhyw driniaeth wrthfotig gyfredol gael ei hadolygu ar frys gan feddyg teulu'r preswlydd.
- Cysylltwch â'r meddyg teulu os oes unrhyw bryder yn iechyd, e.e. dadhydradu, dolur rhydd â gwedd.
- Gellir trin preswlywyr sydd â symptomau gyda chwrs o wrthfotigau priodol.

### 2. Hyllendid dwylo

- Mae'n hanfodol golchi dwylo'n ddwywr gan ddefnyddio sebon hylif a dŵr rhedeg ddi-ones. **Nid yw hylif diheintio dwylo ag alcohol yn llafn sbectol nac yn ddylid ei ddefnyddio.**
- Anogwch breswlywyr i olchi eu dwylo neu ddefnyddio weips croen alcohol er mwyn glanhau eu dwylo ar ôl defnyddio'r toiled a chyn gadael bwy.
- Dylai ymwelwyr olchi eu dwylo wrth fynd i mewn, cyn gadael yr ystafell ysgol a chyn gadael y cartref gofal.

### 3. Lleoli preswlywyr

Swyddfedd Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosgrlywddo' (TBPs) cyswllt ac ynysu preswlywyr sydd â dolur rhydd gweithredol mewn ystafell sengl.

- Dylai staff wisgo ffedog a menig tafladwy wrth roi gofal uniongyrchol. Nid oes angen i ymwelwyr wisgo cyfarpar diogelu personol oni bai eu bod yn rhoi gofal uniongyrchol.
- Dylid tynnu cyfarpar diogelu personol, cael gwared arno a golchi dwylo cyn gadael ystafell y preswlydd.
- Dylid defnyddio 'Graddfa Garthion Bryste' (gweler tudalen 59) i nodi a chofnodi pob math o garthion a basiwyd.



20. MDROs, gan gynnwys CPE (Haint benodol)

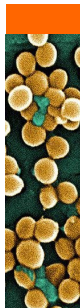
doddiant diheintio sy'n cynnwys clorin (gweler tudalennau 32 a 33) neu gynnyrch cyfatebol, yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.

- Mae gweithdrefnau golchi dillad arferol yn ddigonol ar gyfer llieiniau preswlydd sydd wedi'i gytrefu ag MDRO. Dylid golchi dillad preswylwyr ar y tymheredd poethaf a argymhellu gan y gwneuthurwr.
- Dylid trin a golchi dillad gan breswlydd sydd wedi'i gytrefu ag MDRO fel llieiniau sydd wedi'u heintio.
- Dylid golchi llestri a chyllyll a ffyrn yn ôl yr arfer.
- Dylid glanhau ystafell preswlydd sydd wedi'i heintio fel haint weithredol neu ddolur rhydd yn drylwyr ar ddiwedd y cyfnod cynsu.

**I'w nodi**

- Rhaid cyfleu statws yr haint i arhysyddarparwr sy'n derbyn.
- Dim ond ar gyfer pobl iach ag arddion clinigol o haint MDRO y mae angen trin a golchi'r dillad. Ni argymhellir rhoi gwrthfotigau i breswylwyr awtomatig (wedi'u cytrefu) er mwyn cael golchi'r dillad ar yr ostanedd pan nad yw'n achosi haint mewn gwirionedd.

<b>Profich i'ch gwynodaeth</b> <i>Ticiwch yn eiddob cywir</i>	<b>Gwir</b>	<b>Anwir</b>
1. Mae MDROs yn gallu gwrthsefyll llawer o wrthfotigau a ddefnyddir yn gyffredin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mae MDROs yn broblem ar gyfer pobl iach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mae mwyafrif y bobl ag MDROs wedi'u cytrefu ac nid oes angen gwrthfotigau arnynt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mae angen 'Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo' ac ynysu pan fydd gan breswlydd ag MDRO ddolur rhydd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- Dylid golchi llestri a chyllyll a ffyrco yn ôl yr arfer.
- Dylid glanhau ystafell preswlydd sydd wedi cael haint weithredol yn drylwyr ar ddiwedd y cyfnod ynsu.

### I'w nodi

- Nid yw MRSA fel arfer yn risg i bobl iach gan gynnwys staff, plant a menywod beichiog.
- Mae ymchwil wedi dangos bod staff sy'n cael eu cytrefu fel arfer wedi caffael y bacteria trwy eu gwisgoedd ac fel arfer mae'n bresennol am gyfnod byr yn unig.
- Mae preswylwyr sydd mewn prifys neu gael haint MRSA yn cynnwys y rhai sydd â salwedd sy'n boddi eisodol hŷn, y rhai sydd â chlwyfau agored neu ar ôl sawdriniaeth fawr, a'r rhai sydd â dyfeisiau yaledol, dyl gwisgo sbectol neu wrinol.
- Rhaid cyfleu statws y rhai sy'n unigolion ddarparwr sy'n derbyn.

### Cofiwch

- ♦ Gall MRSA gael ei gyrru yn yr hirdymor.

Profion a'u gwirguddaeth		Gwir	Anwir
1.	Mae MRSA yn cael ei ledaenu gan ddwylo, arwynebau ac offer gofal sydd wedi'u halogi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	MRSA wedi'i gytrefu yw pan fydd MRSA yn bresennol ar y corff heb achosi haint.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Gull o atal MRSA yw gel corff gwrthfactorol, triniaeth gwallt, ac eli ar gyfer y trwyn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Os oes gan breswlydd MRSA mewn clwyf, dylid rhoi gorchudd drosto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 22. Salwch anadlol

Mae salwch anadlol yn bennaf oherwydd haint feirysol. Maent ymhlith yr anhwylderau gaeaf mwyaf cyffredin ac yn brif achos arosiadau yn yr ysbyty, afiechyd a marwolaeth ymhlith yr henoed. Mae'r rhai sy'n dioddef o gyflyrau iechyd cronig sy'n bodoli eisoes yn dod yn fwy agored i niwed ac yn fwy agored i glefyd difrifol. Brechiad sy'n darparu'r amddiffyniad gorau i salwch anadlol a lledaenu haint.

Mae salwch anadlol aciwt yn cynnwys y fflim COVID-19, metaniwmofeirws dynol, feirws syncytiol anadlol (RSV), parainffliwensa a rhinofeirws.

Mae symptomau salwch anadlol yn amrywio ond yn aml maent yn cynnwys peswch parhaus, tymheredd uchel, diffyg anadl, poenau yn y corff a blinder.

### Sut mae feirysau anadlol yn lledaenu?

Mae feirysau anadlol yn cael eu lledaenu gan:

- ◆ Defnynnau sy'n cael eu trosglwyddo yn bennaf. Cynhyrchir defnynnau wrth beswthu, tistio a siarad. Os daw defnynnau gan bobol sydd wedi heintio i gysylltiad â'r pilenni mwcaid (e.e. lygaid, trwyn, ceg person arall, gallant achosi haint. Mae defnynnau'n aros yn yr awyr am gyfnod byr a gallant deffwrdd tua metr. Gallant gwmpo ar arwynebau ac offer gofal os cânt eu cyffwrdd, gallant heintio eraill os bydd person hwnnw wedyn yn cyffwrdd â'i lygaid, trwyn neu geg.
- ◆ Mae trosglwyddo aerosol fel arfer yn gysylltiedig â gweithdrefn sy'n cynhyrchu aerosol. Mae gweithdrefn sy'n cynhyrchu aerosol yn weithdrefn feddygol a all arwain at ryddhau gronynnau yn yr awyr (aerosolau) o'r llwybr anadlol, wrth drin rhywun â feirws wedi'i gadarnhau neu rywun yr amheuir bod ganddo feirws. Yn ystod gweithdrefn sy'n cynhyrchu aerosol, cynhyrchir gronynnau feirysol llai na defnynnau a all aros yn yr awyr am hirach a theithio ymhellach na metr.

Mae gweithdrefnau mewn cartrefi gofal sy'n cael eu categorioedd fel gweithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol yn cynnwys gweithdrefnau tracheostomi (mewnosod neu dynnu) a sugno'r llwybr anadlol y tu hwnt i'r oro-ffaryncs.

Ni ystyrir bod gweithdrefnau fel cymryd swab diagnostig, gwddf/trwyn, rhoi ocsigen llaith, na defnyddio nebiwleiryswyr i roi meddyginiaeth, yn weithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol.

**Pa brofion dylid eu cymryd?**

Mae'n bwysig cael swabiau feirysol gan breswylwyr a/neu staff â symptomau er mwyn rheoli salwch anadlol. Bydd hyn yn helpu i wneud diagnosis o'r salwch anadlol a sicrhau bod y driniaeth gywir yn cael ei rhoi. Bydd y meddyg/tylu a/neu'r Tîm Atal a Rheoli Heintiau yn y Gymuned Lleol a/neu'r Tîm Diogelu Iechyd Rhanbarthol yn cynghori ar y swabiau/prifion a'r driniaeth sydd eu hangen.

**Hylandid anadlol a hylendid pesychu**

Annog a chynorthwyo preswylwyr gyda hylendid anadlol a hylendid pesychu da (gwelw tua lloenau 22 a 23).

**Rheoli preswylwyr a salwch anadlol**

Mae'n bwysig cyfeirio at eiddo llooli lleol am ganllawiau. Er mwyn helpu i leihau salwch anadlol a g lledaenu, dylid dilyn 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safon' (SICPs) bob amser ynghyd â'r 4 egwyddon allweddol canlynol:

1. Cyfathrebu	3. Lleoli preswylwyr
2. Hylendid dwylo	4. Dihalogi

- **Cyfathrebu**
  - Dylai cartrefi gofal hysbysu eu Tîm Atal a Rheoli Heintiau yn y Gymuned Lleol neu'u Tîm Diogelu Iechyd Rhanbarthol os oes ganddynt achos wedi'i gadarnhau neu achos posibl o salwch anadlol y mae angen ynysu ar ei gyfer.
  - Os yw'r cartref gofal wedi'i ystyried yn un sydd â brigiad o achosion, dylid rhoi'r gorau i dderbyn derbyniadau a dilyn gweithdrefnau rheoli brigiadau.
  - Dylai cartrefi gofal gysylltu â'u Tîm Atal a Rheoli Heintiau yn y Gymuned Lleol neu'u Tîm Diogelu Iechyd Rhanbarthol i gael rhagor o gymorth neu gyngor.





- Os caiff ei ddefnyddio, dylid dihalogi amddiffyniad llygaid y gellir ei aildefnyddio yn briodol.
- Golchwch ddillad fel llieniau sydd wedi'u heintio.
- Pan fydd cyfnod ynysu'r preswlydd wedi dod i ben, dylai'r ystafell gael ei glanhau'n helaeth.
- Rhaid glanhau'r holl offer gofal cyn eu symud o'r ystafell gyda thoddiant diheintio sy'n cynnwys clorin neu gynnwys cyfatebol yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.
- Os bydd brigiad o achosion, dihalogwch/glanhewch yn drylwyr yr holl ardaloedd yr effeithir arnynt; cyfeiriwch at eich Polisi Rheoli Achosion lleol.

**I'w nodi**

- Os bydd brigiad o achosion, cysylltwch â Gwasanaeth Ymateb Aciwt Cymru Gyfan, Lechyd Gyhoeddus Cymru, 0300 003 0032 i gael cngor.
- Rhaid cyfleu statws yr achos i unrhyw ddarparwr sy'n derbyn.

**Cofiwch**

- ♦ Brechiad sy'n darparu'r amddiffyniad gorau rhag salwch anadlol a lleadau heintiau.

<b>Profwch eich gwybodaeth</b> <i>Ticiwch yr awgrym cywilydd</i>	<b>Gwir</b>	<b>Anwir</b>
1. Brechiad sy'n darparu'r amddiffyniad gorau rhag salwch anadlol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nid oes hwyf diheintio dwylo ag alcohol yn effeithiol yn erbyn feirysau anadlol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dim agor ffenestri'n rheolaidd, e.e. 10 munud bob awr, er mwyn cael gwared ar ficro-organebau o'r awyr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gall eich Tîm Atal a Rheoli Heintiau yn y Gymuned lleol neu'ch Tîm Diogelu lechyd Rhanbarthol ddarparu cymorth ac arweiniad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Sut mae gastroenteritis feirysol yn lledaenu?

Fel arfer, mae'r feirws yn lledaenu o gyfog a dolur rhydd person sâl. Pan fydd achos o chwydu neu ddolur rhydd, mae niwl mân (gronynnau) sy'n cynnwys y feirws yn cael ei gyflwyno i'r awyr a gall gael ei ledaenu'n hawdd i eraill mewn ardal eang o ganlyniad i:

- ◆ Cyswllt uniongyrchol â pherson sydd wedi'i heintio
- ◆ Cyswllt ag arwynebau neu offer gofal sydd wedi'u defnyddio
- ◆ Llyncu gronynnau feirysol sydd yn yr awyr
- ◆ Bwyta/yfed bwyd neu ddŵr wedi'i halogi o gronynnau feirysol
- ◆ Bwyta bwyd sydd wedi'i halogi

### Rheoli preswlydd â gastroenteritis feirysol

Bydd canfod cynnar yn helpu i leihau'r haint rhag lledaenu a hyd y brigiad o achosion. Mae'n bwysig i reirio at eich polisi lleol am ganllawiau.

Er mwyn helpu i leihau gastroenteritis feirysol rhag lledaenu, dylid dilyn 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Sifonol' (SICPs) bob amser ynghyd â'r 4 egwyddol a'r pedol ganlynol:

1. Cyfathrebu	3. Lleoli preswylwyr
2. Hysbysu'r rheolwr	4. Dihalogi
<p><b>1. Cyfathrebu</b></p> <p>Os ydyd chi'n amau bod brigiad o achosion, rhoch wybod i'ch rheolwr a'n unwaith.</p> <p>Dylai darparu gofal fod ar gau i dderbyniadau a dylid arddangos hysbysiad wrth y fynedfa yn hysbysu ymwelwyr am y brigiad o achosion a'r rhagofalon y dylent eu dilyn.</p> <p>Os ydych chi'n ystyried brigiad o achosion, dylid annog pobl i beidio â darparu gwasanaethau nad ydynt yn hanfodol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casglwch sbesimenau carthion gan bob preswlydd a staff sydd â dolur rhydd i benderfynu ar achos y brigiad o achosion.</li> <li>• Dylai staff sydd â symptomau hysbysu eu rheolwr a pharhau i beidio â bod ar ddyletswydd nes eu bod heb gael symptomau am 48 awr.</li> </ul>	

## Sylwebaeth

Llongyfarchiadau, rydych chi bellach wedi cwblhau'r 'Llyfr Gwaith Atal Heintiau: Canllawiau ar gyfer Cartrefi Gofal'.

Bydd eich Rheolwr yn gwirio eich bod wedi cael popeth yn gywir o ran eich gwybodaeth am atal a rheoli heintiau. Os oeddech chi'n unrhyw adrannau lle nad ydych chi wedi cyflawni hyn, dylid ailedroddio'r adrannau hyn a chwblhau'r cwestiynau 'Profwch eich gwybodaeth' eto. Pan fyddwch chi wedi cael popeth yn gywir, bydd eich Rheolwr yn llofnodi 'Tystysgrif cwblhau' (gweler tudalen 79) a bydd hefyd yn cofnodi hyn fel tystiolaeth i gyfer archwiliadau'r Comisiwn Ansawdd Gofal.

Pan fyddwch chi'n rhoi'r wybodaeth hon ar waith yn ymarferol, bydd gennych chi'r sgîm sylfaenol i gynnig gofal Atal a Rheoli Heintiau diogel i'w preswylwyr.

Bwriedir i'r dysgu hwn fod yn ymlyn ar gyfer arferion gorau. Os byddwch chi'n rhoi'r egwyddorion yn y Llyfr Gwaith hwn ar waith, bydd yn datblygu'r awyrgydon i ofn o safon ac yn cefnogi'r egwyddor y dylid atal heint lle bynnag y bo modd.

Cadwch y Llyfr Gwaith hwn lle hygyrch fel y gellir cyfeirio ato'n rhwydd o ddydd i ddydd er mwyn rhoi gofal diogel i breswylwyr.

---

**Cofiwch ynae atal a rheoli heintiau yn gyfrifoldeb i  
k... dylai pob aelod o staff dderbyn addysg  
Atal a Rheoli Heintiau flynyddol.**

