



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus Canllawiau ar gyfer staff Gofal
Cymru
Public Health
Wales



**Infection.
Prevention.
Control.**

Rydych chi mewn dwylo diogel

Llyfr Gwaith

Arall

Heintiau

Canllawiau ar gyfer

staff Gofal Cartref

Swydd Argraffiad

Enw

Teitl y Swydd



SAMPLE

Cynnwys

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



Tudalen

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"/>	8
Adran 2 - Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol	4. Hylendid dwylo	<input type="checkbox"/>	11
	5. Lleoli unigolion ac asesu'r risg o haint	<input type="checkbox"/>	16
	6. Cyfarpar Diogelu Personol	<input type="checkbox"/>	17
	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 llywy corff yn ddiogel	<input type="checkbox"/>	27
	10. Rheoli offer gofal yn ddiogel	<input type="checkbox"/>	30
	11. Rheoli llieiniau'n ddiogel gan gynnwys wisgoedd dillad a dillad gwaith	<input type="checkbox"/>	34
	12. Rheoli amgylchedd offer minïog a brwsio yn ddiogel	<input type="checkbox"/>	36
	13. Rheoli'r amgylchedd gofal yn ddiogel	<input type="checkbox"/>	39
Adran 3 - Pynciau allweddol	14. Stiwardiaeth wrth ysbaid	<input type="checkbox"/>	41
	15. Cysglu a smenau	<input type="checkbox"/>	42
	16. Gofio cath wrin	<input type="checkbox"/>	44
	17. Atal a rheoli y llwybr wrinol (UTI)	<input type="checkbox"/>	48
Adran 4 - Rheoli heintiau anadlol	18. <i>C. difficile</i>	<input type="checkbox"/>	51
	19. Organismau sy'n gwrthsefyll amlygffuriau (MDROs), gan gynnwys Enterobacteriaceae sy'n cynhyrchu Carbapenem (CPE)	<input type="checkbox"/>	56
	20. Staffylococws awrëws sy'n gwrthsefyll Methisilin (MRSA)	<input type="checkbox"/>	58
	21. Salwch anadlol	<input type="checkbox"/>	62
	22. Gastroenteritis feirysol/Norofeiws	<input type="checkbox"/>	65
Adran 5	Sylwebaeth	<input type="checkbox"/>	69
	Cyfeiriadau allweddol	<input type="checkbox"/>	70
	Tystysgrif cwblhau	<input type="checkbox"/>	71

1. Cyflwyniad

Mae Tîm Atal a Rheoli Heintiau yn y Gymuned Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymuno â Tîm Atal a Rheoli Heintiau yn y Gymuned GIG Lloegr sydd wedi'i leoli yng Ngogledd Swydd Efrog i ddatblygu ei Llyfr Gwaith presennol er mwyn atal heintiau ymhlith unigolion sydd angen gofal cartref. Rydym yn cydnabod eu gwaith a'u cydweithrediad wrth ddatblygu fersiwn parhau ar gyfer Cymru.

Gan weithio gydag amrywiaeth o randdeiliaid yng Nghymru, rydym yn rhoi'r nod o gefnogi staff gofal cartref i hyrwyddo arferion gorau wrth atal a rheoli heintiau. Mae'r Llyfr Gwaith hwn yn mynd law yn llaw ag ystod o adnoddau a chanllawiau a ddarperir gan Gofal Cymdeithasol Cymru, gan gynnwys adnoddau dysgu digidol ar gyfer Atal a Rheoli Heintiau. Mae modd cael mynediad at fodiwlau ar gyfer Atal a Rheoli Heintiau ar Gofal Cymdeithasol Cymru <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/modiwlau-dysgu/atal-a-rheoli-haint>.

Ar gyfer y gweithwyr hynny sydd angen cwblhau Fframwaith Swyddu Cymru Gyfa ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol, bydd cwblhau'r Llyfr Gwaith hwn yn darparu tystiolaeth o gwblhau adran 7.6 (atal a rheoli heintiau) [Fframwaith Swyddu ar gyfer Iechyd a Gofal... | Gofal Cymdeithasol Cymru](#).

Drwy gymhwyso'r egwyddorion yn y Llyfr Gwaith, bydd hyn yn dangos ymrwymiad i ofal o ansawdd uchel, hyrwyddo iechyd a chaelu unigolion i gysyniad canolog *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lleoliadau (Cymru) 2014* yw "Rhoi llesiant yr unigolyn wrth galon penderfyniadau". Mae hyn yn cynnwys iechyd a safon, iechyd meddwl a lles emosiynol. Dylid defnyddio arferion Atal a Rheoli Heintiau i gefnogi preswylwyr i gyflawni canlyniadau canlarnhaol a'r 'hyd' sy'n ddisig' yn eu bywydau yn hytrach na gweithredu'n rhwystro'r Tîm Atal a Rheoli Heintiau byth fod ar draul gofal tosturiol. Gall strategaethau ar gyfer rheoli heintiau gyfyngu ar ymreolaeth, rhyddid symud a chysylltiad â theulu a ffrindiau ac, felly, ariani deddfol a hydraddoldeb a hawliau dynol fod yn sail i benderfyniadau ac asesiadau'r Tîm Atal a Rheoli Heintiau.

Mae'r Llyfr Gwaith hwn yn addas ar gyfer ystod eang o staff sy'n rhoi gofal yn y cartref, fel timau cartref ac adsefydliadau cyflawn gofal personol neu sy'n cynorthwyo â gweithgareddau byw hysbysu'r deuddeud wedi'i gynllunio i'w gwblhau mewn camau. Bydd hyn yn caniatáu i staff a'u'r adrannau 'Profwch eich gwybodaeth' cyn symud ymlaen i'r nesaf. Am cwblhau'r Llyfr Gwaith, bydd eich Rheolwr/Goruchwyliwr yn gwirio eich ymatebion a pharhauddwch wedi cael popeth yn gywir o ran eich gwybodaeth am atal a rheoli heintiau, bydd yn llofnodi ac yn rhoi'r 'Dystysgrif cwblhau' i chi. Dylech gadw'r Llyfr Gwaith hwn yn ddiogel a ddysgu (mae'n gludadwy a gallwch ei gymryd gyda chi wrth i chi symud ymlaen yn eich gyrfa). Bydd hefyd yn ganllaw cyfeirio parhaus defnyddiol i roi cyngor hawdd i'w gael i chi ar gyfer gofalu am unigolion o ddydd i ddydd a bydd yn dystiolaeth personol o hyfforddiant Atal a Rheoli Heintiau. Gellir ei ddefnyddio hefyd i ddatblygu cydymffurfedd â pholisïau a gweithdrefnau eich cyflogwr yn ogystal â helpu'r sefydliad i ddangos cydymffurfedd mewn perthynas ag unrhyw waith monitro contractau, neu safonau a deddfwriaeth y sector.

Mae'r Llyfr Gwaith yn seiliedig ar dystiolaeth ac ymchwil gan Diogelu Iechyd yr Alban ac yn y Llawlyfr Atal a Rheoli Heintiau Cenedlaethol (NIPCM) a fabwysiadwyd yng Nghymru. [NIPCM - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).

Mae'r Llyfr Gwaith hwn wedi cael ei gymeradwyo gan Sue Tranka, Prif Swyddog Nyrsgo, ac Albert Heaney CBE, Prif Swyddog Gofal Cymdeithasol, Llywodraeth Cymru.

Llyfr Gwaith Atal Heintiau

Gall gweithio mewn lleoliadau gofal cartref ddarparu amgylchedd heriol i reoli risgiau sy'n gysylltiedig â throsglwyddo micro-organebau rhwng offer, yr amgylchedd, staff ac unigolion. Mae 'archfygiau' (*super-bugs*) sy'n bodoli eisoes a rhai sy'n dod i'r amlwg, fel MDROs* neu MRSA*, yn golygu bod angen gofal a gwyliadwriaeth bob amser. (*Cyfeiriwch at yr adrannau perthnasol am ddiffiniadau.)

Os bydd rhywun yn cael haint sy'n gysylltiedig â gofal iechyd, gall achosi problemau iechyd difrifol a gall waethygu cyflyrau preswyl neu gyflyrau sy'n bodoli eisoes, oedi gwella, effeithio ar ansawdd eu bywyd ac arwain at farwolaeth.

Mae'n bwysig cofio y dylid dilyn polisiâu a chanllawiau Atal a Rheoli Heintiau lleol bob amser a bod gan bob aelod a staff ddyletswyddau a dymwybodol o ofynion ei sefydliad, a chydymffurfio â nhw.

Nodwch: Wrth ofalu am unigolyn sydd yn rhyng-haint newydd sy'n dod i'r amlwg, cyfeiriwch bob amser at ganllawiau Atal a Rheoli heintiau cenedlaethol cyfredol.

FFAITH

HALT-4 'ciplun' o Heintiau yn Gysylltiedig â Gofal Iechyd yng Nghymru mewn cartrefi gofal (2021)

- Roedd gan odderbydd 4 o bob 13 breswylwyr Heintiau sy'n Gysylltiedig â Gofal Iechyd
- Roedd gan oddeutu 1 o bob 5 breswylwyr ddyfais yn ei lle (wrinol neu fasnwridd)
- Roedd gan odderbydd 4 o bob 11 breswylwyr yn cymryd gwrthficrobau

Termau a ddefnyddir yn y Llyfr Gwaith hwn

Defnyddir y term 'unigolyn' i ddisgrifio pobl yn eu cartref eu hunain, mewn llety byw â chyflwrth neu gyfateilad tai gwarchod. Mae 'staff' yn cyfeirio at unrhyw weithiwr gofal y mae ei ddyletswyddau arferol yn cynnwys rhoi gofal uniongyrchol i bobl neu gysylltiad â'u hamgylchedd.

Y gadwyn haint

Cyfeirir yn aml at ledaeniad micro-organebau o'u ffynhonnell i berson fel y 'gadwyn haint' sy'n cynnwys 6 dolen. Mae pob dolen yn cynrychioli 1 o'r 6 elfen sy'n ofynnol ar gyfer lledaenu haint. Rhaid i bob dolen o'r gadwyn fod yn bresennol er mwyn i haint ddigwydd.

Er mwyn torri'r gadwyn mae angen tynnu dim ond 1 o'r 6 dolen. Drwy roi arferion da o ran atal a rheoli heintiau (gan ddefnyddio 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol') ar waith bob amser, gellir torri dolen yn y gadwyn a fydd yn atal haint rhag lledaenu.

TBPs (Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo)

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 unigolion sydd â haint wedi'i chadarnhau neu pan amherbod ganddynt haint.

Mae Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo wedi'u categorio yn ôl y llwybrau trosglwyddo canlynol:

Rhagofalon cyswllt

Fe'i defnyddir i atal a rheoli heintiau sy'n lledaenu drwy gyswllt uniongyrchol â'r unigolyn, neu'n anuniongyrchol o ffurfio amgylchedd gwell uniongyrchol yr unigolyn. Dyma'r llwybr trosglwyddo haint mwyaf cyffredin.

Mae Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo Safbwynt cyswllt yn ei gwneud yn ofynnol i staff wisgo ffordog dafladwy ar gyfer cyswllt uniongyrchol â'r unigolyn, eu hddeddfio a'u amgylchedd, e.e. helpu unigolyn i godi o'r gwely, helpu gyda cerddo, glawâu. Mae angen gwisgo menig pan ragwelir y bydd yr unigolyn yn mynd i gysylltiad â gwaed neu hylifau'r corff, pilem neu dadd, e.e. llygaid, trwyn, ceg, neu groen nad yw'n gyfan, ac ar gyfer cyffwrddau penodol. Pan mae risg y bydd hylifau'r corff yn tasgu i'r wyneb, bydd gwisgo amddiffyniad llygaid a masg llawfeddygol gwrth-hylif hefyd.

Rhagofalon rhag defynnau

Fe'i defnyddir i atal a rheoli heintiau sy'n lledaenu dros bellteroedd byr (tua 1m) drwy ddefynnau o lwybr anadlol un person yn uniongyrchol i bilen mwcaidd, e.e. llygaid, trwyn, ceg, person arall. Gall defynnau deithio drwy'r system anadlol rhyddig cyn yr alfeoli (sachau aer). Mae defynnau Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo yn ei gwneud yn ofynnol i staff wisgo ffordog dafladwy, menig, amddiffyniad llygaid a masg llawfeddygol gwrth-hylif. Mae defynnau yn cwmpo yn gyflym ar arwynebau oherwydd eu dimensiynau bach.

Rhagofalon rhag trosglwyddo drwy'r Awyr

Dulliau glanhau dwylo (parhad)

- ◆ Gofalu am unigolyn â *C. difficile* neu gastroenteritis feirysol wedi'i gadarnhau neu achos posibl ohono, e.e. Norofeiws

Hylif diheintio dwylo ag alcohol* (gan ddefnyddio camau 2-8 o dechneg ar dudalen 14)

Ym mhob amgylchiad, ac eithrio'r rhai a restrir uchod, mae hylif diheintio dwylo ag alcohol yn cynnig dewis ymarferol a derbyniol ar gyfer hylendid dwylo ar gyfer hylendid dwylo arferol. Rhwng hyn a hyn, rhwydd hylif diheintio dwylo ag alcohol yn eich dwylo sydd yn siâp cwpan.

Weips croen

Os nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael, neu os nad yw unigolyn yn gallu cael mynediad at gyfleusterau golchi dwylo, gellir ddefnyddio weips croen.

- ◆ Dylid rhwbio dwylo gyda'r weip, gan ddefnyddio camau 2-8 ar dudalen 14, gan sicrhau bod holl wyneb y dwylo a'r arddyrnau wedi'u gorchuddio.
- ◆ Dylai staff sy'n defnyddio weips croen i glanhau eu dwylo:
 - ◆ Yna ddefnyddio hylif diheintio dwylo ag alcohol, os yw ar gael, gan ddefnyddio camau 2-8 o'r diagram ar dudalen 14, gan sicrhau bod holl wyneb y dwylo a'r arddyrnau wedi'u gorchuddio â'r cynhyrch hylif diheintio dwylo ag alcohol y toddiant wedi sychu.
 - ◆ Gofalu am dwylo cyn gwybed â phosibl

Sebon dwylo gwrth-ddŵr

Nid oes angen sebonau dwylo gwrthfactorol ar gyfer hylendid dwylo arferol gan eu bod yn sychu'r croen a all achosi niwed.

Arfer gwrth-ddŵr dwylo da

Yn gwrth-ddŵr gwrth-ddŵr gwrth-ddŵr ar glwyfau, briwiau a chroen wedi torri.

- ◆ Gofalu gorau yw bod yn 'Noeth islaw'r penelin' wrth roi gofal uniongyrchol i unigolion.
- ◆ Os gwisgir modrwy band plaen wrth gyflawni hylendid dwylo, gwnewch yn siŵr bod yr ardal o dan y fodrwy yn cael ei golchi neu fod hylif diheintio dwylo ag alcohol yn cael ei ddefnyddio.
- ◆ Mae gwlychu dwylo cyn rhoi sebon hylif ar y croen yn helpu i



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 ar 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 y pryd?
- ◆ Ydych chi wedi rhoi digon o amser i'r unigolyn ddeall eich gweithdrefnau, yr hyn sy'n ofynnol ganddyn chi gofyn cwestiynau a gwneud penderfyniadau?
- ◆ Sut ydych chi wedi tawelu meddwl yr unigolyn?
- ◆ A yw'r person wedi rhoi caniatâd a oes unrhyw ystyriaethau o ran galluedd meddyliol neu les personaf ar gyfer y weithdrefn hon?
- ◆ Oes ganddo 'Atwrnai' neu benderfyniadau arall sydd angen cael ei gynnwys mewn trefnu cynllunio gofal a chymorth?

Am ganllawiau a hyrddur at benoch, cyfeiriwch at wefan Gofal Cymdeithasol Cymru [Gofalau Cymru Gyfan ar gyfer Darparu Gwybodaeth Ugyrch i Bobl â Nam ar eu Synhwyrâu a Chyfathrebu â Rhai Iechyd Gyhoeddus Cymru.](#)

Profwch chi'n gwybodaeth <i>Ticiwch yr ateb cywir</i>	Gwir	Anwir
1. Yn rhannau llai i bob unigolyn sy'n symud neu'n trosglwyddo i unrhyw gyfleuster iechyd a gofal cymdeithasol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dylai staff sy'n trefnu trosglwyddiadau ddarparu gwybodaeth am statws haint yr unigolyn.	<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"/>

- ◆ Rhaid gwisgo menig clinigol tafladwy fel eitemau defnydd untro. Rhaid eu gwisgo cyn cael cyswllt ag unigolyn, eu newid rhwng pob tasg wahanol ar unigolyn a'u tynnu cyn gynted ag y bydd y dasg wedi'i chwblhau. Dylid tynnu menig cyn tynnu ffedog (os yw'n cael ei gwisgo), gweler lluniau dudalen 20.
- ◆ Nid yw menig i'w defnyddio yn lle mesurau hylendid dwylo.
- ◆ Peidiwch â rhoi hylif diheintio dwylo ag alcohol ar fenig glogol na'u golchi gan y gallai hyn effeithio ar gyfanrwydd y menig.
- ◆ Ni ddylid cadw menig ym mhocedi gwisg staff na dillad gwaith gan y gall y menig gael eu halogi.
- ◆ Dylid golchi menig domestig gyda glancodd a dillad gwaith, eu rinsio a'u sychu ar ôl eu defnyddio.

Ffedogau

Dylid gwisgo ffedog dafladwy ar ymuno pan:

- ◆ Mae risg o ddod i gysylltiad ag gwaed a/neu hylifau'r corff, croen nad yw'n gyfarwydd oni mwaedd neu ffynonellau halogiad eraill, e.e. mae gwaer a'u hylifau'n haint wedi'i chadarnhau neu achos posibl ohoni
- ◆ Mae risg o ddod i'r flaen gwisgoedd neu ddillad gwaith
- ◆ Rhoddir Gofal Lyfannol a'r Uniongyrchol, a dylid ei newid rhwng pob tasg
- ◆ Dihalogir o'r neu'r amgylchedd

Dylid tynnu ffedogau a golchi dwylo neu roi hylif diheintio dwylo ag alcohol ar ymuno cyn gynted ag y bydd y dasg wedi'i chwblhau.

Amgylchiad wyneb

- ◆ Nid oes angen gogls/fisor diogelwch fel arfer, oni bai bod risg y bydd hylifau'r corff yn mynd i mewn i'r llygaid, e.e. poeri.
- ◆ Dylid gwisgo masg llawfeddygol gwrth-hylif pan mae risg o waed a/neu hylifau'r corff yn tasgu i'r trwyn neu'r

- ◆ Gorchuddio'u trwyn a'u ceg gyda hances bapur dafladwy wrth disian neu besychu a defnyddio hances bapur dafladwy ar gyfer sychu a chwythu eu trwyn
- ◆ Gwneud yn siŵr bod gan yr unigolyn fynediad at hances bapur (gellir defnyddio papur tŷ bach glân) ar gyfer sychu a chwythu'r trwyn a bag plastig neu fin gwastraff gwrthlaw er mwyn cael gwared ar hancesi papur wedi'u defnyddio
- ◆ Cynghorir golchi dwylo neu ddefnyddio weip croen ar ôl pesychu, tisian, sychu neu chwythu eu trwyn
- ◆ Ar unrhyw achlysur pan nad oes hances bapur ar gael, cynghorir i besychu neu disian i graidd y penelin, nid i'w dwylo, na'i hawyr.



Gellir lawrlwytho poster yn www.nipcm.hps.nhs.uk/resources/respiratory-hygiene-catch-it-bin-it-kill-it/.

Profwrdd h gwybodaeth <i>Ticiwch yr ateb i'w gwir</i>	Gwir	Anwir
1. Mae hylendid anadlol a hylendid pesychu da yn hanfodol er mwyn lleihau'r risg o ledaenu hylendid anadlol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gall COVID-19 oroesi yn yr amgylchedd am hyd i 72 awr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nid yw'n bwysig cael ystafelloedd sydd wedi'u hawyru'n dda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Os nad oes hances bapur ar gael, pesychwch neu disian y tu mewn i'ch penelin neu'ch bôn braich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ◆ Wrth gyffwrdd â bagiau gwastraff wedi'u clymu, daliwch nhw wrth wddf y bag yn unig ac i ffwrdd o'r corff. Daliwch ynddynt yn ofalus fel nad ydyn nhw'n rhwygo a chadwch nhw ar hyd braich i leihau'r risg o anaf rhag ofn eu bod nhw'n cynnwys gwrthrych miniog.
- ◆ Ar gyfer unigolion sydd â haint wedi'i chadarnhau neu ym mhob amheuir bod ganddynt haint, efallai y bydd trefniadau gwastraff amgen ar waith gyda'r Awdurdod Lleol i gasglu gwastraff clinigol sydd wedi'i heintio, e.e. gorchuddion. Cyfeiriwch at eich polisi rheoli gwastraff lleol.
- ◆ Dylid rhoi bagiau gwastraff wedi'u rhwygo neu eu halogi mewn bag gwastraff newydd.
- ◆ Pwy bynnag sy'n defnyddio offer miniog sy'n gwrtholus yn gael gwared arno, e.e. yr unigolion os yw'n chwistrellu'r offer yn ei hunan, neu'r gweithwyr gofalu'n gwnaeth ddefnyddio'r offer yn miniog ar yr ardal hon.
- ◆ Dylid cael gwared ar wasanaeth yn cynnwys offer miniog, fel cyllyll meddyg a ddefnyddir i wneud lefelau siwgr yn y gwaed, mewn cynhwysydd offer miniog bob amser.
- ◆ Dylid cael gwared ar offer miniog yn y cynhwysydd offer miniog â chod lliw prifol bob amser.

Caead oren gyda chynhwysydd wedi'i labelu'n oren: ar gyfer cael gwared ar offer miniog heb eu halogi â meddyginiaethau, e.e. cyllyll meddyg ar gyfer gwirio lefelau siwgr yn y gwaed

Caead melyn gyda chynhwysydd wedi'i labelu'n felyn: ar gyfer cael gwared ar offer miniog sydd wedi'u halogi â meddyginiaethau, e.e. nodwyddau/chwistrellau inswlin

- ◆ Rhaid rhoi cynwysyddion offer miniog mewn lleoliad diogel. Dylid mynd â chynwysyddion i'r man defnyddio, a defnyddio'r mecanwaith cau dros dro pan nad ydynt yn cael eu defnyddio.
- ◆ Dim ond gwastraff offer miniog y dylid cael gwared arno mewn cynhwysydd offer miniog.
- ◆ Rhaid cael gwared ar gynwysyddion offer miniog pan fyddant yn cyrraedd y 'llinell lenwi'.

Ymdrin â gollyngiadau hylif y corff (nid gwaed/gollyngiadau wedi'u lliwio â gwaed)

Yr arfer gorau yw defnyddio pecyn gollyngiadau priodol ar gyfer y math o ollyngiad, gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Fel arall, gellir defnyddio toddiant sy'n cynnwys clorin, fel cannydd cartref. Gwanhewch bob pŵer yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr neu paratowch yn unol â'r tabl isod.

* Gweler y nodyn ar dudalen 29 ynghylch defnyddio toddiant paratowch a'u sbectol anaddas.

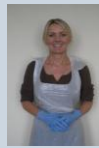
Camau gweithredu ar gyfer gollyngiadau hylif y corff (nid gwaed) a gollyngiadau wedi'u lliwio â gwaed

Paratowch toddiant cannydd cartref: gwanhau'r cannydd fesul 100, e.e. 10 ml o gannydd cartref mewn litr o ddŵr cynnes.

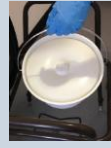
1. Glanhewch eich dwylo a gwisgwch ffedog a menig taflwr.
2. Awyrwch yr ardal, e.e. agorwch llestri a ysau, gan y bydd mygdarth yn cael ei ryddhau o'r dŵr.
3. Amsugnwch unrhyw hylif gormodol neu bŵerhau unrhyw ddeunydd solid gan ddefnyddio tywelion papur, e.e. papur cegin.
4. Cliriwch dywelion papur/gollyngiadau a chael gwared arnynt mewn bag plastig.
5. Diheintiwch gyda'r toddiant cannydd cartref. Gadewch am yr amser cyswllt a nodol yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.
6. Glanhewch yr ardal gyda weip glanedydd neu glwtyn tafladwy, glanedydd neutral at salbenion cyffredinol, e.e. hylif golchi llestri, a dŵr cynnes, yna'i gadael i sychu'n naturiol neu'i sychu â thywelion papur.
7. Tynnwch y dŵr yn a'r tywelion papur yn y bag plastig.
8. Tynnwch y menig, glanhewch eich dwylo, tynnwch y ffedog. Taflwch nhw'r y bag plastig, clymwch y bag plastig a'i roi yn y bin sbwriel.
9. Glanhewch eich dwylo â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes, eu rinsio, a'u sychu'n drylwyr er mwyn atal haint rhag cael ei throsglwyddo.

Glanhau a diheintio padell comôd â llaw

- Defnyddiwch glytiau glanhau tafladwy a chael gwared arnynt ar ôl eu defnyddio.
- Defnyddiwch lanedydd niwtral at ddibenion cyffredinol, e.e. hylif golchi llestri, a dŵr cynnes.
- Paratowch y toddiant diheintio, e.e. 10 ml o gannydd cartref mewn litr o ddŵr oer, neu yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.
- Rhowch badelli newydd yn lle rhai eraill bob amser pan fyddant wedi'u gwisgo, eu staenio neu pan fydd yr handlen wedi rhydu.



1. Golchwch eich dwylo'n drylwyr â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes, a'u sychu. Yna gwisgwch ffedog a menig tafladwy, a gwisgo amddiffyniad wyneb os oes risg o hylif yn tasgu i'r llygaid, y trwyn neu'r geg.



2. Tynnwch y badell o'r toiled yn ofalus er mwyn osgoi arllwys y cynnwys.



3. Ewch â'r badell comôd wedi'i gorchuddio i'r toiled i'w gwagio, ei glanhau a'i diheintio. Rhowch y cynnwys yn y toiled.



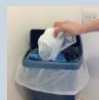
4. Rhoddi y badell mewn cwced ddi-ddydd neu'r cynnes.



5. Golchwch y tu allan i'r badell yna y tu mewn iddi, a'i sychu gyda thyweliol papur tafladwy. Gwaredwch y clwtyn a'r tyweliol papur.



6. Sychwch y tu allan i'r badell yna y tu mewn iddi gyda'r toddiant diheintio sy'n cynnwys clorin. Gadewch iddi sychu'n naturiol. Gwaredwch y clwtyn.




7. Tynnwch a gwaredwch y cwced glanhewch eich ddydd, yna tynnwch a gwaredwch y ffedog.



8. Golchwch eich dwylo'n drylwyr â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes.

Profwch eich gwybodaeth

Yn eidd yr ateb

	Gwir	Anwir
1. Gall dihalon offer gofal yn ddiogel atal haint trwm i'w blaen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Glanhewch bob arwyneb, y rhai brwnt yn arbennig yna'r rhai glân, o'r gwaelod i'r brig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mae'r symbol  yn golygu cyfarpar at ddefnydd unig yn unig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nid oes angen diheintio padelli comodau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Rheoli llieiniau'n ddiogel, gan gynnwys gwisgoedd a dillad gwaith

Gall dillad golchi wedi'u defnyddio, e.e. llieiniau unigolyn (dillad gwely, tywelion), dillad, a gwisgoedd staff neu ddillad gwaith, fod wedi'u baeddu ag wrin, ysgarthion neu hylifau'r corff eraill a micro-organebau, fel bacteria a feirysau. Dylid cymryd gofau i hysbysu'r holl o ledaenu haint wrth gyffwrdd â llieiniau wedi'u defnyddio.

Cyffwrdd â llieiniau a dillad wedi'u defnyddio

- ◆ Dylid gwisgo ffedog a menig tafladwy wrth gyffwrdd â llieiniau a dillad wedi'u defnyddio, sy'n fuedd neu sydd wedi'u heintio.
- ◆ Peidiwch ag ysgwyd llieiniau wedi'u defnyddio wrth mynd i'r gwelyau neu wrth dynnu llieiniau gan yrru dillad micro-organebau'n cael eu gwasgaru a gwastraffu ac yn halogi'r amgylchedd. Yn lle hylifau, ysgarthion neu dillad gwely a'u rhoio i fyny er mwyn osgoi lledaenu micro-organebau.
- ◆ Ar ôl cyffwrdd â dillad golchi wedi'u defnyddio, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwisgo sbectol neu dwylo ar ôl tynnu cyfarpar diogelu personol, e.e. menig, ffedog neu ddylo.

Golchi dillad a llieiniau unigolyn

- ◆ Er mwyn lleihau'r risg o osoglwyddo haint, ni ddylai staff rinsio dillad gwely neu dillad budr â llaw gan y gallai hyn achosi i hylifau'r corff neu dasgu ar y croen neu i'r llygaid, y trwyn neu'r geg. Dylid golchi eitemau ar gylchred cyn-olchi ym mheiriant golchi dillad yr unigolyn neu beiriant cymunedol ar y tymheredd poethaf a nodir ar y label golchi.
- ◆ Os ydych chi'n defnyddio beiriant golchi dillad a'r beiriant sychu dillad yn y tymheredd uchaf, peidiwch â didoli dillad a pharatoi bwyd ar yr un pryd.

Gwisgoedd staff neu ddillad gwaith

- ◆ Dylid gwisgo gwisg neu ddillad gwaith glân bob dydd.
- ◆ Mae gwisgoedd neu ddillad gwaith yn gronfa bosibl ar gyfer micro-organebau ac yn ffynhonnell bosibl o haint.
- ◆ Dylid golchi gwisgoedd a dillad gwaith ar wahân i

Gweithdrefn yn dilyn anaf trwy dasgu neu frechu

Os bydd anaf i'r llygaid, y trwyn neu'r geg oherwydd tasgu

1. Rinsiwch yr ardal yr effeithir arni'n drylwyr gyda llawer o ddŵr rhedegog. Os ydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd, rinsiwch/dyfrhewch â dŵr, tynnwch y lensys cyswllt a dyfrhewch llygaid eto.

Os bydd brathiad neu halogiad i'r croen

1. Golchwch yr ardal yr effeithir arni â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes, sychwch a gorchuddiwch â gorchudd gwrth-ddŵr, os oes angen.

Os bydd anaf oherwydd nodwydd/offer miniog

1. Anogwch waedu'r clwyf trwy wasgu'n ysgafn o dan ddŵr rhedegog (peidiwch â sugno'r clwyf).
2. Golchwch y clwyf â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes, a'i sychu (peidiwch â sychu).
3. Gorchuddiwch y clwyf â gorchudd gwrth-ddŵr.

Ym mhob achos

4. Rhowch wybod am yr anaf i'w rheolwr ar unwaith.

Os yw'r anaf wedi'i hysbysu gan offeryn miniog wedi'i ddefnyddio neu offeryn miniog heb ei hysbys, tasgu ar groen neu bilen mwcaidd nad yw'n gyffwrdd neu'n chadw sydd wedi torri'r croen

5. Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith.
6. Os ydych chi'n ddi cael anaf oherwydd nodwydd neu offer miniog o ganlyniad i eitem heb ei hysbysu, cael ei defnyddio ar unigolyn, efallai bydd ei fellyn gollu'n cymryd sampl gwaed ganddo er mwyn profi am hepatitis B, hepatitis C a HIV (yn dilyn cwswela a chytundeb yr unigolyn).
7. Os ydych chi'n ddi cael ei chymryd gennych i wirio lefelau eich gwrthgorff hepatitis B (mae brechiad yn fesur amddiffynnol) a chynigiad rhwngglobwlin i chi os ydynt yn isel. Bydd y sampl gwaed yn eiddo'r chadw nes bod canlyniadau ar gael o sampl gwaed yr unigolyn. Os nad yw ffnhonnell yr anaf oherwydd offer miniog yn hysbys, byddwch chi hefyd yn cael samplau gwaed wedi'u cymryd ar ôl 6, 12 a 24 wythnos er mwyn profi am hepatitis C a HIV.
8. Os cadarnheir neu os amheuir bod yr unigolyn yn HIV positif, efallai y cynigir triniaeth Proffylaxis Ôl-gysylltiad HIV (PEP) i chi **a fydd yn dechrau cyn gynted â phosibl ar ôl y digwyddiad**, yn ddelfrydol o fewn 24 awr.



13. Rheoli'r amgylchedd gofal yn ddiogel

Mae glanhau a diheintio yn wahanol:

- ◆ Mae glanhau gyda weips glanedydd neu lanedydd, e.e. hylif golchi llestri, a dŵr cynnes, yn tynnu baw ac yn lleihau nifer y micro-organebau, fel bacteria a feirysau, i lefel ddiogel. Os oes angen diheintio, rhaid glanhau yn gyntaf
- ◆ Mae diheintio yn dinistrio'r rhan fwyaf o ficro-organebau, ond nid pob un, a dylid ei ddefnyddio i ymdrin â gwaed neu hylifau'r corff, neu os oes gan yr unigolyn haint wedi'i chadarnhau neu os amheuir bod ganddo haint

Arferion gorau ar gyfer glanhau a diheintio

- ◆ Gwisgwch gyfarpar diogelu personol priodol, e.e. ffedog, menig.
- ◆ Dylai staff olchi eu dwylo cyn gwisgo ac ôl tynddi cyfarpar diogelu personol.
- ◆ Mae weips glanedydd neu lanedydd a dŵr cynnes yn addas ar gyfer glanhau'r rhan fwyaf o arweibau.
- ◆ Pryd bynnag y bo modd, canfyddiwch bennau mop a chlytiau tafladwy. Golchwch a gadaelwch ynnau a chlytiau y gellir eu hailddefnyddio os ydych chi'n naturoli ar ôl pob defnydd. Peidiwch â gadael mopiau neu chlytiau yn eiddocian dros nos.
- ◆ Defnyddiwch glwtyn wahanol ar gyfer glanhau ceginau ac ystafellau tymolchi.
- ◆ Gellir gwisgo menig domestig y gellir eu hailddefnyddio ar gyfer dyliswadau cartref arferol, a menig tafladwy ar gyfer glanhau toiledau.
- ◆ Dylid golchi menig domestig gyda glanedydd a dŵr cynnes, ynghyd â'u wychu ar ôl eu defnyddio.
- ◆ Gall staff eraill wisgo menig domestig cyn belled â bod y croen heb ei gorri a bod dwylo'n cael eu golchi cyn eu gwisgo.
- ◆ Nid oes angen defnyddio diheintyddion yn rheolaidd ar gyfer glanhau cartrefi yn gyffredinol. Efallai y bydd angen diheintydd fel cannydd cartref mewn rhai amgylchiadau. Er enghraifft, os oes gan yr unigolyn haint wedi'i chadarnhau neu os amheuir bod ganddo haint neu os yw'r ardal wedi'i halogi â gwaed neu hylifau'r corff.

Ni ddylid defnyddio cannydd cartref ar ddodrefn meddal,

14. Stiwardiaeth wrthficrobaidd

Mae nifer gynyddol o heintiau cyffredin yn dechrau gwrthsefyll y meddyginiaethau a ddefnyddir i'w trin (gwrthficrobaidd). Cyfeirir at hyn fel '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 frwydr yn erbyn 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 gwrthfotigau ac ymwybyddiaeth y cyhoedd o ymwrthedd gwrthficrobaidd

Nid yw gwrthfotigau'n gweithio yn eiddo'n feirysol (annwyl i'r ffliw). Mae pob person sy'n cael ei drin â gwrthfotigau mewn mwy o berygl o ymwrthedd i wrthfotigau.

Beth all staff gofal cartref eiddo'n fynd i'r afael ag ymwrthedd gwrthficrobaidd?

- ◆ Atal heintiau rhwng lleadaenu o'w ddefnyddio 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' yn gyson a, pan fo angen, 'Rhagofalon sy'n Safoniedig' i'r Ddesglwyddo'.
- ◆ Rhoi gwybod i'r meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol a'r am unrhyw gynyddion a'r dirywiad yng nghyflwr unigolyn.
- ◆ Cefnogi unigolion i'w gwyrddio unrhyw driniaeth wrthficrobaidd ar amser a'r gwrthfotigau eiddo'n rhagnodedig.

Profich eiddo'n wybodaeth <i>Triniaeth yr atal ymwrthedd</i>	Gwir	Anwir
1. Ymwrthedd gwrthficrobaidd yw pan fydd heintiau'n gallu gwrthsefyll y meddyginiaethau a ddefnyddir i'w trin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mae stiwardiaeth wrthficrobaidd yn rhan o'r frwydr yn erbyn ymwrthedd gwrthficrobaidd.	<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. Casglu sbesimenau

Sampl hylif y corff yw sbesimen, e.e. wrin, ysgarthion. Mae pob sbesimen yn risg bosibl o haint a rhaid ei gasglu gan ddefnyddio 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' (SICPs).

Casglu sbesimenau

Dylai'r practis meddygon teulu ddarparu cynhwysydd sbesimen bag cludo a chyfarwyddiadau. Gall lliw top y cynhwysydd sbesimen amrywio gan ddibynnu ar y gwneuthurwr.

- ◆ Pryd bynnag y bo modd, ceisiwch gael sbesimen ffres a'i gymryd ar adeg pan ellir ei gludo i'r Feddyfa.
 - ◆ Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl casglu sbesimen.
 - ◆ Gwisgwch gyfarpar diogelu personol priodol.
 - ◆ Rhaid i gynwysyddion sbesimenau gael eu labelu'n gywir, gan gynnwys enw'r unigolyn dyddiad geni a dyddiad casglu'r sbesimen.
 - ◆ Cymerwch ofal i osgoi halogi sbesimenau. Gellir cyflwyno sbesimenau ysgarthion hyd yr oed os ydynt wedi'u halogi wrin. Fodd bynnag, ni ellir cyflwyno sbesimenau wrin os ydynt wedi'u halogi ag ysgarthion.
 - ◆ Rhaid i gaead y cynhwysydd sbesimen fod wedi'i gau'n ddiogel.
 - ◆ Cymerwch ofal i osgoi halogi y tu allan i'r cynhwysydd sbesimen.
- Os cânt i ddarparu, dylid rhoi cynwysyddion sbesimenau yn y bag cludo plastig ar ôl iddynt gael eu hysgwrthio a selio'r bag gan ddefnyddio'r sribed selio integreig; peidiwch â'i staplo.
- ◆ Gelli ddefnyddio cynhwysydd glân, anhyblyg gyda'r hysgwrthio, e.e. twb hufen iâ neu fargarîn, i gludo sbesimenau.
 - ◆ Dylid mynd â sbesimenau i'r practis meddygon teulu yn y cynhwysydd sbesimen cywir cyn gynted â phosibl ar ôl eu casglu ac o fewn 24 awr.



cathetr yn cael ei newid, felly, mae'n hanfodol dilyn arferion da.

- ◆ Rhaid cymhwyso 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol'.
- ◆ Cyn newid y bag coes, golchwch eich dwylo bob amser, a gwisgo ffedog a menig tafladwy.
- ◆ Wrth ddatgysylltu'r bag coes wedi'i ddefnyddio o'r cathetr, peidiwch â chyffwrdd â phen y cathetr.
- ◆ Wrth dynnu'r cap amddiffynnol oddi ar diwb bag coes newydd y cathetr, peidiwch â chyffwrdd â phen y tiwb.
- ◆ Gwagwch yr wrin o'r bag coes oddi'r bag coes wedi'i ddefnyddio mewn bag plastig wedi'i glynnu'n ddiogel a chael gwared arno yn unol â'r polisi lleol.
- ◆ Tynnwch gyfarpar diogel personol a glanhau'ch dwylo.
- ◆ Cofnodwch y dyddiad pa rhydd bag coes y cathetr yn cael ei newid.

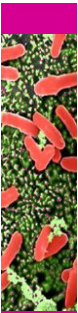


Bagiau draenio'r bag nos

Os oes gan berson bag coes yn ystod y dydd, dylid defnyddio bag draenio cysylltiedig mwy ychwanegol (bag nos) i'w defnyddio dros nos. Dylid cysylltu'r bag nos â'r bag coes er mwyn cadw'r system yn ddiogel yn gyfan.



- ◆ Rhaid cymhwyso 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol'.
- ◆ Wrth gysylltu neu dynnu bag nos, golchwch eich dwylo bob amser a gwisgo ffedog a menig tafladwy.
- ◆ Cysylltwch y bag nos â stand er mwyn sicrhau nad yw'r tap draenio yn cyffwrdd â'r llawr, er mwyn atal y tap rhag cael ei halogi.
- ◆ Wrth dynnu'r cap amddiffynnol oddi ar diwb y bag nos newydd, er mwyn atal halogiad a haint, peidiwch â chyffwrdd â'r pen cyn ei gysylltu â'r tap draenio ar y bag coes.
- ◆ Mae bagiau nos at ddefnydd untro yn unig ac ni ddylid eu haildefnyddio.



ddillad â llaw. Golchwch eitemau ar gylchred cyn-olchi ym mheiriant golchi dillad yr unigolyn neu'r peiriant cymunedol.

- ◆ Golchwch lieiniau neu ddillad budr ar wahân cyn gynted â phosibl ym mheiriant golchi dillad yr unigolyn neu'r peiriant cymunedol ar y tymheredd poethaf a gynghorir ar y label.
- ◆ Dylai'r unigolyn gael cawod neu fath bob dydd, gan gynnwys y gall sborau *C. difficile* fod ar rannau eraill o'u corff.
- ◆ Anogwch yr unigolyn i yfed digon o hylifau i atal dadhydradu, oni bai bod angen cyfyngu ar hylifau.
- ◆ Nid yw staff fel arfer mewn perygl o gael heintat *C. difficile*.

Graddfa Garthion Bryste

Diffiniad o ddolur rhydd: Nifer o nyddolau (neu fwy) o garthion dyfrllyd neu hylifedig, h.y. mathau 1 i 7 yn unig, o fewn cyfnod o 24 awr. Cofiwch, ar ôl i chi gynnwys rhaid golchi dwylo â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnwys wedi ofalo i m unigolion sydd â dolur rhydd.

18. *C. difficile* (Haint Ddillad)

Graddfa Garthion Bryste	
Math 1	Lympiau caled ar wahân, fel cnau (anodd eu pasio)
Math 2	Siâp selsig, ond â lymphiau
Math 3	Fel selsig, ond gyda chraciau ar yr arwyneb
Math 4	Fel selsig neu neidr, llyfn a meddal
Math 5	Blobiau meddal gydag ymylon clir wedi'u torri (wedi'u pasio'n hawdd)
Math 6	Darnau gwlanog gydag ymylon carpiog, stôl feddal
Math 7	Dyfrllyd, dim darnau solid, YN HOLLOL HYLIF

Algorithmechyd i'w gaedigwydd Dr KW Heaton. Derfenydd mewn Meddygaeth ym Mhrifysgol Dyfed, 2004.



19. Organebau sy'n gwrthsefyll amlygffuriau (MDROs), gan gynnwys Enterobacteriaceae sy'n cynhyrchu Carbapenem (CPE)

Mae bacteria sydd fel arfer i'w cael yn y coluddyn yn cynnwys *E. coli*, Klebsiella, Pseudomonas, Enterobacter a Proteus. Gynhygilydd cyfeirir at y bacteria hyn fel bacilli Gram-negatif (GN) ac mae'n rhan o'n bacteria 'da' (fflora arferol). Gellir eu canfod trwy'r amgylchedd, mewn dŵr, pridd, ar ddwylo staff ac offer gofal fel fframiau cerdded.

Ymhlith rhai pobl, mae'r bacteria hyn wedi dechrau ymwrthedd lawer o wrthfotigau a ddefnyddir yn eiddodin. Gallwyr y rhai hyn organebau sy'n gwrthsefyll amlygffuriau (MDROs), sy'n gwrthsefyll gwrthfotigau a gallu drosglwyddo eu hygyrthedd i fathau eraill o facteria. Mae MDROs newydd o'r enw Enterobacterales sy'n cynhyrchu carbapenemase (CPE) wedi'u nodi. Pan fydd MDROs yn achosi haint, e.e. haint wrinol, haint yn y frest, neu haint yn y clwyf, gall fod y ganodd iawn eu trin oherwydd eu bod yn gallu gwrthsefyll lawer o wrthfotigau.

Sut mae MDROs yn cael eu lledaenu?

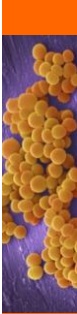
Gellir eu trosglwyddo i pobl eraill trwy gyswllt uniongyrchol â dwylo, neu trwy arwynedd neu offer gofal sydd wedi'u halogi. Yna gellir trosglwyddo MDROs i glwyfau neu fannau mynediad eraill y corff eiddo cathedau wrinol.

Unigolion a MDRO

Mae gan fwyaf o bobl ag MDROs wedi'u cytrefu (dywedir bod person wedi'i cytrefu yn 'gludwr'), nid oes ganddynt unrhyw symptomau haint ac nid oes angen triniaeth wrthfotig arnynt. Os oes gan unigolyn symptomau haint sy'n achosi haint wrinol, haint yn y frest neu haint yn y clwyf, bydd triniaeth wrthfotig yn cael ei rhagnodi.

Atal MDROs rhag lledaenu

Rhaid cymhwyso 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' (SICPs) a, phan fo angen, 'Rhagofalon sy'n Seiliedig ar Drosglwyddo' (TBPs). Am ganllawiau a chyngor, cyfeiriwch at eich polisi lleol.



I'w nodi

- Gall MRSA wedi'i gytfrefu fod yn hirdymor, ond ni ddylai hyn effeithio ar weithgareddau dyddiol unigolyn a gallant gymdeithasu â phobl eraill, ffrindiau a theulu.
- Os oes angen, cwblhewch y dogfennau trosglwyddo (gweler tudalen 16).
- Nid oes unrhyw gyfyngiadau ar gyfer unigolion mewn rhwydweithiau gwarchod.

Cofiwch

- ◆ Mae MRSA wedi'i gytfrefu yn golygu bod MRSA yn bresennol ar y corff, ond nad yw'n achosi haint na salwch.
- ◆ Mae haint MRSA yn golygu bod MRSA yn bresennol yn y corff ac yn achosi salwch.

Ffaith

- ◆ Mae gwyddonwyr wedi canfod tystiolaeth yr oedd math o MRSA yn bresennol mewn traenogod ymhell cyn defnyddio gwrthficrobau.

Profwch eich wybodaeth <i>Ticiwch yr ateb gwir</i>	Gwir	Anwir
1. Mae MRSA wedi'i gytfrefu yn golygu bod MRSA yn bresennol ar y corff heb achosi niwed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dylai staff gael eu sgrinio'n rheolaidd am MRSA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gall unigolion â MRSA gymdeithasu yn eu cartref a'r tu allan iddo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nid yw MRSA fel arfer yn risg i bobl iach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

achosi haint. Mae defnyddau yn aros yn yr awyr am gyfnod byr a gallant deithio tua metr. Gallant gwmpo ar arwynebau ac offer gofal a gallant heintio eraill pan gânt eu cyffwrdd a bod y person 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 ryddfodol gronynnau yn yr awyr (aerosolau) o'r llwybr anadlol, heb gynnwys rhywun â feirws wedi'i gadarnhau neu rywun yr amheuir i'w ganddo feirws. Yn ystod gweithdrefn sy'n cynhyrchu aerosol, cynhyrchir gronynnau feirysol llai na defnyddau a all aros yn yr awyr am hirach a theithio ymhellach tua metr.

Mae gweithdrefnau mewn gofau cartref sy'n gwludo yn cael eu categorio fel gweithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol yn brin, ond maent yn cynnwys manyddu a thynnu tiwb tracheostomi.

Hylandid anadlol a hylendid pesychu

Annog a chynorthwyo unigolion gyda hylendid anadlol a hylendid pesychu da (gweler Canllawiau 12 a 23).

Rheoli unigolyn â salwch anadlol Rhaid cymhwyso 'Rhogofalon Rheoli Haint Safonol' a phan fo angen, 'Rhogofalon sy'n Seilledig a Drosgraddol' yn unol â chyngor eich Tîm Atal a Rheoli Haint neu Gyfarwyddwr Gyfaned lleol neu Dîm Iechyd Cyhoeddus y cyfeirir at chi. Am amlinellu a chyngor llawn cyfeiriwch at eich polisi lleol.

- ◆ Rhaid i staff wisgo cyfarpar diogelu personol priodol, yn unol â chanllawiau cenedlaethol, gan gynnwys masg llawfeddygol gwrth-hylif ac amddiffyniad llygaid, e.e. gogls neu fisor (nid yw sbectol bresgripsiwn yn darparu amddiffyniad digonol).



- ◆ Dylid cynghori unigolion yn eu cartref eu hunain i aros gartref pryd bynnag y bo modd, a dylid cynghori'r rhai sydd mewn llety byw â chymorth neu gyfaddailad tai gwarchod i aros yn eu llety.

- ◆ Wrth roi gofal, dylai staff sicrhau bod yr ystafell wedi'i hawyru'n dda drwy agor ffenestri, e.e. 10 munud yr awr, pryd bynnag y bo modd.
- ◆ Anogwch unigolion i gyflawni hylendid dwylo ar ôl defnyddio hances bapur dafladwy i chwythu eu trwyn, pesychu neu ddisian.
- ◆ Dylid rhoi gwastraff mewn bag sydd wedi'i glymu'n diogel gan ddefnyddio rhwymyn plastig addas neu gwllwm ddiogel, a chael gwared arno yn unol â'r polisi lleol.
- ◆ Os oes angen trosglwyddo i'r ysbyty, dylid gweithiwr gofal iechyd proffesiynol hysbysu'r gwasanaeth a'w hwlans ar adran yr ysbyty am unrhyw salwch anadlol (gweler tudalen 16).

I'w nodi

- Cysylltwch â'ch Tîm Atal Rheoli Heintiau yn y Gymuned Lleol a/neu'ch Tîm Diogelu Iechyd i gael cyngor, Gwasanaeth Ymateb Aciwt Cymru Gyfan, lewnged Cyhoeddus Cymru ar 0300 00 0032 neu hysbysu'r achos i'r weiniad ar gyfer unigolion mewn llety byw a'w hysbysu'r ffeithiau gyfodeilad tai gwarchod sydd â brigiadau o achosion posibl neu wedi'u cadarnhau o salwch anadlol.
- Dylai staff lapidau gwrthod naill ai â sebon hylif a dŵr rhedegol, cynnes neu hylif diheintio dwylo ag alcohol sy'n effeithiol i'w erbyn salwch feirysol anadlol.

Profwch eich gwybodaeth <i>Ticiwch yn eidd cywir</i>	Gwir	Anwir
1. Dim mae feirysau anadlol yn cael eu lledaenu'n bennaf trwy ddefnyddio masg sy'n cael eu trosglwyddo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dylai cyfarpar diogelu personol gynnwys defnyddio masg llawfeddygol gwrth-hylif ac amddiffyniad llygaid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

cynhyrchion glanhau arferol yn aneffeithiol yn erbyn gastroenteritis feirysol (gweler tudalennau 30-31 am fanylion). Dylid glanhau a diheintio, os yw'n bosibl, o leiaf ddwywaith y dydd a dylid cynnwys arwynebau caled sy'n cael eu cyffwrdd yn aml, e.e. toiledau, comedau, tapiâu, handlenni drysau, rhedegiau llaw. Dylid gwneud toddiant ffres bob 24 awr. Peidiwch â defnyddio cannydd cartref ar ddodrefn meddal, arwynebau prif heb eu trin a charpedi. Defnyddiwch lanedydd a dŵr cynnes neu beiriant siampŵ carped neu lanhawr stêm.

- ◆ Awyrrwch ystafelloedd yn dda trwy agor ffenestri, pryd bynnag o'r modd.
- ◆ Anogwch yr unigolyn i aros gartref ynysu a phedro â defnyddio cyfleusterau cymunedol, os ydych chi ar gartref os ei fod heb gael symptomau am 48 awr neu yn ôl y cyngor.
- ◆ Pryd bynnag y bo modd, ni ddylai'r unigolyn fynychu apwyntiadau cleifion allanol na rhai heb ydynt yn rhai brys, nes eu bod heb gael symptomau am 48 awr neu yn ôl y cyngor.
- ◆ Dylid golchi llieus a dillad wrt 60°C neu'r tymheredd poethaf a nodir ar y label ar yfau wyddiadau golchi.
- ◆ Dylid rhoi gwastraff llawn bag sydd wedi'i glymu'n ddiogel, gan ddefnyddio rhwymyn elastig addas neu gwllwm diogel, a chael gwared ar ynnonol a'r polisi lleol.
- ◆ Dylai staff yn chwydu a/neu'n dioddef o ddolur rhydd gysylltu â'u wyddfa a pharhau i beidio â bod ar ddyletswydd nes eu bod heb gael symptomau am 48 awr.

Cyngor i unigolyn â gastroenteritis feirysol

- ◆ Yfwrch cyngor o hylifau i atal dadhydradu. Ceisiwch gyngor gan ddefnyddio teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol yr unigolyn os oes cyfyngiadau ar gymeriant hylif.
- ◆ Golchwch eich dwylo'n drylwyr ar ôl pob achos o ddolur rhydd a chwydu â sebon hylif a dŵr rhedegog cynnes. Os na allwch gael mynediad at gyfleusterau golchi dwylo, gellir defnyddio weips croen di-alcohol, e.e. weips babanod.
- ◆ Os yw'n bosibl, ceisiwch osgoi paratoi a thrin bwyd ar gyfer



SAMPLE



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwella Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)



Comisiynu Gofal Cymru
Commissioning Care Wales



SAMPLE

Diwygiadau a wnaethpwyd gan:
Tîm Atal a Rheoli Heintiau Iechyd
Cymru Heintiau@wales.nhs.uk

Yng nghyhoirad ag:
Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC),
Comisiynu Gofal Cymru, Cenedlithor Gofal Cymru,
Gofal Cymdeithas Cymru a
Fforwm Gofal Cymru



WORLD
LAND
TRUST™

Ysgrifennwyd a chynhyrchwyd gan:
Atal a Rheoli Heintiau yn y Gymuned.
Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Harrogate a'r
Cylch www.infectionpreventioncontrol.co.uk
Rhagfyr 2025

