



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Haint.
Atal.
Rheoli.

Rydych chi'n gysylltu diogel

Llyfr Gwaith Atal Heintiau

Canllawiau ar gyfer

Cartrefi Gofal

2il Argraffiad

Enw

Swydd



Cynnwys

		Tudalen	Dynodi adranau i'w cwblhau
Adran 1	1. Cyflwyniad	4	■
	2. Atal a rheoli heintiau	5	■
	3. Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol	8	■
Adran 2 - Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol	4. Hylendid dwylo	9	■
	5. Cyfarpar diogelu personol	15	■
	6. Lleoli preswylwyr, asesu am risg o heintiau a chyfathrebu	19	■
	7. Hylendid anadlol a pheswch	21	■
	8. Gwaredu gwastraff yn ddiogel	23	■
	9. Rheoli gollyngiadau gwaed a hylifau'r corff yn ddiogel	27	■
	10. Rheoli cyfarpar gofal yn ddiogel	30	■
	11. Rheoli llieiniau yn ddiogel	36	■
	12. Rheoli'r amgylchyn gofalon yn ddiogel	39	■
	13. Rheoli offer minio yn ddiogel ac atal amlygiad i'r safon	42	■
	14. ANTT (Nodwedd Di-goffwr a Aseptig)	47	■
	15. Casglu sbectimen	50	■
	16. Gofal cathed wrinol	53	■
Adran 3 — Pynciau allweddol	17. Atal heint yn y rhybr wrinol	57	■
	18. Infecsioidiois difficile	62	■
	19. SROs, gan gynnwys ESBL a CPE	67	■
Adran 4 Heintiau nodol	20. MRSA	71	■
	21. Salwch anadlol	75	■
	22. Gastroenteritis feirysol/Norofeirws	80	■
Adran 5	Sylwadau	84	
	Cyfeiriadau ac adnoddau allweddol	85	
	Tystysgrif cwblhau	87	

1. Cyflwyniad

Mae'r Tîm Atal a Rheoli Heintiau Cymunedol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn cydweithio â Thîm Atal a Rheoli Heintiau Cymunedol y GIG sydd wedi'i leoli yng Ngogledd Swydd Efrog i ddatblygu eu Llyfr Gwaith presennol er mwyn atal heintiau mewn Cartrefi Gofal i oedolion. Rydym yn cydnabod yn ddiolchgar y gwaith wnaed ganddynt i ddatblygu fersiwn bwrpasol i Gymru.

Rydym yn rhannu'r nod i gefnogi cartrefi gofal i hyrwyddo arferion newau mewn Atal a Rheoli Heintiau. Mae'r Llyfr Gwaith hwn yn ategu amrywiaeth o adnoddau a chanllawiau a ddatblygwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru, gan gynnwys adnoddau dysgu digidol ar gyfer Atal a Rheoli Heintiau ynghyd â sefydlu. Mae'r newau ar gyfer Atal a Rheoli Heintiau ar gael ar wefan Gofal Cymdeithasol Cymru (<https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllaw/gwybodaeth-ir-cyhoedd/atal-a-rheoli-heintiau>)

Drwy gymhwyso'r egwyddorion yn y Llyfr Gwaith, byddwch chi'n dangos eiddo'r gwybodaeth ofal o ansawdd uchel ac i ddiogelu preswylwyr. Cyswllad canllawig Ddylunio Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2017 yw sicrhau bod llesiant yr unigolyn wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau, sy'n cynnwys llesiant corfforol, iechyd meddwl ac eiddo dynol. Bydd ddefnyddio arferion Atal a Rheoli Heintiau i gefnogi preswylwyr i gynyddu canllawiau cadarnhaol a'r 'hyn sy'n bwysig' yn eu bywydau. Ni ddylai Atal a Rheoli Heintiau fyth fod ar draul gofal trugarog. Gall strategaethau ar gyfer rheoli heintiau gyfyngu ar ymreolaeth, rhyddid i symud a chysylltu, felly, gallai penderfyniadau ac asesiadau risg Atal a Rheoli Heintiau fod yn seiliedig ar ddeddfriaeth a draddoldeb a hawliau dynol.

Mae'r Llyfr Gwaith wedi cynnwys aelod o staff clinigol ac anghlinigol sy'n gweithio mewn cartref gofal, ac mae'n cynnwys derbynyddion, gwirfoddolwyr, myfyrwyr a staff o ddwy tîm, a hynny wedi'i gynllunio i gael ei gyflawni mewn cyfnodau. Bydd hysbysu eich cefnogi i gwybodaethau'r adrannau 'Profi eich gwybodaeth' cyn symud i'r adrannau safon ôl ei ddiolch, bydd eich Rheolwr/Goruchwyliwr yn gwirio eich pategion a hysbysu fyddwch wedi cyflawni cymhwysedd llwyr yn eich gwybodaeth atal a rheoli heintiau, bydd yn ei lofnodi ac yn rhoi'r 'Dystysgrif cwblhau' i chi. Dylech chi'r Llyfr Gwaith fel tystiolaeth o ddysgu a chynghor hygyrch ar gyfer gofalu am preswylwyr ddydd i ddydd. Gellir ei ddefnyddio hefyd i ddangos cydymffurfiaeth â pholisïau a gweithdrefnau eich cyflogwr ynghyd â helpu'r sefydliad i ddangos unrhyw ofynion o ran cydymffurfiaeth.

Mae'r Llyfr Gwaith yn seiliedig ar dystiolaeth ac ymchwil gan Health Protection Scotland ac mae wedi'i lunio yn y Llawlyfr Cenedlaethol ar Atal a Rheoli Heintiau a fabwysiadwyd yng Nghymru.

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

3. Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol

Mae'r Llawlyfr Cenedlaethol ar Atal a Rheoli Heintiau yn nodi bod nifer o 'Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol' (SICPs). Gweler y tabl isod. Mae'r rhain yn ategu arferion diogel rheolaidd ac yn torri'r gadwyn haint sydd, yn ei dro, yn diogelu preswylwyr, ymwelwyr a staff. Yn aml, nid oes unrhyw ffordd o wybod pwy sy'n heintus felly drwy gymhwyso SICPs i bob preswilydd drwy'r adeg, bydd arferion gorau yn dod yn ail natur a chaiff y risg o haint ei lleihau.

Rhaid i bob aelod o staff gofal ym mhob sefyllfa sy'n cynnwys oedol am breswylwyr neu sy'n dod i gyswllt ag amgylchedd y preswilydd ddefnyddio SICPs.

- Yn y rhan fwyaf o achosion, heb brawf labordy, mae'n amheus i dweud pwy sydd â haint neu bwy'n hysgaru haint. Gan fod gan bob person risg bosibl o gael haint, mae'n hysbysu bod pob aelod o staff yn rhoi system gweithio diogel a phwysu ar bob cyfle.
- Mae arferion gweithio diogel yn rhoi camau pendant i ddiogelu eich hun ac eraill wrth ychydaru gofal.

Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol
Hylendid dwylo
Cyfarpar diogelu personol
Lleoli preswylwyr i asesu am risg o heintiau
Hylendid nadlol a pheswch
Camredio wastraff yn ddiogel
Rheoli golyngiadau gwaed a hylifau'r corff yn ddiogel
Rheoli cyfarpar gofal yn ddiogel
Rheoli lleiniau yn ddiogel
Rheoli'r amgylchedd gofal yn ddiogel
Rheoli offer miniog yn ddiogel ac atal amlygiad i anaf

4. Hylandid dwylo

Mae hylandid dwylo yn cyfeirio at y broses o ddihalogi dwylo sy'n cael gwared yn ffisegol ar faw, gwaed a hylifau'r corff ac sy'n cael gwared ar ficro-organebau o'r dwylo neu'n eu dinistrio.

Gall dwylo gael eu halogi drwy gyswllt uniongyrchol â phreswlydd, trin cyfarpar a chyswllt â'r amgylchedd cyffredinol.

Dilyn arferion hylandid dwylo yw'r ffordd bwysicaf o atal heintiau rhag lledaenu. Gall dwylo edrych yn lân, ond mae micro-organebau bob amser yn bresennol. Mae rhai yn niweidiol ac eraill yn ddiwed. Cael gwared ar ficro-organebau byrhoedlog yw'r ffactor pwysicaf o ran eu hatgylchag cael eu trosglwyddo i eraill.

Mae tystiolaeth a chanllawiau cemetaethol yn nodi bod dilyn arferion hylandid dwylo effeithiol yn arwain at ostyngiad sylweddol yn nifer y micro-organebau niweidiol, fel bacteria a feirysau, sy'n cael eu cario o'r dwylo. Mae dilyn arferion hylandid dwylo effeithiol yn helpu niwyr achosion o heintiau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd (HAI) sy'n arwain at ostyngiad mewn morbidrwydd a farwolaeth.

Mae 2 gategori o ficro-organebau ar groen y dwylo

Fyrhoedlog
Mae bacteria byrhoedlog i'w weld ar arwyneb y croen. Gallu gael yn 'fyrhoedlog' am nad ydynt yn byw ar y dwylo fel mater o drefn. Cânt eu trosglwyddo i'r dwylo ar ôl dod i gyswllt â phreswylwyr neu'r amgylchedd a gellir cael gwared arnynt yn rhwydd drwy olchi dwylo'n rheolaidd â sebon hylif a dŵr tap cynnes.

Preswyl
Ceir bacteria preswyl ar y dwylo yn yr haenau a'r holltau dwfn ac maent yn byw ar bron pawb. Maent yn chwarae rhan bwysig yn diogelu'r croen rhag bacteria niweidiol ac ni ellir cael gwared arnynt yn rhwydd drwy olchi dwylo'n rheolaidd â sebon hylif a dŵr tap cynnes.

Dylid gwisgo masg llawfeddygol gwrth-hylif pan fydd risg y bydd gwaed a/neu hylifau'r corff yn tasgu i'r trwyn neu'r geg, a dylid golchi dwylo ar ôl ei dynnu. Dylid gwisgo masg pan gam micro-organeb ei ledaenu drwy'r llwybr defnynnau ac ni dddefnydd cyffredinol. Ceir diffiniad ar dudalen 75.



Masgiau ag arddig:
Rhowch y bwyd i'r tu
ôl i'r clustiau.
**Masgiau a garau
cylmu:** Rhowch y
bwyd i'r tu uchaf ar
y garau i'r pen, a'r



Masgiau sy'n cael eu clymu:
Datglymwch neu torrwch y
strapiau isaf ac yna'r strapiau

5. Cyfarpar diogelu personol (SICP)

Dyma rai camau i'w hystyried wrth gyfathrebu â'r rheini rydych yn eu cefnogi:

- ◆ Sut mae'r weithdrefn atal a rheoli heintiau yn effeithio ar yr unigolyn?
- ◆ Ydych chi wedi cyfathrebu â'r unigolyn, a hynny mewn ffordd y bydd yn ei deall?
- ◆ A oes angen cymhorthion cyfathrebu, rhywun sy'n deall y unigolyn yn dda neu ddehonglydd?
- ◆ Ydych chi wedi rhoi digon o amser i'r unigolyn ddechrau gweithdrefnau, yr hyn sy'n ofynnol ganddo, i ofyn cwestiynau a gwneud penderfyniad?
- ◆ Sut rydych chi wedi rhoi sicrwydd i'r unigolyn?
- ◆ A yw'r unigolyn wedi rhoi cydsyniad, ac oes unrhyw ystyriaethau o ran galluedd meddyliol neu addorau ar gyfer y driniaeth hon?
- ◆ A oes ganddo 'Dwrnai' neu swyddog penderfyniadau a all y mae angen ei gynnwys wrth gynhyrchio gofal uchymodol?

Ceir rhagor o ganllawiau i'w ffordd i'w gynnwys y Rhaglen Sgiliau Cyfathrebu ar y Cymhellwefan Gofal Cymdeithasol Cymru:

- ◆ <https://socialcare.wales/resources/effective-communication-checklist>
- ◆ [Safonau Cymhellwefan – corparat gwybodaeth hygyrch i bobl â nam ar eu synwyl i'r arolyfathrebu â hwy](#)

Profich eidd gwybodaeth <i>(Ticiwch yn ôl o'r gwir)</i>	Gwir	Anwir
1. Pam amheuir bod gan breswyllydd haint, gall fod angen iddo ynysu.	☐	☐
2. A ydych chi oes angen hysbysu'r gwasanaeth ambiwlans am statws heintus y preswyllydd.	☐	☐
3. Mae cyfathrebu'n cynnwys cyfathrebu ac ymddygiad dieiriau.	☐	☐

7. Hylandid anadlol a pheswch

Mae hylandid anadlol a pheswch da yn hanfodol er mwyn lleihau'r risg o ledaenu heintiau anadlol, e.e. TB (twbercwlosis pwllmonaidd) ac, yn fwy cyffredin, feirysau fel COVID-19, y fflw ac annwyd cyffredin; a all achosi salwch difrifol fel niwmonia i bobl sy'n agored i niwed.

Pan fydd person sydd â salwch anadlol yn pesychu, yn tisian neu yn siarad, caiff miliynau o ronynnau bacterol neu feirysau neu rhyddhau o'r trwyn a'r geg, yn bennaf ar ffurf defnyddiaid sy'n teithio yn yr aer, gan halogi pobl ac arwynebau o fewn pellter byr (1 metr).

Gall heintiau anadlol ledaenu'n rhwydd o bell yn heintiedig i berson arall os bydd y bacteria neu'r ffirys yn yrru ar bilenni mwcws, fel y llygaid, y trwyn a'r geg, ac yn byddu'n mynd i mewn i'r corff.

Os bydd yr amgylchedd wedi'i halogi pan fydd rhywun yn pesychu neu'n tisian neu'n siarad, fydd yr ardal sydd wedi'u halogi yn cyffwrdd ag arwynebau, gan ledaenu pobl eraill sy'n cyffwrdd â'r ardal ac yn a'u cyffwrdd eu llygaid, eu trwyn neu eu geg.

Gall micro-organau, fel bacteria, feirysau o roesi yn yr amgylchedd am gyfnod o ddiwrnod i fisoddd, e.e. gall y fflw o roesi am hyd at 24 awr, a gall COVID-19 o roesi am hyd at 72 awr.

Yn ystod y llysofeniad

Mae awyru yn bwysig iawn er mwyn lleihau faint o ficro-organau sydd yn yr aer a fydd yn halogi arwynebau. Dylai staff yrrhau bod ystafelloedd wedi'u hawyru'n dda. Dylid agor ffenestri'n rheolaidd, e.e. am 10 munud bob awr.

Dylai staff hyrwyddo hylandid anadlol a pheswch da, gan annog, cynorthwyo a chynghori preswylwyr i wneud y canlynol:

- ◆ Gorchuddio eu trwyn a'u geg gan ddefnyddio hances bapur untro wrth disian neu besychu ac ar gyfer sychu a chwythu eu trwyn

Canllaw ar lif gwastraff ar gyfer lleoliadau Gofal a Phreswyl

Lliw*	Disgrifiad
Oren	Gwastraff heintus: eitemau sydd wedi'u halogi ag wrin, ysgarthion, chwyd, sbwtwm, crawn neu archwys o glwyfau, o ffynhonnell haint a gadarnhawyd, a amheuir neu y ceir risg ohoni. Gall eitemau gynnwys cyfarpar diogelu personol (PPE), padiau ymataliaeth, bagiau wrin, eitemau defnydd untro, powlenni a rhwymynnau defnydd untro. - Gwastraff o ollyngiadau a medd hylifau'r corff. - Gellir trin gwastraff heintus mewn sicrhau fel fod yn ddiogel cyhoeddus gael eu gwaredu a gall gellir ei losgi mewn cyfleuster trwyddedig.
Melyn a du	Gwastraff annymunol/hylendid: eitemau sydd wedi'u halogi ag wrin, ysgarthion, chwyd, sbwtwm, crawn neu archwys o glwyfau o breswylwyr nad oes ganddynt haint a gadarnhawyd, a amheuir neu y ceir risg ohoni. Gall yr eitemau gynnwys PPE, padiau ymataliaeth, bagiau wrin, eitemau defnydd untro, powlenni defnydd untro, rhwymynnau, hylendid mewn wad, cewynnau ac unrhyw eitemau eraill yn osir nad ydynt yn heintus, fel PPE heb ei halogi. - Dylid gwaredu hylifau, e.e. wrin, ysgarthion, chwyd i mewn i garthffos fudr (llifddor neu doiled). Fodd bynnag, gellir eu hamsugno mewn cadach tafladwy, e.e. tywel papur, a'u rhoi yn y llif gwastraff annymunol, gan sicrhau nad oes hylif sy'n llifo'n rhydd yn bresennol, gellir defnyddio gel amsugol. - Gellir rhoi gwastraff annymunol/hylendid mewn cyfleuster tirlenwi a ganiateir neu drwyddedig.

9. Rheoli gollyngiadau gwaed a hylifau'r corff yn ddiogel

Oherwydd y gall gwaed a hylifau'r corff gynnwys nifer mawr o ficro-organebau, dylai staff hyfforddedig sicrhau bod gollyngiadau yn ddiogel ar unwaith. Gall delio â gollyngiad amlygu'r aelod o'r staff i haint, felly, rhaid gwisgo cyfarpar diogelu personol (PPE).

Delio â gollyngiadau gwaed/hylifau'r corff sy'n cynnwys gwaed

Gwisgo'r PPE priodol, diheintio gollyngiadau'n brydlon a glanhau'r ardal yr effeithir arni. Rhaid i'r holl gynhyrchion yn gyfredol. Dylid gwaredu gwastraff gollyngiadau fel gwastraff heintus.

Yr arferion gorau yw defnyddio pecyn gollyngiadau gwaed, y dylid ei ddefnyddio gan ddilyn canllawiau gweithgynhyrchydd. Neu dylid gwrthod rheintydd clorin a'i ddefnyddio fel y nodir isod. Gwelwch dalen 30 ynghylch defnyddio ar ddodrefn meddalwedd.

Camau gweithgynhyrchu ar gyfer gollyngiadau gwaed/hylifau'r corff sy'n cynnwys gwaed 10,000 ppm fesul miliwn (ppm) o'r clorin sydd ar gael

Dylai'r rheintydd clorin fod o fewn y dyddiad dod i ben a dylid ei ddefnyddio yn unol â chyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd.

Gwisgo ffridog a menyg tafladwy (a masg os bydd risg o dasg).

Wryu'r ardal, e.e. agor ffenestri a drysau, oherwydd y caiff mygdarthau eu rhyddhau o'r clorin.

Gorchuddio'r gollyngiad â thywelion papur.

9. Rheoli gollyngiadau gwaed a hylifau'r corff yn ddiogel (PPE)

10. Rheoli cyfarpar gofal yn ddiogel (SICP)

Dihalogi yw'r enw ar lanhau, diheintio a sterileiddio. Mae dihalogi cyfarpar yn ddiogel ar ôl ei ddefnyddio ar bob preswlydd yn rhan hanfodol o waith rheolaidd i reoli heintiau er mwyn atal heintiau rhag cael eu trosglwyddo.

Ceir 3 lefel o ddihalogi:

1. Glanhau	Proses sy'n cael gwared ar nych, baw, gan gynnwys baeddu, hydau'r corff a nifer mawr o ficro-organebau, fel bacteria a feirysau.
2. Diheintio	Cyfuniad o brosesau sy'n tynnu neu'n dinistrio micro-organebau.
3. Sterileiddio	Proses sy'n lleihau nifer y micro-organebau yn ffrêllach i lefel lle nad ydydd yn niweidiol.

1. Glanhau

Mae glanhau glanhaudd a dŵr yn cael wared yn ffisegol y cyfarpar a micro-organebau o arwynebau neu gyfarpar. Dymuniad y proses yw cael gwared ar yr holl ficro-organebau o'r cyfarpar a chael gwared ar y nifer o ficro-organebau a'r rhwyddedd o heintiau.

Dylid defnyddio glanedydd a dŵr cynnes neu weips glanedydd i lanhau unrhyw gyfarpar sydd wedi bod mewn cysylltiad â chroen cyflawn, e.e. ffrâm gerdded, cadair olwyn. Gellir defnyddio peiriannau glanhau â stêm hefyd yn effeithiol ar gyfer cyfarpar glanhau. (Gellir diffinio croen cyflawn fel croen lle na cheir toriadau a chrafiadau ac ati)



11. Rheoli llieiniau yn ddiogel

Mae darparu llieiniau glân yn un o ofynion sylfaenol gofal. Gall llieiniau, sy'n cynnwys dillad gwely, tywelion, dillad, gael eu baeddu gan waed, wrin, ysgarthion neu hylifau eraill y corff sy'n cynnwys micro-organebau, fel bacteria a feirysau. Felly, wrth drin llieiniau, dylid cymryd gofal i leihau'r risg y bydd heintiau'n lledaenu.

Proses safonol*

(Llieiniau a dillad wedi'u baeddu)

Dylid gosod eitemau mewn bag sy'n hydawdd mewn dŵr gwyna mewn sach gotwm wen neu mewn bag plastig gwyn. Dylid annu unrhyw solidau o eitemau sydd wedi'u baeddu'n drwm cyn cerbyd yn y bag. Mewn eiddo mwy, weithiau gallir baeddu dillad preswylwyr ar wahân i ddillad gwely.

Proses well*

(Llieiniau a dillad heintedig)

Dylid selio eitemau mewn bag coed sy'n hydawdd mewn dŵr ar unwaith. Yn y dillad gofod hwn mewn bag allanol plastig neu nylon/polyester.

Dylid labelu'r bag ar ôl yr llieiniau heintus'.

(* Gweler Memorïdwm Rhannegol Iechyd Cymru 01-04 ar gyfer Gofal Cyfeithasol)



Trin llieiniau a dillad

- ◆ Dylid gwisgo ffedog a menyg tafladwy wrth drin llieiniau a dillad sydd wedi'u defnyddio, wedi'u baeddu neu wedi'u heintio.
- ◆ Dylid gosod llieiniau a dillad sydd wedi'u defnyddio ar y ffwr. Yn hytrach, dylid eu rhoi yn uniongyrchol mewn bag dillad budr a'i gario o ystafell y preswlydd ar unwaith.
- ◆ Dylid clymu bagiau dillad i'w golchi'n ddiogel pan fyddant yn ddim mwy na 3/4 llawn.
- ◆ Dylid storio bagiau dillad budr sy'n aros i gael eu casglu mewn ardal storio benodedig ddiogel.

12. Rheoli'r amgylchedd gofal yn ddiogel

Mae glendid yr amgylchedd yn bwysig er mwyn cefnogi camau i atal a rheoli heintiau, helpu i leihau nifer yr achosion o heintiau cysylltiedig â gofal iechyd ac ennyn hyder. Mae pob aelod o staff, yn enwedig staff glanhau, yn chwarae rhan bwysig yn gwella ansawdd yr amgylchedd ac yn cynnal safonau. Gall llwch a baw alluogi micro-organebau i llyso a lledaenu, felly mae prosesau glanhau effeithiol yn hanfodol.

- ◆ Er mwyn hwyluso prosesau effeithiol i lanhau'r amgylchedd, dylai arwynebau fod yn llyfn heb gael eu difrodi ac yn rhai y gellir eu sychu.
- ◆ Dylid cynnal yr amgylchedd yn ddryllwr heb gael eu difrodi ac yn llyfn heb gael eu difrodi.
- ◆ Dylid glanhau'r amgylchedd i rheolau'r ynnwng Nghymru (2009). Safonau Glanhau Cenedlaethol Glanhau Nghymru (2009).

Cynllun codau lliw cenedlaethol

Argymhellir y dylai pob cartref gofal fabwysiadu'r cynllun codau lliw cenedlaethol ar gyfer defnyddiau glanhau (gweler isod). Dylid rhoi codau lliw ar bob eitem glanhau, e.e. cadarnu (rhai y gellir eu hysychu defnyddio a rhai tafladwy), mopio, bwrddi, ffederau a menyg domestig.

Coch	Glas
Ystafelloedd ymolchi, wcod, toiledau, sincipia a ystafelloedd ymolchi	Ardaloedd cyffredinol, gan gynnwys lolfeydd, coridorau ac ystafelloedd gwely
Gwyrdd	Melyn
Ardaloedd cegin, gan gynnwys ardaloedd cegin ategol ac ardaloedd storio bwy	Ystafelloedd gwely pan fydd gan rywun haint ac yn cael gofal yn ei ystafell ei hun (wedi'i ynysu)

Triniaeth yn dilyn anaf oherwydd achos o dasgu neu bigiad

Yn achos anaf oherwydd achos o dasgu i'r llygaid, y trwyn neu'r geg

1. Dylid rinsio'r ardal dan sylw yn drylwyr â llawer o ddŵr tap cynnes.

Yn achos brathiad neu halogi'r croen

1. Dylid golchi'r ardal dan sylw â sebon hylif a dŵr tap cynnes, ei sychu a'i gorchuddio â rhwymyn sy'n gwrthsefyll dŵr.

Yn achos anafiadau oherwydd nodwyddau offer miniog

1. Dylech annog y clwyf i waedu drwy'r dasgu dan ddŵr tap (peidiwch â sugno'r clwyf).
2. Golchwch y clwyf â sebon hylif a dŵr tap cynnes sychu (peidiwch â'i sgwio).
3. Gorchuddiwch y clwyf â rhwymyn sy'n gwrthsefyll dŵr.

Ym mhob achos

4. Rhowch wybll i'r rheolwr anaf ar unwaith.

Os bydd yr anaf wedi'i atal gan offer miniog sydd wedi'i ddefnyddio neu offer miniog lle nad yw'r tarddiad yn hysbys, rhwng o dasgu ar groen nad yw'n gyflawn neu bilenrwmwch neu frathiad sydd wedi torri'r croen

5. Dylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu adran lechyd Galwedigaethol ar unwaith. Os byddwch y tu allan i oriau adfaferol, ewch i'r Adran Achosion Brys agosaf.

6. Os byddwch wedi cael anafiadau oherwydd nodwyddau neu offer miniog o eitem a ddefnyddiwyd ar breswlydd (tarddiad), gall y meddyg sy'n gyfrifol am ei ofal gymryd sampl o waed gan y preswlydd i'w brofi am hepatitis B, hepatitis C a HIV (ar ôl trafod â'r preswlydd a chael ei gydsyniad).

7. Ym mhreactis y Meddyg Teulu/Adran lechyd Galwedigaethol/Adran Achosion Brys:

Nodyn

- ♦ Mae techneg aseptig ddiogel yn dibynnu ar hyfforddiant staff effeithiol a bod yr amgylchedd a'r cyfarpar yn addas at y diben.
- ♦ Os gellir cyflawni'r driniaeth heb gyffwrdd y safle allweddol neu'r rhan allweddol, fel clwyf, â'ch dwylo, gellir gwisgo menyg ansterilaidd. Os bydd angen i chi gyffwrdd y safle allweddol neu'r rhan allweddol â'ch dwylo, rhaid gwisgo menyg sterilaidd.

Profwch eich gwybodaeth	Gwir	Dimwir
1. Ystyr asepsis yw absenrwydd micro-organebau a all achosi haint.	☐	☐
2. Mae defnyddio techneg aseptig yn atal micro-organebau rhwng cael eu cyrrwyo.	☐	☐
3. Gellir defnyddio techneg ddi-ANTT ar gyfer cyrrwyo safle allweddol.	☐	☐
4. Gellir defnyddio Techneg Di-gyffwrdd aseptig wrth atodi bag nos cathetr.	☐	☐

15. Casglu sbesimen

Sampl o hylif y corff yw sbesimen, e.e. wrin, ysgarthion. Mae pob sbesimen yn risg bosibl o haint felly dylid eu casglu gan ddefnyddio Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol a'u cludo mewn cynhwysydd anhyblyg wedi'i selio.

Dylid osgoi cymryd sbesimenau rheolaidd er mwyn helpu i leihau achosion amhriodol o ragnodi triniaeth â gwrthfotigol. Dim ond ar gyfarwyddyd meddyg teulu neu nyrs y dylid cymryd sbesimenau.

Casglu a storio sbesimen

- ◆ Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl casglu sbesimen.
- ◆ Gwisgwch gyfarpar diogelu personol priodol.
- ◆ Rhaid i sbesimenau gael eu llosgi'n ddiogel, heb gynnwys manylion clinigol perthnasol ac unrhyw hanes gwrthfotigol diweddar.
- ◆ Lle bynnag y bo'n bosibl, dylid storio sbesimen ffres. Dylid anfon sbesimenau yn y cynhwysydd cywir cyn gynted â phosibl ac o fewn 24 awr.

Sbesimen		Cynhwysydd
Wrin	Dylai sbesimenau wrin fod hyd at y 'llinell llinyn' ar y cynhwysydd, heb fod yn fwy na 5 ml. Dylai'r cynhwysydd gael cadwolyn lliw gwynid borig (top coch*), sy'n atal bacteria rhag lluosogi yn y cynhwysydd	
Ysgarthion	Cynhwysydd sbesimen 'ysgarthion' top glas*	
Amadrol	Dim ond os oes arwyddion o haint clinigol ym marn meddyg teulu neu Uwch-arweinydd/Arweinydd Clinigol y dylid cymryd sbesimenau	
* Gall lliw top cynhwysydd sbesimen amrywio yn dibynnu ar y gweithgynhyrchydd		

Bagiau draenio dros nos

Os bydd gan breswlydd fag coes yn ystod y dydd, dylid defnyddio bag draenio ychwanegol mwy (bag nos) i'w ddefnyddio dros nos. Dylai'r bag nos gael ei atodi i'r bag coes i gadw'r system wreiddiol yn gyflawn.

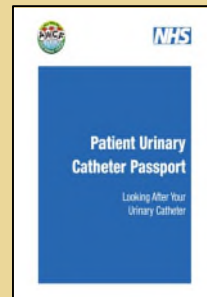


- ◆ Golchwch eich dwylo a gwisgwch ffedog a menyg tafladwy bob amser wrth atodi bag nos.
- ◆ Sychwch dap draenio'r bag coes â weip alcohol er mwyn lleihau'r risg o haint.
- ◆ Atodwch y bag nos i stand i sicrhau nad ydych chi tap draenio yn cyffwrdd y llawr, er mwyn atal dap rhag cael ei halogi.
- ◆ Wrth dynnu'r cap oddi ar dwyb y bag nos newydd, rhwyddwch y mwyn osgoi halogiad a hairn peidiwch â chyffwrdd y pen cyn ei atodi i'r tap draenio'r bag coes.
- ◆ Mae bagiau nos yn rhoi tro atoch chi ddylid eu haildefnyddio. Gwagwch wrth dynnu'r bag nos a gwaredwch â bag fel gwastraff annhynol.
- ◆ Tynnwch fag fffedog tafladwy a golchwch eich dwylo.

Sylwadau

Mae defnyddio'r Passport Cathetr Wrinol Cleifion yn arfer dda er mwyn helpu i ddarparu gofal parhaus rhwng lleoedd gofal iechyd. Ceir rhagor o fanylion yn

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/infection-prevention-and-control/>



Mae lliwiau 1-3 yn awgrymu wrin normal	
1.	Mae wrin clir i felyn golau yn awgrymu bod y preswilydd wedi'i hydradu'n dda.
2.	Mae wrin melyn ysgafn/tryloyw yn awgrymu lefel ddelfrydol o hydradiad.
3.	Mae wrin melyn tywyllach/lliw mêl golau yn awgrymu y gall fod angen i'r preswilydd hydradu'n fuan.
Mae lliwiau 4-8 yn awgrymu bod angen i'r preswilydd ailhydradu	
4.	Bydd wrin lliw melyn, cymylog yn awgrymu bod y preswilydd yn barod i gael diod.
5.	Bydd wrin melyn tywyllach yn awgrymu bod y preswilydd yn dechrau dadhydradu.
6.	Nid yw wrin lliw ambr yn iach. Mae angen mwy o hylif i'r preswilydd (mae pob hylif yn cyflwr).
7.	Mae wrin oren/melyn yn awgrymu bod y preswilydd yn dadhydradu'n ddifrifol.
8.	Os yw'r wrin mor dywyll â fflwr, ydywyllach na hyn, yn goch neu'n frown, efallai ydycherwyddoladradiaid ydd hyn. Gofynnwch am gyngor gan y meddyg teulu.

Pryd anfon sbesimen

Ar gyfer preswylwyr nad oes ganddynt gathetr yn ei le sydd â os 65 oed: Dylech ystyried anfon sbesimen os bydd dyswria (poen wrin droethi) yn unig neu 2 neu fwy o symptomau haint yn y llwybr wrinol (gweler tudalen 57). Ewch i <https://phw.nhs.wales/services-and-resources/http/infection-prevention-and-control/toolkits-and-resources/>.

Ar gyfer preswylwyr sydd â chathetr yn ei le: Dylech ystyried anfon sbesimen os bydd ganddynt gryndod (fferdod), poen neu ddolur yn y cefn (y rhan sy'n gorgyffwrdd yr afu/iau), deliriwm neu gynnwrf newydd neu sy'n gwaethgu.

Diffiniad o ddolur rhydd: Nifer uwch (2 neu fwy) o ysgarthion dyfrllyd neu hylifog, h.y. mathau 5, 6 a 7 yn unig, o fewn cyfnod o 24 awr. Cofiwch, ar ôl tynnu'r menyg, rhaid i ddwylo gael eu golchi â sebon hylif a dŵr tap cynnes wrth ofalu am unigolion sydd â dolur rhydd.

The Bristol Stool Form		
Math 1		Lympiau caled unigol, fel cnau (anodd eu parhau)
Math 2		Siâp selsig, ond yn llym i'w gylch
Math 3		Fel siâp selsig, ond gyda chylch i'w gylch (au ar yr arall mae'n chylch)
Math 4		Fel siâp selsig neu siâp i'w gylch, yn hysbysu bod ynni feddal
Math 5		Beriau mwyddal gydag ymylon i'w gylch (pasio'n rhwydd)
Math 6		Beriau mwyddal gydag ymylon i'w gylch (pasio'n rhwydd)
Math 7		Dim darnau solet, dim GWBL HYLIFOG

- Os caiff ticsinau eu canfod mewn sampl ysgarthion, byddwch yn awyddus i ddosbarthu bod person wedi'i heintio â C. difficile. Os na chafodd ticsinau eu canfod, caiff y C. difficile ei ddosbarthu wedi'i gytrefu.
- Dim 20% o'r preswylwyr sydd â C. difficile ailwaelu. O'r rheini sy'n ailwaelu, mae siawns o 50% y byddant yn ailwaelu ymhellach. Os byddwch yn amau bod preswilydd wedi ailwaelu, dylid ceisio sylw meddygol brys.
- Os bydd angen trosglwyddo preswilydd i ysbty, dylid hysbysu'r gwasanaeth ambiwlans a'r adran o'r ysbty ynghylch ei statws C. difficile.



19. MDROs, gan gynnwys ESBLa CPE (Haint penodol)

Llyfr Gwaith Atal Heintiau

Nodyn

- Nid argymhellir rhoi gwrthfotigau i breswylwyr sydd heb symptomau (wedi'u cytrefu) i glirio'r organeb gan nad yw'n achosi haint mewn gwirionedd. Dim ond ar gyfer pobl sydd ag arwyddion clinigol o haint y mae angen triniaeth.
- Os bydd angen trosglwyddo preswilydd i ysbyty, dylid hysbysu'r gwasanaeth ambiwlans a'r adran o'r ysbty ynghylch ei statws MDRO.

Cofiwch

- ◆ Mae arferion hylendid dwylo sy'n defnyddio hylif sebon a dŵr tap cynnes neu hylif diheintio dwylo ag alcohol yn hanfodol.
- ◆ Dylid ceisio cyngor meddygol os bydd gan berson arwyddion clinigol o haint.
- ◆ Dylid glanhau ystafell y preswilydd yn waith y cyma o leiaf â thoddiant diheintio dwylo.
- ◆ Dylid golchi llestri a cerbyll a ffynfeydd fel arfer.

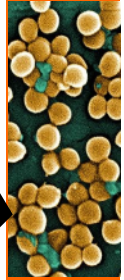
Profwch eiddo'w bodlaeth

Ticiwch yr ateb cywir

	Gwir	Anwir
1. Os arfer, nid yw MDRO'n broblem i berson sy'n iechu.	☐	☐
2. Pan fydd MDRO yn achosi haint, mae'n hawdd iawn ei drin.	☐	☐
3. Os bydd gan breswilydd MDROs mewn ysbyty, dylid ei orchuddio â rhwymyn.	☐	☐
4. Dylid ceisio cyngor meddygol os bydd gan berson arwyddion clinigol o haint.	☐	☐

20. MRSA (Staffylococws Awrëws sy'n Gwrthsefyll Methisilin)

Amrywiaeth o facteria cyffredin Staffylococws awrëws yw MRSA sy'n byw'n ddiniwed ar groen ac yn nhrwyn a gwddf tua 1/3 o bobl. Mae MRSA yn gwrthsefyll rhai o'r gwrthfotigau a ddefnyddir yn gyffredin, e.e. Flucloxacillin.

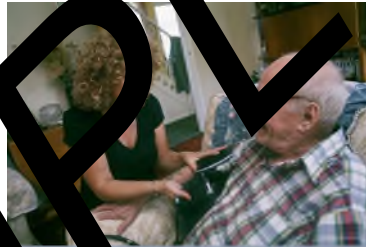


Ble y caiff MRSA ei ganfod?

Mae MRSA yn hoffi byw yn nhrwyn, cesail, cesail y forddwyd, chlwyfau pobl. Mae hefyd i'w weld yn yr amgylchedd, mewn llaw ac mae wedi cael ei weld mewn ysbytai ac yn y gymuned.

Sut y caiff MRSA ei ledaenu?

O berson i berson drwy gyswllt uniongyrchol â'r croen, arwyneb neu gyfarpar halogedig. Gall MRSA gael ei ledaenu i'r person nesaf os ydych chi ddwylo nad ydynt wedi cael eu golchi'n drylwyr.



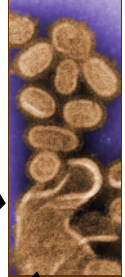
Cytrefu MRSA

Dywedir bod pobl sy'n cario bacteria MRSA, e.e. ar eu croen, yn eu trwyn neu yn eu chlwyfau, rsefydlog, fel wlsrau coes, nad oes ganddynt awydd i'n clinigol haint, wedi'u cytrefu, ond heb eu heintio. Mae'r bacteria MRSA yn byw ar arwyneb y corff heb achosi haint na salwch fel arfer, nid ydynt yn niweidiol i bobl iach. Fel arfer, nid yw'r pobl hyn yn ymwybodol eu bod yn cario'r bacteria. Gall cytrefu fod yn hirdymor.

Haint MRSA

Gall pobl gael eu heintio ag MRSA pan fydd y bacteria yn mynd i mewn i'r corff ac yn achosi salwch, e.e. grawniad, cornwyd, haint lleol ar y croen. Gall achosi salwch difrifol fel haint yn y gwaed (bacteraemia). Ymysg yr arwyddion o haint mae twymyn, cochni, poen a mwy o redlif o'r clwyf. Dylid ceisio cyngor meddygol brys. Os bydd haint yn bresennol, caiff triniaeth wrthfotig ei rhagnodi a gellir rhoi triniaeth datgytrefu.

- Os dosberthir bod y cartref gofal yn cael brigiad o achosion, dylai'r cartref gofal roi'r gorau i dderbyn preswylwyr a dilyn gweithdrefnau rheoli brigiadau o achosion.
- Dylai cartrefi gofal gysylltu â'r Tîm Diogelu Iechyd Lleol (gweler y nodyn ar dudalen 83) i gael rhagor o gymorth neu gyngor.



2. Hylendid dwylo

- Dylid golchi dwylo gan ddefnyddio sebon hylif a dŵr tap cynnes neu hylif diheintio dwylo ag alcohol os yw'n amlwg bod y dwylo'n lân.
- Dylai ystafell pob preswlydd gynnwys sebon hylif a thywelion papur tafladwy.
- Dylid annog a chynorthwyo preswylwyr â hylendid anadlol a pheswch.
- Dylai ymwelwyr olchi eu dwylo wrth gyrraedd a gadael y cartref gofal.

3. Ynysu

- Mewnawyru damwysau'r mwyn tynnu micro-organismau o'r afael dylid agor ffenestri yn rheolaidd, e.e. am 15 munud bob awr.
- Dylid gwisgo sbectol a phreswylwyr sydd â symptomau mewn ystafelloedd sengl.
- Dylid sicrhau bod drws ystafell wely'r preswlydd wedi ei cloi'n ddiogel yn ddigonol gwneud hynny.
- Gallir lleoli preswylwyr y cadarnhawyd bod ganddynt yr afiechyd feirws anadlol gyda'i gilydd ar loriau neu mewn esgyll penodol ar wahân o'r cartref, er mwyn lleihau'r lledaeniad i breswylwyr sydd heb symptomau. Bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn rhoi cyngor ar y broses gywir o reoli.
- Rhaid i'r staff ddefnyddio PPE priodol yn unol â'r canllawiau cenedlaethol, e.e. masgiau wyneb



22. Gastroenteritis feirysol/Norofeirws

Caiff yr achos mwyaf cyffredin o gastroenteritis feirysol yn y DU ei achosi gan y feirws a elwir yn Norofeirws. Bydd llawer o bobl yn cyfeirio ato fel byg stumog, ffliw gastrig neu chwydu gaeafol. Mae'n bwysig defnyddio Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol gan fod gastroenteritis feirysol yn heintus iawn a gall ledaenu'n rhwydd o berson i berson.

Beth mae gastroenteritis feirysol yn ei achosi?

Ymysg yr arwyddion o haint mae pwl annisgwyl o ddolur rhydd* a/neu chwydu, teimlo'n sâl, poen yn yr abdomen (stumog), a phoen a/neu dwymyn gradd isel. Fel arfer, mae'r symptomau'n dechrau tua 12-48 awr ar ôl heintiad gan y feirws. Fel arfer, caiff dolur rhydd ei ddiffinio fel symudiadau coluddyn mml a dwylltyd.

Fel arfer, dim ond am amser byr, bydd y salwch yn parhau ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn wellhau'n llwyr heb unrhyw effeithiau hirdymor. Fodd bynnag, gall rhai pobl yn enwedig pobl oedrannus a phobl sydd â salwch hirdymor isoes, gael symptomau sy'n para am gyfnod hwy.

Pam mae gastroenteritis feirysol yn achosi brigiadau o achosion?

Yn amlycaf, mae gastroenteritis feirysol yn achosi brigiadau o achosion oherwydd y gall y feirws ledaenu'n rhwydd o berson i berson a heb ymferion rhwng nhau effeithiol, gall y feirws oroesi yn yr amgylchedd am sawl diwrnod.

Mae brigiadau o achosion yn tueddu i effeithio ar bobl mewn ysbytai, cartrefi gofal, neu lle ceir grwpiau mawr o bobl.

Caiff brigiad o achosion ei ddiffinio fel 2 breswlydd neu fwy a/neu llawer o fewn yr un ardal, sy'n cael symptomau tebyg o ddolur rhydd a/neu chwydu o fewn cyfnod o 48 awr. Gweler y nodyn ar dudalen 83.

Cyfeiriadau ac adnoddau allweddol

Fframwaith Hyfforddiant, Dysgu a Datblygiad Atal a Rheoli Heintiau Cymru Gyfan ar gyfer iechyd, gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant.

<https://aagic.gig.cymru/files/ipc-framework-final/>

Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

<https://gofalcymdeithasol.cymru/cymwysterau-ac-ariannu/fframweithiau-sefydlu/sefydlu-ar-gyfer-iechyd-a-gofal-cymdeithasol-awif>

Cyfathrebu'n effeithiol â phobl â demenfa.

<https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-%C3%A2-dementia/cyfathrebun-effeithiol-%C3%A2-phobl-%C3%A2-dementia>

Egwyddorion a gwerthoedd eiddo gofal cymdeithasol (oedolion) (<http://www.dysguieiddagofal.cymru/>)

<https://www.scie.org.uk/about/care/communication#effective>

<https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-%C3%A2-dementia/meddf-galluedd-meddyliol-a-threfniadau-diogelu-rhag-collu hyddid-dols>

Gwasnaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol - Anafiadau oherwydd offer miniog (yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Rheoli Gwch).

<https://www.hse.gov.uk/healthservices/needlesticks/>

Llawlyfr Cenedlaethol ar Atal a Rheoli Heintiau (NIPCM).

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/infection-prevention-and-control/nipcm/>