



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



**Atal.
Rheoli.
Heintiau.**

Rydych mewn dwylo diogel

Llyfr Gwaith Atal Heintiau

Canllawiau i
Staff Gofal Cartref
2il Argraffiad

Enw

Swydd



Cynnwys

		Tudalen	Dynodi adranau i'r cwbilau
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. Lleoli unigolion, asesu am risg o heintiau a chyfathrebu	16	■
	6. Cyfarpar diogelu personol	19	■
	7. Hylendid anadlol a pheswch	23	■
	8. Gwaredu gwastraff yn ddiogel	25	■
	9. Rheoli gollyngiadau gwaed a hylifau'r corff yn ddiogel	27	■
	10. Rheoli cyfarpar gofal yn ddiogel	31	■
	11. Rheoli llinellau yn ddiogel	35	■
	12. Rheoli'r amgylchedd gofal yn ddiogel	37	■
	13. Rheoli offer miniog yn ddiogel a gofal am ymddiriedolaeth	39	■
	14. Casglu sbesimen	43	■
	15. Gofal cathetr wrinodol	45	■
	16. Atal haint yn y llwybr wrinodol	49	■
Adran 3 — Pynciau allweddol	17. Clostridium difficile	53	■
	18. MDROs, gan gynnwys	58	■
	19. MRSA	62	■
Adran 4 — Heintiau personol	20. Saliad canadol	66	■
	21. Clostridium difficile/feirysol/Norofeirws	71	■
	22. Saliad canadol	75	■
Adran 5	Sylwadau	75	■
	Cyfeiriadau allweddol	78	■
	Tystysgrif cwblhau	80	■

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 unigolion sydd angen gofal cartref. Rydym yn cydnabod yn ddiolchgar y gwaith a wnaed ganddynt i ddatblygu fersiwn bwrpasol i Gymru.

Gan weithio gydag amrywiaeth o randdeiliaid yng Nghymru, rydym yn rhannu'r nod o gefnogi staff gofal cartref i hyrwyddo arferion gorau wrth 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. Mae modiwlau ar gyfer Atal a Rheoli Heintiau ar gael ar wefan Gofal Cymdeithasol Cymru <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwybodaeth-ir-cyhoedd/atal-a-rheoli-heintiau>.

Ar gyfer y gweithwyr hynny y mae angen iddynt gwblhau Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol, bydd cwblhau'r Llyfr Gwaith hwn yn rhoi tystiolaeth i gwblhau adran 7.5 (atal a rheoli heintiau)

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

Drwy gymhwyso'r egwyddorion yn y Llyfr Gwaith, byddwch yn ddangos ymroddiad i dal o ansawdd uchel, i hyrwyddo iechyd ac i ddiogelwch unigolion. Cyflwyniad canol y Llyfr Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yw sicrhau bod llesiant unigolyn wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau, sy'n gynnwys llesiant corfforol ac iechyd meddwl ac emosiynol. Dylid defnyddio arian Atal a Rheoli Heintiau da i gefnogi unigolion i gyflawni canlyniadau cadarnhaol i "hyn sy'n gwisg" yn eu bywydau yn hytrach na gweithredu fel rhwystr. Ni ddylid Atal a Rheoli Heintiau fyth fod ar draul gofal trugarog. Gall strategaethau ar gyfer rheoli heintiau gyfyngiwr ymreolaeth, rhyddid i symud a chysylltiadau â thim hyfforddiant a ffelyddol penderfyniadau ac asesiadau risg Atal a Rheoli Heintiau helpu'n ddiddig ar ddeddfwriaeth cydraddoldeb a hawliau dynol.

Mae'r Llyfr Gwaith yn addas ar gyfer amrywiaeth eang o staff sy'n darparu gofal yn y cartref, fel tîm y cyhoeddus ac ailsefydlu sy'n ymgymryd â gofal personol neu sy'n cynorthwyo â gweithgareddau byw debydd i ddydd. Mae wedi'i gynllunio i gael ei gyflawni mewn amau. Byddwch yn eidd galluogi i gwblhau'r adranau 'Profi eich gwybodaeth' cydymffurfiaeth ar ddeddfwriaeth. Ar ôl cwblhau'r Llyfr Gwaith, bydd eich Rheolwr/Goruchwybwr yn gwirio eich atebion a phan fyddwch wedi cyflawni cymhwysedd llwyr yn eich gwybodaeth atal a rheoli heintiau, bydd yn ei lofnodi ac yn rhoi'r 'Deddfwriaeth' i chi. Dylech gadw'r Llyfr Gwaith fel tystiolaeth o ddysgu (neu ddiogelwch) y gallwch fynd ag ef gyda chi wrth i ddatblygu yn eich gyrfa. Bydd hefyd ganllaw i feirio ato'n barhaus er mwyn rhoi cyngor hygyrch ar gyfer gofalu am unigolion o ddydd i ddydd a'ch tystiolaeth eich hun o hyfforddiant atal a rheoli heintiau. Gellir ei ddefnyddio hefyd i ddangos cydymffurfiaeth â pholisïau a gweithdrefnau eich ffeithgaredd â helpu'r sefydliad i ddangos cydymffurfiaeth mewn perthynas ag unrhyw waith o ran monitro contractau na safonau a deddfwriaeth y sector.

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

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 (SICPs)

Mae'r Llawlyfr Cenedlaethol ar Atal a Rheoli Heintiau yn nodi bod nifer o 'Ragofalon 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 unigolion a staff. Yn aml, nid oes unrhyw ffordd o wybod pwy sy'n heintus, felly drwy gymhwyso SICPs i bob unigolyn drwy'r adeg, bydd arferion gorau yn dod yn ail natur a chaiff y risg o haint i gylch hyspiau.

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

- Yn y rhan fwyaf o achosion, heb brawf labordy, mae'n amhosibl i'ch deud pwy sydd â haint neu bwy sy'n cario haint. Ond fod gan bob person risg bosibl o gael haint, mae'n hanfodol i bob aelod o staff yn rhoi systemau gweithio diogel ar waith ar bob dyfle.
- Mae arferion gweithio diogel yn rhoi canlyniadau penodol i ddiogelu eich hun ac eraill wrth i chi ddarparu gofal.

Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol
Hylendid dwylo
Lleoli unigolion i'w separet ar risg o heintiau
Cyfarpar diogelu personol
Hylendid a ddisinfectiws
Gwarethu gwastraff 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. Hylendid dwylo

Mae dilyn arferion hylendid dwylo effeithiol yn lleihau nifer yr achosion o heintiau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd (HCAI) sy'n arwain at ostyngiad mewn morbidrwydd (afiechyd) a marwolaeth.

Dilyn arferion hylendid dwylo yw'r ffordd bwysicaf o atal heintiau rhag lledaenu. Gall dwylo edrych yn lân, ond mae micro-organebau fel bacteria a feirysau, bob amser yn bresennol. Mae rhai yn niweidiol ac eraill yn ddiwiwed.

Gall dwylo gael eu halogi drwy gyswllt uniongyrchol ag unigolyn, trwm cyfarpar a chyswllt â'r amgylchedd cyffredinol.

Cael gwared ar ficro-organebau yw'r ffactor pwysicaf o ran eu hatgynhygu rhag cael eu trosglwyddo i eraill.

Dulliau golchi dwylo

Yr arferion gorau yw defnyddio sebon sylif, dŵs hap cyffwrdd a tywelion papur. Mae hyn yn cael gwared ar ffactur sylweddol o'r organig, e.e. ysgarthion, hylifau corff a'r rhan fwyaf o ficro-organebau a geir drwy gyswllt uniongyrchol ag unigolyn neu'r amgylchedd. Gall bariau o sebon gwanwys micro-organebau, felly ni ddylid eu defnyddio.

Dylid sicrhau bod pob eidd o'r dwylo yn cael eu golchi'n drylwyr, gan ddefnyddio'r dull a ddarllenir 4. Os nad oes tywelion papur ar gael, dylid defnyddio papur ceg neu mae tywel lliain glân a gaiff ei ddefnyddio'n y gofaliad yn unig ac a gaiff ei olchi bob dydd yn dderbyniol.

Sebon dwylo gwrthfacterol

Nid oes angen sebon dwylo gwrthfacterol er mwyn dilyn arferion hylendid dwylo rheolaidd. Gallant hefyd sychu'r croen i'w haddosi niwed.

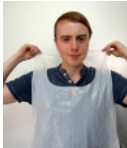
Hylif diheintio dwylo ag alcohol

Mae defnyddio hylif diheintio dwylo ag alcohol yn cynnig dull ymarferol a derbyniol i olchi dwylo yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd, a'r ymmod **nad yw'n amlwg bod y** dwylo yn fudr neu wedi baeddu. Dylid ei roi ar bob arwyneb o'r dwylo, gan ddefnyddio camau 2-8 ar dudalen 14, nes i'r toddiant sychu. Peidiwch â defnyddio tywelion papur i'w sychu.

- ◆ Dylid golchi dwylo neu ddefnyddio hylif diheintio ar ôl tynnu gwarchodwr wyneb.

Y drefn gywir ar gyfer gwisgo a tynnu cyfarpar diogelu personol (PPE)

Y drefn ar gyfer gwisgo PPE



Dylech sicrhau eich bod yn 'Noeth o Dan y Penelin' a bod eich gwallt wedi'i glymu'n ôl. Golchwch eich dwylo. Rhowch ffedog dros eich pen a'i chlymu ar gefn eich gwasg.

Y drefn ar gyfer tynnu PPE



Gafaelwch ar dudalen y faneg a'r llawr sy'n gwisgo maneg, tynnwch hi i ffwrdd gan afael yn y faneg dynnwyd i ffwrdd y llaw sy'n gwisgo maneg. Gwthiwch y ddau y llaw nad yw'n gwisgo maneg o dan y faneg sydd ar ôl wrth yr arddwr i ffwrdd. Gwaredwch hi. Golchwch eich dwylo.



Masgiau ag elastig: Rhowch y dolenni y tu ôl i'r clustiau.

Masgiau a gaiff eu clymu: Rhowch y strapiau uchaf ar

gorun eich pen, a'r strapiau isaf ar eich gwegil.

Ar gyfer y ddau fasg:

Gyda'r ddwy law, siapiwch y band hyblyg dros bent eich trwyn.



Torrwch y ffedog wrth eich ymdd, a gadewch i'r ffedog blygu i lawr ei hun. Torrwch strapiau'r wasg ar eich cefn a phlygwch y ffedog i mewn arni'i hun.

Plygwch neu rholiwch y ffedog yn fwndel gan afael i beidio â chyffwrdd yr arwyneb y tu allan. Gwaredwch hi. Golchwch eich dwylo.



Gafaelwch ar ochr y gwardwr llygaidd, gwrachodwr llygaidd.



Dim ond ar y band pen neu'r ochrau y dylech drin y gwarchodwr llygaidd.

Dylech waredu'r gwarchodwr llygaidd untro.

Rhaid dihalogi

gwarchodwr llygaidd y gellir ei aildefnyddio. Gweler y nodyn gyferbyn. Golchwch eich dwylo.



Gwisgwch fenyg a'u hymestyn i orchuddio eich arddyrnau.



Masgiau ag elastig:

Tynnwch y dolenni dros y clustiau.

Masgiau sy'n cael eu clymu: Datgylmwch neu

torrwch y strapiau isaf ac yna'r strapiau uchaf.

Y ddau fasg: Dylech eu gwaredu gan afael yn y dolenni neu'r strapiau yn unig. Golchwch eich dwylo.

6. Cyfarpar diogelu personol (SICP)

Llyfr Gwaith Atal Heintiau

- ◆ Dylid sicrhau bod hancesi papur wrth law i'r unigolyn (gellir defnyddio papur toiled glân) ar gyfer sychu a chwythu'r trwyn a bod bin plastig neu fin gwastraff wrth law ar gyfer gwaredu hancesi papur a ddefnyddiwyd ynddo
- ◆ Dylech gynghori'r unigolyn i olchi ei ddwylo neu ddefnyddio weip croen ar ôl pesychu, tisian, sychu neu chwythu ei drwyn
- ◆ Ar unrhyw adeg pan na fydd hanes bapur ar gael, dylid cynghori pobl i besychu neu disian i du mewn y penelin, nid i mewn i'w dwylo nac i'r aer



Gellir lawrlwytho poster yn

www.nipcm.hps.scot.nhs.uk/resource/catch-it-bin-it-kill-it/.

Profwch eich gwybodaeth	Gwir	Anwir
<i>Ticiwch yr ateb cywir</i>		
1. Mae hylendid anadloli a phroffwch eu yn hanfodol i'r holl unrif risg o ledadu heintiau, fel COVID-19, TB a phroffwch.	☐	☐
2. Gorchodwch y llwyn a'r geg â hances bapur o fladwr wrth disian.	☐	☐
3. Dylid hysbysu unigolion i olchi dwylo neu ddefnyddio weip croen ar ôl iddynt besychu, tisian, sychu neu chwythu eu trwyn.	☐	☐
Os nad oes hances bapur ar gael, dylech disian i mewn i'ch llaw.	☐	☐

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

Gall gwaed a hylifau'r corff, e.e. wrin ac ysgarthion, gynnwys llawer o ficro-organebau, fel bacteria a feirysau. Dylid delio ag achosion o halogi neu ollyngiadau o waed neu hylifau'r corff ar unwaith, oherwydd gall hyn amlygu aelodau eraill o'r cartref, ymwelwyr a staff i haint. Rhaid gwisgo cyfarpar diogelu personol priodol.

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

Dylai eitemau sydd wedi'u halogi â gwaed neu unrhyw hylifau eraill y corff sy'n cynnwys gwaed gael eu diheintio ar unwaith a dylid glanhau'r ardal yr effeithiwyd ar y hylifau'r risg o bydd haint yn lledaenu.

Yr arfer orau yw defnyddio toddiant clorin fel cannydd cartref, a dilyn cyfarwyddiadau'r gwasgynnydd ar y botel pan fydd ar gael, neu baratoi ffeiswl.

* Gweler y nodyn ar dudalen 29 ynghyd â defnyddio toddiannau ar arwynebau anadla.

Camau i weithredu ar yr arfer gollyngiadau gwaed/hylifau'r corff sy'n cynnwys gwaed

Gwaneddiad o 1000 rhannu fesul miliwn (ppm) o glorin sydd ar gael

Paratoi toddiant cannydd cartref: gwaneddiad o 1 mewn 10, e.e. 10 ml gannnydd cartref mewn 100 ml o ddŵr oer.

1. Gwisgo pedog a menyg tafladwy (a masg os bydd risg o dasgu).
2. Awredu'r ardal, e.e. agor ffenestri a drysau, oherwydd y caiff myrtharthau eu rhyddhau o'r clorin.
3. Cychuddio'r gollyngiad â thywelion papur, e.e. papur cegin.
4. Arllwys y toddiant cannydd cartref ar ben y thywelion papur a'i adael am yr amser cyswllt gofynnol o 5 i 10 munud.
5. Clirio thywelion papur/gollyngiadau, a'u gwaredu drwy eu rhoi mewn bag plastig.

Glanhau a diheintio comôd

Yr arfer orau yw gwneud y canlynol bob amser:

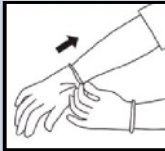
- Defnyddio cadachau glanhau tafladwy a'u gwaredu ar ôl eu defnyddio fel gwastraff cartref
- Defnyddio 1,000 ppm o doddiant diheintydd clorin, e.e. 10 ml o gannydd cartref mewn 1 litr o ddŵr oer
- Sicrhau bod padelli newydd yn cael eu gosod pan gânt eu craffu, staenio neu pan fydd y ddolen wedi rhydu



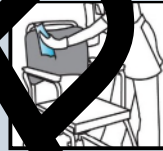
1. Golchwch eich dwylo'n drwyadl gan ddefnyddio sebon hylif, dŵr tap cynnes, sychwch nhw â thywelion papur a'u gwaredu.



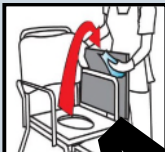
2. Gwisgwch ffedog dafladwy.



3. Gwisgwch ffedog tafladwy.



Gan ddefnyddio'r tofwr, glanhewch y rhai a'r gefn a'r breichiau (cofiwch lanhau o dan y breichiau).



5. Glanhewch y caean glanhau a gaead y comôd gan ddefnyddio'r top a gaead oddi tani.



6. Tynnwch y sedd, os bydd y cynllun yn caniatáu hynny, a glanhewch y top ac yna oddi tani.



7. Glanhewch y ffedog a'r pedolau trwy ddefnyddio'r pedalau trwyed a'r olwynion os oes rhai. Gwaredwch y cadach. Yna ailadroddwch y ffedog a'r pedolau 4-7 yn ddefnyddio'r toddiant diheintydd nodol. Gwaredwch y cadach.



8. Tynnwch eich menyg (dylech dynnu'r rhain cyn eich ffedog) a'u gwaredu. Golchwch eich dwylo.



9. Tynnwch eich ffedog a'i gwaredu.



10. Golchwch eich dwylo â sebon hylif a dŵr tap cynnes, eu rinsio a'u sychu'n drylwyr â thywelion papur.

10. Rheoli cyfarpar gofal yn ddiogel (SICP)

11. Rheoli llieiniau yn ddiogel

Gall dillad sydd wedi'u defnyddio, e.e. llieiniau unigolyn (cynfasau, dillad gwely, tywelion), dillad, a gwisg neu ddillad gwaith staff, gael eu baeddu gan waed, wrin, ysgarthion neu hylifau eraill y corff a micro-organebau, fel bacteria a feirysau. Dylid cymryd gofal i leihau'r risg o ledaenu haint wrth drin llieiniau sydd wedi'u defnyddio.

Trin llieiniau a dillad sydd wedi'u defnyddio

- ◆ Dylid gwisgo ffedog a menyg tafladwy wrth drin llieiniau a dillad sydd wedi'u defnyddio, wedi'u baeddu neu wedi'u heintio.
- ◆ Peidiwch ag ysgwyd llieiniau sydd wedi'u defnyddio wrth wneud neu stripio gwelyau oherwydd gall micro-organebau eu gwasgaru yn yr aer a byddant yn halogi amgylchedd yn hytrach, plygwch gynfasau am ymewn a'u holiio er mwyn osgoi lledaenu micro-organebau.
- ◆ Ar ôl trin dillad sydd wedi'u defnyddio, dylech sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo a'u hysnnu, e.e. menyg, ffedog.

Golchi llieiniau a dillad unigolyn

- ◆ Er mwyn lleihau'r risg o ysgwyddu haint, ni ddylai staff rinsio dillad gwely a dillad sydd wedi'u baeddu â llaw oherwydd gall hyn adferi hylifau'r corff i dasgu ar y croen neu i mewndu'r llygaid, y trwm neu'r geg. Dylid golchi eitemau ar gylchre cyn sicrhau mheiriant golchi dillad yr unigolyn neu heiriant golchi dillad cymunedol ar y tymheredd uchaf a nodir ar y label golchi.
- ◆ Os ydych chi'n gwisgo ffedog neu menyg wrth trin, dylid heiriant golchi a sychu dillad yn y gegin, peidiwch â didoli dillad a pharatoi bwyd ar yr un pryd.

Gwisg neu ddillad gwaith staff

- ◆ Dylid gwisgo gwisg neu ddillad gwaith glân bob dydd.
- ◆ Mae gwisg neu ddillad gwaith yn gronfa bosibl ar gyfer micro-organebau ac yn ffynhonnell bosibl o haint.
- ◆ Dylid golchi gwisg a dillad gwaith ar wahân i ddillad arall ar 60°C, oni fydd label y dilledyn yn nodi'n wahanol.

12. Rheoli'r amgylchedd gofal yn ddiogel (SICP)

Arferion gorau ar gyfer glanhau

1. Gweithiwrch o ardaloedd glân i ardaloedd budr	Dechreuwch lanhau yn yr ardaloedd glânach a gorffennwch yn yr ardaloedd butrach, e.e. wrth lanhau'r ystafell ymolchi, gadewch y toiled tan y diwedd a defnyddiwch gadach ar wahân
2. Gweithiwrch o ardaloedd uchel i ardaloedd isel	Mae hyn yn helpu i atal croeshalogaidd am ei fod yn atal ardaloedd glân rhag cael eu halogi gan ardaloedd budr. Glanhewch bob arwyneb gan ddefnyddio cerwm siâp 'G' gan ofalu peidio â mynd dros yr un ardal ddwywaith
3. Gadewch bob arwyneb yn lân ac yn sych	Mae'n bwysig gadael arwynebau sydd wedi'u glanhau mor sych â phosibl. Mae hyn yn helpu i atal llwydni a thrwm bacteriol
4. Newidiwch doddysion glanhau a chadachau yn aml	Un o brif achosion halogiadau mawr ydych chi eiddoedd cadachau ei ddefnyddio i lanhau. Newidiwch y toiledau a'r cadachau pan fydd yn eiddoedd yn fuddiol eich bod chi'n gwaredu ar lwch a baw yn fwytrach na'i swydd o un ardal i un arall. Dylid defnyddio cadachau ar wahân ar gyfer glanhau ystafelloedd ymolchi a thoiledau. Ddylid defnyddio'r cadachau hyn i lanhau ardaloedd eraill, e.e. ceginau
5. Golchwch eiddoedd dwylo yn aml	Mae dwylo a menyg budr yn halogi arwynebau glân. Golchwch eiddoedd menyg domedeg y gellir eu haildefnyddio ar ôl eu defnyddio a yna golchwch eich dwylo

Proffwyd eiddoedd gwypodaeth

Ticiwch i atal gwir

Gwir

Anwir

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Golchwch fopiau a chadachau a'u gadael i sychu'n naturiol ar ôl pob defnydd. | ☐ | ☐ |
| 2. Dylid gwisgo menyg tafladwy wrth lanhau toiledau. | ☐ | ☐ |
| 3. Dylid defnyddio cadachau ar wahân ar gyfer glanhau ceginau a thoiledau/ystafelloedd ymolchi. | ☐ | ☐ |
| 4. Mae dwylo a menyg budr yn halogi arwynebau glân. | ☐ | ☐ |

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

Yn achos brathiad neu halogi'r croen:

Yn achos anafiadau oherwydd nodwyddau/offer miniog:

2. Golchwch y clwyf â sebon hylif a dŵr tap cynnes a'i sychu (peidiwch â'i sgwrio)

3. Gorchuddiwch y clwyf â rhwymyn sy'n gwrthsefydlu ŵr

Ym mhob achos:

4. Rhwngchwybodaeth i'ch rheolwr am yr arddar unwaith

Os bydd yr anaf wedi'i achosi gan oer miniog sydd wedi
ddefnyddio neu offer miniog lle nad ydych chi'n targhad yn hysbys, achos
o dasgu ar groen nad yw'n gyrru'n neu'n hysgu'n mwcws neu frathiad
sydd wedi torri'r croen:

5. Dylech gysylltu â'ch meddyg iul neu adnodd lechyd
Galwedigaethol a'ch gith. Os boddwch y tu allan i oriau swyddfa
arferol, ewch i'r Adran Adnoddion Ewys agorfa)

6. Os byddwch wedi cael anafael, pherwydd nodwyddau neu offer minïog o'ch awgrym a ddefnyddiwyd a'u unigolyn (tarddiad) yn eich gofal, gall y meddyg eidd eidd gyfrifol i'w ei ofal gymryd sampl o waed gan yr unigolyn i'w brofi'n sepiatit B, hepatitis C a HIV (ar ôl trafod â'r unigolyn a'u parhau i'w gwds i'w ad).)

7. Ym mhrair y Meddyg Teulu/Adran Iechyd Galwedigaethol/Adran
Achesion Br

ymysu sampl o waed gennych i gadarnhau eich lefelau
brech, gwirthgyrff hepatitis B a chewch gynnig imiwnoglobulin os
byddant yn isel. Caiff y sampl o waed ei storio nes bydd y
ynniadau ar gael o sampl gwaed yr unigolyn. Os bydd tarddiad yr
anaf oherwydd offer miniog yn anhysbys, cymerir samplau o waed
gennych ar ôl 6, 12 a 24 wythnos i brofi am hepatitis C a HIV

- Os ceir cadarnhad neu os amheuir bod yr unigolyn yn HIV positif, cewch gynnig triniaeth Proffylaxis ar ôl Amlygiad i HIV (PEP) yn ddelfrydol i **ddechrau o fewn 1 awr i'r anaf**, ond nid argymhellir y dylai ddechrau y tu hwnt i 72 awr ar ôl yr amlygiad

13. Rheoli offer minig yn ddiogel ac atal amlygiad i anaf (SICP)

Llyfr Gwaith Atal Heintiau

Nodyn

- Mae'r risg o gael feirws a gludir yn y gwaed gan unigolyn heintiedig yn dibynnu ar y math o anaf ac mae tua 1 allan o 3 ar gyfer hepatitis B, 1 allan o 30 ar gyfer hepatitis C ac 1 allan o 300 ar gyfer HIV.
- Ar hyn o bryd nid oes brechiad ar gael ar gyfer hepatitis C.
- Dim ond un cynhwysydd offer miniog sydd ei angen ar unigolyn, e.e. os bydd gan yr unigolyn ddiabetes a'i ddynodi yn dibynnu ar inswlin, gellir gwaredu ffleimiau mewn cynhwysydd offer miniog â chlwr melyn.
- Mae'n arfer dda defnyddio siart llif anafiadau oherwydd nodwyddau neu offer miniog. Ceir rhagor o fanylion am anafiadau oherwydd offer miniog o'r fany Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch Isod:
<https://www.hse.gov.uk/healthservice/needle.html>.

Cofiwch

- ◆ Dylai pob unigolyn sy'n defnyddio nodwyddau eu gwaredu mewn cynhwysydd offer miniog.
- ◆ Rhwng y caed yn y safle cau dros dro bob amser ar ôl ei ddefnyddio er mwyn osgoi risg o ollyngiadau.

Profwrth enw gwyrdd

Ticiwch yr ateb cywir

	Gwir	Anwir
1. Dylid ariapio nodwyddau neu eu tynnu o'r twstwr ll cyn eu gwaredu.	☐	☐
2. Dylai rhoi'r caead yn y safle cau dros dro ar ôl gwaredu offer miniog.	☐	☐
3. Y cam cyntaf ar ôl anaf oherwydd nodwyddau/offer miniog yw sugno'r clwyf.	☐	☐
4. Mae'r risg o gael hepatitis C ar ôl anaf drwy bigiad yn 1 mewn 30.	☐	☐

14. Casglu sbesimen

Mae pob sbesimen yn risg bosibl o haint. Felly, dylid casglu pob sbesimen gan ddefnyddio Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol. Dylid cludo sbesimenau mewn bag wedi'i selio a ddarperir gan y meddyg teulu, neu dylid defnyddio cynhwysydd anhyblyg. Gweler y nodyn ar dudalen 44.

Dylid **osgoi** cymryd sbesimenau rheolaidd er mwyn helpu leihau achosion amhriodol o ragnodi triniaeth â gwrthffigau. Dim ond os bydd arwyddion o haint clinigol y dylid cymryd sbesimenau.

Casglu sbesimen wrin ac ysgarthion

- ◆ Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl casglu'r sbesimen.
- ◆ Gwisgwch gyfarpar diogelu personol priodol.
- ◆ Rhaid i gynwysyddion sbesimenau gael eu labelu'n gywir, gan gynnwys enw'r unigolyn, y dyddiad geni a'r dyddiad cymryd y sbesimen.
- ◆ Dylid cymryd sbesimenau mewn meddygfa'r meddyg teulu yn y cynhwysydd sbesimenau swirio gynted â phosibl ar ôl ei gasglu ac o fewn 24 awr.
- ◆ Peidiwch â sbeio sbesimenau o ergell yr unigolyn.

Sbesimen	Cynhwysydd
Wrin	Dylai sbeio lau wrin fod hyd at y 'llinell llawn' ar y cynhwysydd heb fod yn fwy na 5 ml (cadarnhewch y llinell lleol). Dylai'r cynhwysydd gael cadwolyn a ddiwyro borig (top coch*), sy'n atal bacteria rhag llwsgosi yn y cynhwysydd 
Ysgarthion	Cynhwysydd sbesimen 'ysgarthion' top glas* 
Anadlol	Dim ond os oes arwyddion o haint clinigol ym marn meddyg teulu neu Uwch-arweinydd/Arweinydd Clinigol y dylid cymryd sbesimenau Swyddog arweiniol
Noder: *Gall lliw top cynhwysydd sbesimen amrywio yn dibynnu ar y gweithgynhyrchydd	

13. Rheoli offer miniog yn ddiogel ac atal amlygiad i anafu (ICP)

15. Gofal cathetr wrinol (Pwnc allweddol)

Nodyn

- Dylid lleoli'r bag draenio wrin islaw lefel y bledren bob amser er mwyn sicrhau draeniad da. Mae lleoliad anghywir, hyd yn oed am amser byr, yn gysylltiedig â llif am yn ôl (wrin yn y tiwb neu'r bag yn llifo'n ôl i mewn i'r bledren) a cyfraddau haint uwch.
- Wrth waredu gwastraff gofal cathetr, dylech ei roi mewn bag plastig, clymu'r bag a'i waredu fel gwastraff i'w tref. Golchwch eich dwylo bob amser ar ôl gwaredu gwastraff gofal cathetr.

Mae'n ffaith

- Daw'r gair 'cathetr' o'r Roeg, ystyr y 'gadwyn neu'nion i lawr'.
- Tiwbiau gwag oedd cathetrau cyn y 1930au a wnaed o ddeunyddiau amrywiol, gan gynnwys gellt, cerbydau palmwydd wedi'u rholio, top winwns/nionod gwag, cerbydau, arian, copr, efydd neu blwm.
- Cyflwynwyd cathetrau laethol a da bwy yn i'w dal yn eu lle yn y 1930au am ym 1940au.

Profwrdd gwybodaeth

Ticiwch yn eidd cywir

Gwir

Anwir

1. Mae'r system gaeedig yn rhoi cyfle i gyflwyno haint.

☐
☐

2. Mae 50% o heintiau yn y llwybr wrinol o gathetrau wrinol i gathetrau wrinol.

☐
☐

3. Dylid golchi'r ardal o amgylch y cathetr bob dydd.

☐
☐

4. Dylid lleoli bagiau draenio cathetr islaw lefel y bledren.

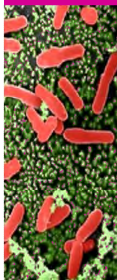
☐
☐

16. Atal haint yn newidwr wrinol (Pwnc allweddol)

Llyfr Gwaith Atal Heintiau

Mae lliwiau 4-8 yn awgrymu bod angen i'r unigolyn ailhydradu	
	4. Mae wrin lliw melyn, cymylog yn awgrymu bod yr unigolyn yn barod i gael diod
	5. Mae wrin melyn tywyllach yn awgrymu bod y preswlydd yn dechrau dadhydradu
	6. Nid yw wrin lliw ambr yn iach. Mae angen mwy o hylif ar yr unigolyn (mae pob hylif yn cyfrif)
	7. Mae wrin oren/melyn yn awgrymu bod yr unigolyn yn dadhydradu'n ddifrifol
	8. Os yw'r wrin mor dywyll â hyn, yn dywyllach na hyn, yn goch neu'n hŷawn, efallai nad oherwydd dadhydradiad fydd hyn. Gofynnwch am gyngor gan feddyg teulu

Profwch eich gwybodaeth		
Ticiwch yr ateb cywir		
	Wrin	Anwir
1. Mae'n anodd rhoi diagnosis o newidwr wrinol os heb y llwybr wrinol mewn pwy'n.	☐	☐
2. Mae'n eithriadol o anodd atal unigolyn rhag cael haint yn newidwr wrinol.	☐	☐
3. Dylunannog unigolion i yrru 2-4 gwydraid o hylif y dydd.	☐	☐
4. Mae wrin melyn, cymylog yn awgrymu bod yr unigolyn yn barod i gael diod.	☐	☐



Llyfr Gwaith Atal Heintiau

- ♦ Er mwyn atal dwylo, y sinc a'r amgylchedd o amgylch rhag cael eu halogi, ni ddylai staff rinsio llieiniau na dillad sydd wedi'u baeddu â llaw. Dylid golchi eitemau ar gylchred cyn golchi ym mheiriant golchi dillad yr unigolyn neu beiriant golchi dillad cymunedol.
- ♦ Dylid golchi llieiniau neu ddillad sydd wedi'u baeddu ar wahân cyn gynted â phosibl ym mheiriant golchi dillad yr unigolyn neu beiriant golchi dillad cymunedol ar y tymheredd uchaf a gynghorir ar y label.
- ♦ Dylai'r unigolyn gael bath neu gawod bob dydd, oherwydd gall sborau *C. difficile* fod ar rannau eraill o'u corff.
- ♦ Dylid annog yr unigolyn i yfed digon o hylifau i atal dadhydradiad, oni fydd hylifau wedi'u cyfyngu.

GRADDFA YSGARTHION BRYSTE

Diffiniad o ddolur rhydd: Nifedd uwch neu fwy) ysgarthion dyfrllyd neu hylifog yn mathau 5, 6 a 7 yn unig, o fewn cyfnod o 14 dydd. Cefnwyd, ar ôl tynnu'r menyng, rhaid i ddwylo gael eu golchi â sebon hylif a dŵr tap cynnes. Rhaid ofalu am unigolion ydd â dolur rhydd.

The Bristol Stool Form Scale

Math 1



Lympiau caled unigol, fel cnau (anodd eu pasio)

Math 2



Siâp selsig, ond yn lympiog

Math 3



Fel selsig, ond gyda chraciau ar yr arwyneb

Math 4



Fel selsig neu neidr, yn esmwyth ac yn feddal

Math 5



Blobiau meddal gydag ymylon amlwg (pasio'n rhwydd)

Math 6



Darnau ysgafn gydag ymylon carpiog, ysgarthion slwtshlyd

Math 7



Dyfrllyd, dim darnau solet
YN GWBL HYLIFOG

Wedi'i atgynhyrchu drwy ganiatâd caredig Dr KW Heaton, Darllynydd Meddygiaeth ym Vhrifysgal Bryste. © 2000 Boregine Ltd. Ltd.

18. MDROs, gan gynnwys CPE (Organebau sy'n gwrthsefyll sawl cyffur, gan gynnwys Enterobacterales sy'n cynhyrchu carbapenemau)

Mae rhai mathau o facteria wedi datblygu'r gallu i wrthsefyll llawer o wrthfotigau a ddefnyddir yn gyffredin. Bydd defnyddio gwrthfotigau'n briodol yn arafu ymwrthedd i wrthfotigau. Mae hyn yn golygu y dylid cymryd gwrthfotigau fel y'u rhagnwir bob amser, ac na ddylid eu cadw at nes ymlaen na'u rhannu.

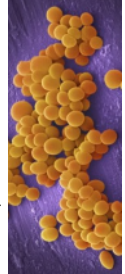
Gall rhai bacteria hefyd basio ymwrthedd i fathau eraill o facteria. Mae'r mathau o facteria sy'n datblygu'r gallu hwn fel arfer yn byw yn naturiol yn y perfedd ac os byddant yn mynd i'r lle anghywir fel y bledren neu lif y gwaed, gallant achosi haint fel haint yn y llwybr wrinol neu haint y gallif y gwaed gall fod yn anodd iawn trin yr heintiau'n amcangyfrifod yn gwrthsefyll llawer o wrthfotigau.

Gelwir y math diweddaraf o MDRO a nodwyd yn CPE. Grŵp pwerus o wrthfotigau yw carbapenemau ddefnyddir mewn ysbytai i drin heintiau difrifol. Gall bacteria gynhyrchu ensymau sy'n dinistrio gweithredol y gwrthfotigau hyn sef Enterobacterales sy'n cynhyrchu carbapenema (CPE). Mae hyn yn golygu na ddwy gwrthfotigau'n gweithio mwyach. Yn y DU, dros y blaenoddod diweddaraf, cafwyd cynnydd cyflym mewn heintiau achy cyfnewid facteria CPE (lle bydd bacteria'n bresennol heb achosi niwed) gan achosi nifer o frigiadau.

Ffyrdd, bydd unigolion sydd wedi'u cytrefu neu eu heintio ag MDRO'n cael eu hadnabod yn lleoliad yr ysbyty drwy brawf sgrinio. Bydd cael y wybodaeth hon yn helpu meddygon i drin ymwybyddiaeth ym heintiau yn briodol.

Sut y caiff MDROs eu lledaenu?

Gellir trosglwyddo MDROs i eraill drwy gyswllt uniongyrchol ar ddwylo neu drwy arwynebau neu gyfarpar halogedig. Gall ysgarthion rhydd neu ddolur rhydd ledaenu'r bacteria o'r perfedd.



Nodyn

- Gall cytrefu MRSA fod yn hirdymor. Ni ddylai hyn effeithio ar weithgareddau unigolyn o ddydd i ddydd a gall gymdeithasu â phobl eraill, ffrindiau a theulu.
- Nid oes unrhyw gyfyngiadau ar gyfer unigolion mewn tai lloches a gellir defnyddio'r holl gyfleusterau cymunedol.
- Os bydd angen trosglwyddo unigolyn i ysbyty, dylid hysbysu'r gwasanaeth ambiwlans a'r adran o'r ysbyty am ei statws MRSA.

Cofiwch

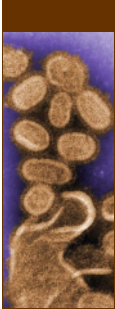
- ◆ Mae cytrefu MRSA yn golygu bod MRSA yn bresennol ar y corff, ond nad yw'n achosi haint na salwch.
- ◆ Mae haint MRSA yn golygu bod MRSA'n bresennol ar y corff a'i fod yn achosi haint.
- ◆ Dylai staff fod yn ymwybodol, os bydd gan unigolyn MRSA mewn clwyf, y dylai gael ei cysguddu â rhwymyn.

Proffwyd iech gwahodan

Ticiwch yr ateb cywir

	Gwir	Anwir
1. Mae'n well gan MRSA fyw yn nhrwyn, cesail, cesail y forddwyd a chlwyfau pobl.	☐	☐
2. Gall unigolion ag MRSA gymdeithasu yn eu cartref a'r tu allan i'w cartref.	☐	☐
3. Dylid diheintio llestri a chyllyll a ffyrç ar ôl pob defnydd.	☐	☐
4. Mae MRSA yn risg i bobl iach.	☐	☐

19. MRSA (Haint penodol)



Llyfr Gwaith Atal Heintiau

Dylid cymryd gofal wrth eu tynnu er mwyn osgoi halogi dwylo ac arwynebau. Gweler tudalen 21.

Menyg

Dylid gwisgo menyg pan ragwelir y bydd amlygiad i waed a hylifau'r corff, gan gynnwys cysylltiad i secretiadau anadlol. Dylid eu newid ar ôl pob cyfnod o roi gofal ac ni ddylid eu gwisgo rhwng unigolion. Dylid tynnu'r menyg yn gyntaf bwrw amser, gan gofio na ddylid eu gwisgo yn lle dilyn arferion hylendid dwylo.

1. Cyfathrebu	3. Awyru/Ynysu
2. Hylendid dwylo	4. Anadl

1. Cyfathrebu - Dylai pob aelod o staff i'w darparu gofal i'r unigolyn fod yn ymwybodol o'r rhagofalon i'w cymryd wrth ofalu am berson sydd â salwch anadl a gadael hawyd neu a amheuir a ddiolisi lle. - Dylid rhoi cynghor ar ragwelriad i'r unigolyn ar y rhagofalon i'w cymryd er mwyn hehatal yr haint rhag lledaenu i eraill, gan gynnwys gwasanaeth ambiwlans ac adrannau ysbwy.	
2. Hylendid dwylo - Dylid olchi dwylo gan ddefnyddio sebon hylif a dŵr tap cyn nes eu hylif diheintio dwylo ag alcohol ar ôl pob tasg ac ar ôl tynnu PPE. - Dylid cynghori ymwelwyr i olchi eu dwylo pan fyddant yn cyrraedd ac yn gadael cartref y person, a dylid darparu cyfleusterau ar wahân, e.e. tywel dwylo.	
	3. Awyru/Ynysu

21. Gastroenteritis feirysol/Norofeirws

Norofeirws yw'r achos mwyaf cyffredin o gastroenteritis feirysol ac mae'n effeithio ar rhwng 600,000 ac 1 filiwn o bobl yn y DU bob blwyddyn. Mae llawer o bobl yn cyfeirio ato fel fflwg gastrig neu chwydu gaeafol. Mae gastroenteritis feirysol yn heintus iawn, a gall ledaenu'n rhwydd o berson i berson, felly, mae'n bwysig dilyn Rhagofalon Rheoli Heintiau Safonol.

Beth mae gastroenteritis feirysol yn ei achosi?

Ymysg arwyddion gastroenteritis feirysol mae:

- ◆ Dolur rhydd a/neu chwydu sy'n dechrau'n annisgwyl
- ◆ Chwydu – gall fod yn hyrddiol (pwerus)
- ◆ Cyfog
- ◆ Poenau yn yr abdomen/stumog
- ◆ Cur pen a/neu dwymyn gradd is

Fel arfer, mae'r symptomau'n dechrau tua 12-48 awr o bobl heintiad gan y feirws. (*Gweler 'Graddfa Sgarthion Bryste' ar dudalen 56 i weld y diffiniad o ddolur rhydd.)

Fel arfer, dim ond am amser yn rhydd i'w parhau yn para ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn well o fewn 48 awr heb unrhyw effeithiau hirdymor. Fodd bynnag, gall rhai pobl, yn enwedig pobl oedranus a phobl sy'n â chymor hirdymor eisoes, gael symptomau sy'n parhau gyfnewidiol.

Pam mae gastroenteritis feirysol yn achosi brigadau o achosion?

Mi aml, mae gastroenteritis feirysol yn achosi brigadau o achosion oherwydd y caiff ei ledaenu'n gyffwrdd o berson i berson a heb arferion glanhau effeithiol, gall y feirws oroesi yn yr amgylchedd am sawl diwrnod. Mae brigadau o achosion yn tueddu i effeithio ar bobl mewn ysbytai, cartrefi gofal, tai â chymorth neu dai lloches neu lle ceir grwpiau mawr o bobl.



Cyfeiriadau 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 dementia.

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

<https://www.scie.org.uk/eng/any/care-communication#effective>

Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol - Anafiadau oherwydd offer meddyg (yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch).

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

<https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-%C3%A2-dementia/eddf-galluedd-meddyliol-a-threfniadau-diogelu-yr-olli-gydyddid-dols>

Llawyr Cenedlaethol ar Atal a Rheoli Heintiau (NIPCM).

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

Safonau Cenedlaethol ar gyfer Glanhau yn y GIG yng Nghymru (2009) y GIG yng Nghymru

Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion) (<https://www.dysguiechydagofal.cymru/>)