Sioe Deithiol Dŵr a Sebon

Adnodd i rwystro lledaeniad salwch a heintiau drwy olchi dwylo'n iawn

Cynnwys:

Pennod 1 Datganiad o fwriad – nodau ac amcanion y Cynllun

Pennod 2 Pethau i'w hystyried cyn cynnal y Cynllun

Pennod 3 Cynnal y Sioe Deithiol Dŵr a Sebon

Atodiad 1 Llythyr at ysgolion yn eu gwahodd i gyfranogi

Atodiad 2 Holiadur i ysgolion

Pennod 1

Sioe Deithiol Golchi Dwylo – Rhwystro lledaeniad salwch a heintiau drwy olchi dwylo'n iawn

Cyflwyniad – Nodau ac Amcanion y Cynllun

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru oherwydd y credir mai'r materion hyn sy'n achosi cyfran helaeth o'r salwch y gellid ei osgoi yng Nghymru. Un o'r themâu allweddol yw atal lledaeniad heintiau. Nod yr ymyrraeth hon yw ceisio rhwystro lledaeniad salwch a heintiau drwy gyswllt unigolion ag eraill a chyswllt unigolion ag arwynebau mewn ysgolion drwy addysgu technegau priodol o olchi dwylo.

2. Awgryma'r dystiolaeth fod golchi dwylo'n iawn yn ddull effeithiol iawn o rwystro lledaeniad afiechydon. Serch hynny, mae'n ymddangos nad yw'r cyhoedd yn gyffredinol yn gwerthfawrogi gwerth golchi dwylo fel ffordd o reoli heintiau. Dangosodd yr Arolwg o Hylendid Byd-eang a gynhaliwyd yn Affrica, yr Unol Daleithiau, y DU, yr Eidal, yr Almaen, yr UAE, India a Malaysia yn 2006 fod 40% o'r rheini yn yr arolwg yn bwrw amcan rhy isel o effeithiolrwydd golchi dwylo fel y dull hawddaf o atal lledaeniad afiechydon. Credai 55% o'r rheini yn yr arolwg fod diheintio arwynebau, osgoi cyswllt agos gydag eraill a pheidio â gadael i anifeiliaid ddod i'r tŷ yn ffyrdd mwy effeithiol o atal afiechydon. Dangosai'r arolwg hefyd nad oedd llawer o'r cyfranogwyr yn golchi eu dwylo yn rheolaidd. Americanwyr a olchai eu dwylo amlaf (cymerwyd 68% o'r cyfleoedd i olchi dwylo), gyda Phrydeinwyr yn ail (57%). 15% yn unig o Indiaid a olchai eu dwylo yn rheolaidd i atal lledaeniad afiechydon. Sylwa'r Cyngor Hylendid Byd-eang fod golchi dwylo yn un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o atal lledaeniad afiechydon angheuol, megis dysentri, yn ogystal ag afiechydon bob dydd megis gwenwyn bwyd.

3. Dangosodd astudiaeth o 341 o feithrinfeydd gofal dydd i blant yn yr Unol Daleithiau fod plant a olchai eu dwylo yn anaml ar ôl sychu eu trwynau, defnyddio'r toilet, cyn prydau bwyd a chyn paratoi bwyd yn gysylltiedig ag achosion o salwch amlach.[i]

4. Mae'r angen i olchi dwlo yn effeithiol yn arbennig o bwysig ymysg plant a ddaw i gysylltiad agos gyda phlant eraill mewn amgylchedd ysgol yn ystod y dydd; maent yn agored i afiechydon oherwydd nad yw eu himiwnedd wedi datblygu i'r un graddau ag oedolion. Awgryma gwaith ymchwil yn yr Unol Daleithiau fod dros 164 miliwn o ddyddiau ysgol yn cael eu colli bob blwyddyn oherwydd salwch. Credir y gellir gostwng nifer fawr o'r dyddiau hyn pe byddai plant ond yn golchi eu dwylo yn iawn ac yn rheolaidd.[ii] Canfu astudiaeth o 305 o blant ysgol yn Detroit fod gan y plant bach a olchai eu dwylo bedair gwaith y dydd 24% yn llai o ddyddiau gwaeledd oherwydd salwch resbiradol a 51% yn llai o ddyddiau oherwydd problemau ystumog[iii].

5. Dengys gwaith ymchwil arsylwi[iv] nad ydy plant ifanc yn golchi eu dwylo mor aml ag y dylent i rwystro llenaeniad salwch, ond hefyd nad ydynt yn golchi eu dwylo yn effeithiol. Ymysg yr arferion y mae golchi blaenau'r bysedd yn unig, defnyddio

gormod o sebon a pheidio â golchi'r sebon i ffwrdd, gan annog cyflyrau alcali ar y croen a chyflyrau llidio'r croen megis dermatitis ac ecsema, a pheidio â sychu eu dwylo'n iawn neu ddim o gwbl.

6. O gofio pwysigrwydd golchi dwylo fel dull o reoli heintiau, mae'n hanfodol bod plant ifanc yn deall yr angen i olchi dwylo, pryd y dylent olchi eu dwylo a'r ffordd iawn o olchi eu dwylo a sut i'w golchi yn effeithiol. Nod yr ymyrraeth hon yw ceisio cynyddu ymwybyddiaeth ymysg plant o'r angen i olchi dwylo a gwerth gwneud hynny ynghyd â'u haddysgu sut y dylid golchi'r dwylo. Mae felly yn cyd-fynd yn llwyr â dyheadau Her Iechyd Cymru.

[1] Public Health, 1998; 113 (6):544-551.
[1] "Vital Health and Statistics, Current Estimates from the National Health Interview Survey, 1995" (U.S.Centers for Disease Control and Prevention and the National Center for Health Statistics, 1998).
[1] Reuters New Media, www.foodsafetty.gov/~dms/fsehandw.html
[1] 'Hand washing techniques in the under 8's' Wilson R, Elliott MD and Marles P .Paediatric Review 3 1999 412 – 417.

Pennod 2

Sioe Deithiol Golchi Dwylo – Rhwystro lledaeniad salwch a heintiau drwy olchi dwylo'n iawn

Cynnal Cynllun

1. Ystyriaethau cychwynnol

Rhaid rhoi sylw i'r ystyriaethau cychwynnol ar gyfer y prosiect hwn, gan gynnwys;

- Beth yw'r grŵp targed?
- A sicrheir y canlyniadau dymunol?
- Sut y gellir cyrraedd at y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y cynllun?
- Sut y caiff y cynllun ei werthuso?
- A fydd y cynllun yn sicrhau gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Dylid dewis y grŵp targed ar gyfer y cynllun hwn lle bynnag y ceir y manteision mwyaf o'i redeg. Awgryma'r dystiolaeth fod plant yn rhai gwael am wybod pa bryd y dylent olchi eu dwylo ac am wybod sut i olchi eu dwylo yn effeithiol, ac mai'r plant ieuengaf yw'r grŵp gwaethaf. O'r herwydd, targedodd y prosiect peilot blant ysgolion cynradd, gan mai dyma'r grŵp oedran lle credid y gellid sicrhau'r manteision mwyaf. Fodd bynnag, gellid cynnwys plant ysgol o bob oedran o fewn y grŵp targed. Bydd yn rhaid bod yn ofalus os dewisir plant hŷn fel y grŵp targed oherwydd mae'n bosib iddynt fod yn elyniaethus i'r hyn sy'n neges sylfaenol ac mae'n bosib y bydd yn anodd gweithio gyda nhw, tra bydd plant iau o bosib yn ystyried yr ymarferiad golchi dwylo ymarferol yn fwy o 'gêm' ac yn fwy parod i ddysgu.

Gellid hefyd ystyried dewis meithrinfeydd i blant dan oed ysgol fel y grŵp targed, fodd bynnag, mewn achosion o'r fath, rhaid i'r partneriaid fod yn sicr bod y plant yn ddigon hen i ddeall beth a ddangosir iddynt. Mae'n bosib na fydd rhai o'r plant iau yn deall hyn.

Gellir dewis grwpiau eraill sy'n cynnwys plant o'r un oed â'r grŵp targed, e.e. brownis neu gybiaid, neu glybiau eraill y tu allan i'r ysgol, er na fydd grŵp targed o'r fath o bosib yn cyrraedd cynifer o blant ag a fyddai'n cael eu cyrraedd drwy ddefnyddio ysgolion, neu grwpiau blwyddyn mewn ysgolion fel grŵp targed. Mae'n bosib y bydd y grwpiau hyn y tu allan i'r amgylchedd ysgol, fodd bynnag, yn fwy parod i dderbyn y neges.

3. Sicrhau'r canlyniad dymunol

Prif ddiben y cynllun hwn yw gostwng lledaeniad salwch a heintiau drwy gyswllt unigolion ag eraill a chyswllt unigolion ag arwynebau. Mae hyn, fodd bynnag, yn

anodd iawn i'w fesur, oherwydd bod aelodau'r grŵp targed yn dod i gysylltiad â nifer fawr o grwpiau eraill lle gallant godi heintiau neu salwch, megis gyda'u teulu, clybiau y tu allan i'r ysgol ayb., ac mae'n amhosib lleoli'n fanwl brif ffynhonnell haint gydag unrhyw gywirdeb.

Ar ei gorau, gall yr ymyrraeth gyfrannu tuag at rwystro lledaeniad salwch a heintiau rhwng aelodau'r grŵp targed tra'u bod gyda'i gilydd yn yr ysgol, drwy wella'r arferion hylendid a chynyddu ymwybyddiaeth ymysg y grŵp o'r angen i ddilyn arferion golchi dwylo da. Caiff hyn y sgîl-effaith gadarnhaol o ostwng nifer y dyddiau ysgol a gollir oherwydd anhwylderau resbiradol a gastrig. Mae hefyd yn werthfawr oherwydd y bydd aelodau'r grŵp targed yn dysgu un sgil byw y gallant ei defnyddio y tu allan i'r ysgol, gartref ayb, ac y gallant ei chyfleu wrth eraill, gan wneud yr ymyrraeth, felly, yn fwy effeithiol.

4. Cyrraedd at y Grŵp Targed

O ystyried mai plant yn yr ysgol yw'r grŵp targed, mae'n gymharol hawdd cyrraedd ato. Dylai partneriaid y cynllun ddewis yr ysgolion hynny sydd â disgyblion o'r grŵp oedran perthnasol a chysylltu â nhw ynghylch cymryd rhan yn y cynllun. Un ystyriaeth bwysig arall yw a oes digon o fasnau golchi dwylo; dŵr cynnes; sebon a thyweli ayb yn yr ysgol. Rhaid holi ynghylch hyn cyn mynd â'r Sioe Deithiol i'r ysgol.

Fodd bynnag, rhaid gofalu osgoi unrhyw awgrym o warthnodi'r ysgol drwy ei dewis. Mae'n bosib y byddai'n briodol ysgrifennu at yr holl ysgolion sydd â phlant yn y grŵp targed a'u gwahodd i gymryd rhan, fel hyn byddai'r grŵp targed yn cael ei ddynodi drwy hunanddewis, gan osgoi'r broblem o warthnodi. Bydd ystyriaethau tebyg yn berthnasol os bydd y grŵp targed mewn sefydliad y tu allan i'r ysgol.

5. Pwy yw partneriaid allweddol y cynllun?

Mae'r partneriaid allweddol i'r cynllun hwn yn rhan o'r awdurdod lleol, sef adran iechyd yr amgylchedd a'r adran addysg. Yn y prosiect peilot, bu'r Cydlynwyr Ysgolion Iach yn gweithio gyda'r EHPs i gyflwyno'r cynllun gerbron ysgolion. Dan gynllun 'Ysgolion Iach' yr UE gall y Cydlynwyr Ysgolion Iach gyflwyno'r rhaglen yn raddol i'r athrawon a bennwyd ar gyfer y cynllun.

Mae'n bosib y bydd y rheini sy'n cynnal y cynllun eisiau ystyried cynnwys partneriaid eraill, megis siop fferyllydd leol; gellir cysylltu â'r rhain i ddarparu adnoddau drwy gyfrwng nawdd, megis sebon neu frwshys ewinedd ayb i'w defnyddio yn y prosiect. Tra byddai hyn yn fanteisiol nid yw'n hanfodol o gwbl, oherwydd mai cynllun adnoddau isel yw hwn.

6. Sut y caiff y cynllun ei werthuso?

Fel y nodir ym mharagraff 3 uchod, nod y cynllun hwn yw gostwng lledaeniad heintiau a salwch ymysg y grŵp targed, ond cydnabyddir ei bod yn eithriadol o anodd mesur y canlyniad hwn. Tra gellir cymharu ffigurau presenoldeb ysgolion cyn ac ar ôl yr ymyrraeth ni ellir yn hawdd priodoli i'r cynllun unrhyw ostyngiad mewn dyddiau ysgol a gollir oherwydd gwaeledd, oherwydd y gall cynifer o resymau eraill fod yn ffactorau cyfrannol.

Awgrymir felly y bydd yn rhaid gwerthuso'r cynllun mewn nifer o ffyrdd eraill. Os mai'r grŵp targed a fydd plant ysgolion cynradd, fel yn y prosiect peilot, gellir gofyn i'r athrawon oruchwylio'r plant yn golchi eu dwylo, felly hefyd y goruchwylwyr amser cinio. Byddant yn gallu gweld a yw'r arferion da a addysgwyd i'r grŵp targed yn ystod y cynllun yn parhau, a bod y plant yn parhau i olchi eu dwylo'n briodol ac yn effeithiol. Tra bod hyn yn dibynnu ar ganfyddiad ar ran y rhai sy'n goruchwylio, mae yn ddilys. Mae'r ffaith fod y golchi dwylo yn cael ei oruchwylio hefyd yn atgyfnerthu'r angen i arfer techneg dda a bydd yn cadarnhau'r neges hon yn barhaus.

Yn ogystal, gellir gofyn cwestiynau ymhen cyfnod penodol o amser ar ôl yr ymyrraeth er mwyn gweld a ydynt yn cofio'r hyn a ddywedwyd wrthynt ac a ydynt yn dal i ymarfer yr hyn a ddysgasant. Os gofynnir iddynt a ydynt yn golchi eu dwylo ac os ydynt a wnânt hynny yn briodol, rhaid bod yn ofalus gyda'r canlyniadau a geir, oherwydd mae'r dystiolaeth ymysg oedolion yn dangos bod niferoedd uchel iawn yn adrodd eu bod yn golchi eu dwylo (91%), ond o'u gwylio'n gudd, gwelir bod y niferoedd gwirioneddol sy'n gwneud hynny yn llawer is (83%, gyda 90% o fenywod a 75% o ddynion)[v].

7. A fydd y cynllun yn sicrhau gwerth am arian?

Mae hwn yn gynllun cost-effeithiol iawn. Costiodd y prosiect peilot lai na £500. Mae'r costau yn cynnwys cysylltu gyda'r ysgolion sy'n cymryd rhan, prynu blwch golau UV i'w ddefnyddio i ddangos effeithiolrwydd golchi dwylo yn ystod yr arddangosiadau a phrynu sebon a brwshys ewinedd ayb. Gwarir gweddill yr adnoddau ar amser swyddogion sy'n ymweld ag ysgolion i gynnal yr arddangosiadau.

Mae'n bosib y bydd ar y rheini sy'n rhedeg y prosiect eisiau ystyried ychwanegu mantais drwy ddylunio pamffledi i'w dosbarthu i'r plant neu drwy brynu adnoddau, megis bathodynnau neu sticeri a negeseuon golchi dwylo arnynt. Byddai ychwanegiadau o'r fath yn cael effaith ar faint o adnoddau a fyddai'n ofynnol; serch hynny ymyrraeth cost isel yw hon o hyd.

O gofio pwysigrwydd cydnabyddedig golchi dwylo i rwystro lledaeniad heintiau a salwch a'r gost isel iawn o gynnal yr ymyrraeth hon, awgrymir bod y cynllun yn sicrhau gwerth da iawn am arian.

Pennod 3

Sioe Deithiol Dŵr a Sebon

Yr Ymgyrch

Rhwystro lledaeniad salwch a heintiau drwy olchi dwylo'n iawn.

Gwaith Rhagarweiniol

Nid oes llawer o waith paratoi i'w wneud ar gyfer yr ymyrraeth hon. Y mater cyntaf yw penderfynu ar y grŵp targed. Fel y nodir ym mhennod 2, cynhaliwyd y prosiect peilot mewn ysgol gynradd oherwydd y credwyd bod y fantais fwyaf i'w chael drwy weithio gyda'r grŵp hwn o blant fel y targed. Serch hynny, mater i benderfynu arno'n lleol a fydd y grŵp targed. Unwaith y dewisir y grŵp targed dylai'r partneriaid i'r prosiect anfon llythyr at y grwpiau gan amlinellu beth yw'r cynllun a gofyn iddynt a ydynt yn dymuno cyfranogi. Atodiad 1

1. Y cyfarpar sy'n ofynnol ar gyfer elfen addysgu'r cynllun yw blwch golau UV a ddefnyddir i ddangos effeithiolrwydd golchi dwylo, a deunydd i ddangos y dechneg briodol o olchi dwylo. Awgrymir y dylid defnyddio powlen yn hytrach na mynd â'r plant i gyfleusterau toilet yr ysgol, oherwydd y gallant weld mwy o amgylch powlen, ac mae'n fwy ymarferol wrth arddangos gan ddefnyddio'r blwch golau. Dylai unrhyw ddeunydd arall i'w ddefnyddio, megis sticeri, pamffledi, posteri neu fathodynnau hefyd gael eu sicrhau cyn dechrau'r cynllun.

Cynnal y Cynllun

3. Cynhelir yr ymyrraeth gan un swyddog sydd mewn cysylltiad â'r Cydlynydd Ysgolion Iach, ond gallai nifer o swyddogion ei gweithredu. Gall y Cydlynydd Ysgolion Iach ganfod pa waith a wnaed yn yr ysgol o safbwynt golchi dwylo, er mwyn sicrhau bod yr ymyrraeth wedi ei theilwrio i gyd-fynd ag anghenion penodol yr ysgol. Gellir gwneud hyn drwy anfon holiadur i'r ysgol. Mae'r holiadur a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w weld yn Atodiad 2. I ddechrau dylai'r swyddog fynd i'r ysgol a siarad gyda'r plant yn y grŵp targed. Byddai'r EHP wedyn yn rhaeadru'r wybodaeth, pamffledi ayb, i'r athro/awes perthnasol yn yr ysgol i gwblhau'r sesiynau yn yr ysgol gyda gweddill y dosbarthiadau yn y grŵp targed. Mae'r EHP felly yn gweithredu i hwyluso ac ysgogi'r neges golchi dwylo ledled yr ysgol gerbron yr holl grwpiau targed. Yn y prosiect peilot, bu i'r sgwrs bara am oddeutu 20 munud i'r plant hynny gyda chyfnod canolbwyntio byr e.e. dosbarthiadau derbyn. I'r rheini ym mlwyddyn 1 ac uwch gellir ei hymestyn i 30 munud + gan ddibynnu ar eu derbynnedd.

Rhoddai'r sgwrs gipolwg ar y pwyntiau canlynol: -

- Salwch Stumog / Gwenwyn Bwyd, ydych chi wedi eu cael nhw?
- Beth sy'n eu hachosi?
- Sut y gallwn ni osgoi Salwch Stumog / Gwenwyn Bwyd?

- Pam bod yn rhaid i ni olchi ein dwylo
- Pryd yr ydym ni'n golchi ein dwylo
- Sut ydym ni'n golchi ein dwylo yn gywir
- Y Ffordd Gywir mewn iaith addas i'w wneud yn hwyl e.e. dannedd crocodeil; adenydd pili pala; rholio clai; gwneud peli; dwylo siswrn.
- Defnyddio 'Frank's Fingertips' i gael dwylo glân (Adnodd Food Link)
- Golchi a Sychu eich Dwylo bob amser gyda Frank (Adnodd Food Link)
- Defnyddio sebon, dŵr cynnes, tywel a sychu'r dwylo
- Ni allwn weld germau felly rydym yn dangos y perygl drwy ddefnyddio'r uned uv a jel bygiau gliter.
- Faint o amser ydym ni'n ei dreulio yn golchi ein dwylo (cyn hired ag y mae'n ei gymryd i ganu 'Pen-blwydd Hapus' ddwywaith)?
- Sut i olchi eich dwylo yn gywir (pecyn HOOF yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch)
- Deunydd Food Link i'w llwytho i lawr am ddim oddi ar eu gwefan
- Cwis a 'dot i ddot' ar gael gan Food Link
- Trafod annwyd a pheswch
- Mae Annwyd a Pheswch yn lledaenu afiechydon – rheswm da arall i olchi dwylo
- Arddangosiad ymarferol ar sut i olchi'ch dwylo'n gywir

Mae'n bwysig taro'r lefel gywir ar gyfer grŵp oedran y plant dan sylw er mwyn sicrhau eich bod yn dal a chadw eu sylw.

4. Dylid dangos y dechneg gywir i olchi dwylo gan ddefnyddio'r blwch golau UV; mae hwn hefyd yn dangos effeithiolrwydd techneg anghywir o olchi dwylo, drwy adael i nifer o blant ddefnyddio'r gel sy'n sensitif i olau, golchi eu dwylo ac yna eu goleuo dan y blwch golau.

5. Awgrymir y dylid dilyn canllawiau'r Adran Iechyd ar gyfer golchi dwylo'n effeithiol:
    - Cael gwared â chymaint â phosib o'r baw a'r budreddi gweladwy cyn golchi'r dwylo
    - Gwlychu'r dwylo gyda dŵr glân
    - Rhoi sebon
    - Rhwbio'r dwylo gyda'i gilydd yn egnïol a sgwrio pob arwyneb am o leiaf 20 eiliad (Dyma faint o amser y mae'n ei gymryd i ganu 'Pen-blwydd Hapus' ddwywaith. Yn y prosiect peilot, gwnaed hyn unwaith yn Gymraeg ac unwaith yn Saesneg)
    - Cael gwared â'r sebon gyda dŵr glân
    - Sychu'r dwylo yn gyflym ar dywel glân a sych.

Dilyniant i'r Ymyrraeth

6. Fel y dynodir ym Mhennod 2 mae'r ymyrraeth hon yn un anodd i'w gwerthuso. Mae'n bosib y byddai'n dda cymharu dyddiau ysgol a gollwyd oherwydd salwch resbiradol a salwch gastrig cyn yr ymyrraeth gyda'r un ffigurau ar ôl yr ymyrraeth, fodd bynnag fel y nodir mae nifer o ffactorau eraill a all ddylanwadu ar y rhain, ac

nid yw'n fesur soffistigedig o lwyddiant. Mae'n bosib y bydd yr ysgolion yn dymuno profi lefel y wybodaeth a ddysgwyd, ymhen cyfnod o amser y cytunwyd arno ar ôl yr ymyrraeth, drwy gyfrwng e.e. cwis byr yn delio â'r un deunydd ag y rhoddodd y swyddog sylw iddo yn yr arddangosiad. Byddai hyn yn cyfrannu rhyw gymaint at ddangos lefel y wybodaeth a ddysgwyd, ond nid yw'n dangos a yw'r plant yn dal i ymarfer yr hyn a ddysgasant. Awgrymir, fodd bynnag, y gellid gofyn i athrawon ysgol a goruchwylwyr Amser Cinio wylio'r plant a gweld a ydynt yn golchi eu dwylo ar adegau priodol ac a ydynt yn defnyddio'r dechneg gywir o olchi dwylo.

7. Mae techneg gywir o olchi dwylo a gwybod pa bryd i olchi dwylo, yn ei hanfod, yn un o'r sgiliau byw. Bydd dysgu'r sgil hon pan fyddant yn ifanc yn golygu y bydd y rhai hynny sy'n ei hymarfer yn llai tebygol o drosglwyddo salwch a heintiau, ac mae'n bosib y bydd y rhain yn llai tebygol o effeithio arnynt os yw'r rhai o'u cwmpas hefyd yn ei hymarfer. Nid yw'n hawdd mesur hyn ond mae yn gasgladwy.

Atodiad 1

Sioe Deithiol Golchi Dwylo.

Awgrym o lythyr i ysgolion

Annwyl Bennaeth,

Parth: Sioe Deithiol Golchi Dwylo

Mae golchi dwylo'n iawn yn un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o atal lledaeniad salwch a heintiau. Mae hyn yn hynod o bwysig mewn ysgolion lle gall salwch basio o un plentyn i'r llall yn gyflym, a gall arwain at fod plant yn absennol o'r ysgol oherwydd salwch. Ceir cryn dystiolaeth i ddangos nad yw plant yn golchi eu dwylo ar yr adegau priodol nac yn eu golchi yn iawn.

Mae Adran Iechyd yr Amgylchedd Cyngor (enw) wrthi'n cynnal Sioe Deithiol Golchi Dwylo. Mae hyn yn cynnwys cyswllt byr gyda phlant ysgol er mwyn eu dysgu pam ei bod yn bwysig golchi dwylo, pa bryd y dylent olchi eu dwylo a'r ffordd iawn o olchi eu dwylo. Bydd Ymarferydd Iechyd yr Amgylchedd yn dod i'ch ysgol gan roi sgwrs fer am rhwng 20 munud a hanner awr i'r plant. I ategu'r sgwrs ceir arddangosiadau ymarferol o arferion golchi dwylo gwael a da a hefyd bydd pamffledi a deunyddiau cefnogi eraill i'w dosbarthu.

Os hoffech i ni ddod â'r Sioe Deithiol Golchi Dwylo i'ch ysgol chi, fyddech chi gystal â chysylltu â (enw'r swyddog cyswllt) er mwyn trefnu dyddiad ac amser a fydd yn hwylus i bawb.

Yn gywir,

Atodiad 2

Holiadur Golchi Dwylo i Ysgolion

Math o ysgol : Meithrin ☐ Babanod ☐ Iau ☐ Cynradd ☐

Os yw'r ysgol yn cyfuno unrhyw rai o'r uchod a oes gennych doiledau ar wahân ar gyfer:

Blynyddoedd cynnar Oes ☐ Nac oes ☐ CA1 Oes ☐ Nac oes ☐ CA2 Oes ☐ Nac oes ☐

Os oes, wnewch chi lenwi holiadur ar wahân i bob un a rhoi tic wrth y math o uned.

Nifer y plant yn yr ysgol: ☐

Nifer y blociau toiled: Bechgyn ☐ Merched ☐ Cyffredin ☐

Cyfanswm y toiledau: Bechgyn ☐ Merched ☐ Cyffredin ☐

Nifer toiledau ym mhob bloc: Bechgyn ☐ Merched ☐ in ☐

Cyfanswm y basnau golchi dwylo: ☐

Nifer y basnau golchi dwylo ym mhob bloc: ☐

Cyflenwad dŵr poeth: Dim ☐ Afreolaidd ☐ Cyson ☐

Cyflenwad dŵr oer: Dim ☐ freolaidd ☐ ☐

Math o dapiau: Arferol ☐ Tap gwthio ☐ Arall _____
Os oes mwy nag un math ticiwch bob un sy'n berthnasol

Math o sebon: Dim ☐ Talpiau ☐ Sebon hylif ☐ Gwrthfacteria ☐
Os oes mwy nag un math ticiwch bob un sy'n berthnasol

Sychu dwylo: Dim ☐ Tywel ar roler ☐ Tywel papur ☐ Sychwr aer poeth ☐
Os oes mwy nag un math ticiwch bob un sy'n berthnasol

Papur toilet: Dim ☐ Rhaid gofyn ☐ Cyflenwad cyson ☐ Caled ☐ Meddal ☐

Goruchwyliaeth: Dim ☐ Amser egwyl ☐ Amser cinio ☐
Ticiwch bob un sy'n berthnasol

Glanhau: Unwaith y dydd *(pryd)* ☐ 2 waith y dydd *(pryd)* ☐ n ôl y gofyn ☐

Y sawl sy'n gyfrifol am yr uchod: _____

Adnewyddu'r sebon:
Unwaith y dydd *(pryd)* ☐ waith y dydd *(pryd)* ☐ y gofyn ☐

Y sawl sy'n gyfrifol am yr uchod: _____

Drosodd…..

Adnewyddu tyweli:
Unwaith y dydd *(pryd)* _____waith y dydd *(pryd)* _____ôl y gofyn ☐

Y sawl sy'n gyfrifol am yr uchod: _____

Adnewyddu papur toilet:
Unwaith y dydd *(pryd)* _____waith y dydd *(pryd)* _____l y gofyn ☐

Y sawl sy'n gyfrifol am yr uchod: _____

Mynediad i'r toiledau: Yn yr un adeilad☐ O'r tu allan ☐

Ydych chi'n annog y plant i olchi eu dwylo:

Ar ôl bod yn y toilet: ☐

Cyn egwyl: Bore ☐ Cinio ☐

Ar ôl egwyl: ☐ Chwarae y tu allan: ☐

Cyn trafod bwyd: ☐

Unrhyw sylwadau eraill:

_____
_____
_____
_____
_____

Diolch i chi am lenwi'r holiadur hwn

Dychweler yr holiadur wedi ei lenwi at Carol Maher, Cydlynydd Ysgolion Iach, Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol, 2 Heol Stanwell, Penarth, CF64 3EA

(Os oes gennych fwy nag un holiadur, styffylwch nhw gyda'i gilydd).

---

[i] Iechyd Cyhoeddus, 1998; 113 (6):544-551.
[ii] "Vital Health and Statistics, Current Estimates from the National Health Interview Survey, 1995" (U.S.Centers for Disease Control and Prevention and the National Center for Health Statistics, 1998).
[iii] Reuters New Media, www.foodsafetty.gov/~dms/fsehandw.html
[iv] 'Hand washing techniques in the under 8's' Wilson R, Elliott MD and Marles P .Paediatric Review 3 1999 412 – 417.
[v] American Society for Microbiology, Medi 2005.