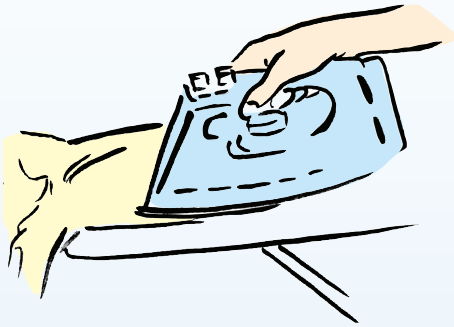


Cam 5 – Dylech smwddio'r dillad yn unol â'u cyfarwyddiadau golchi. Os yw'n bosib, defnyddiwch haearn stêm poeth.

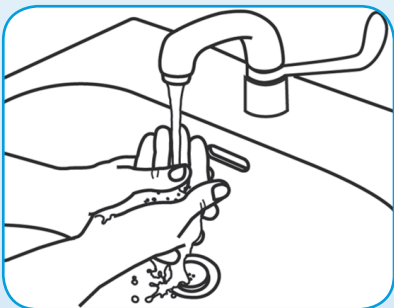


Cam 6 – Storiwch yr eitemau mewn lle glân a sych nes byddant yn barod i gael eu defnyddio eto.

- Mae hyn yn cynnwys pan fyddwch yn mynd â'r dillad yn ôl i'r ysbyty neu'r cartref gofal. Dylech gario dillad glân mewn bag glân bob amser.

Awgrymiadau

- Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr cynnes bob amser ar ôl trin dillad budr, a chyn trin dillad glân

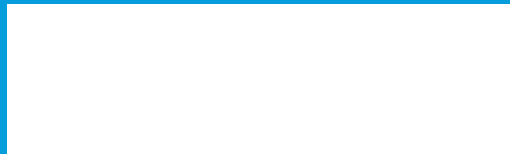


- Gwnewch yn siŵr bod eich peiriant golchi a'ch peiriant sychu'n gweithio'n dda, er enghraifft, tynnwch unrhyw fflwff o hidlydd y peiriant sychu a defnyddio digon o bowdwr neu lanhwr golchi, fel sy'n ofynnol.

- Ceisiwch osgoi rinsio dillad budr gyda llaw, ond os oes angen i chi wneud hynny, dylech wisgo menig rwber. Rinsiwch yr eitemau drwy eu rhoi dan ddŵr yn llwyr er mwyn osgoi tasgu dŵr a lledaenu germau ar yr ardal gyfagos (mannau gwaith er enghraifft). Os oes raid i chi ddefnyddio cynhwysydd plastig i olchi'r dillad, byddwch yn ofalus wrth i chi daflu'r dŵr a ddefnyddiwyd i lawr y draen. Glanhewch y sinc wedyn gyda'ch deunydd glanhau cegin arferol. Wedyn dylech olchi'r dillad gan ddilyn y camau yn y daflen hon.

Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch, gofynnwch i'r staff yn y ward neu'r cartref gofal am help.

Manylion cyswllt y staff:



Mae'r daflen hon ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg. Gallwch weld copïau drwy'r ddolen isod: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/95109>.

Mae'r daflen hon wedi ei addasu gyda caniatâd o 'Health Protection Scotland' gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Ionawr 2019.

Golchi dillad gartref

Gwybodaeth ar gyfer pobl mewn ysbytai neu gartrefi gofal a'u perthnasau

Pwy ddylai ddarllen y daflen hon?

Mae'r daflen hon yn addas ar gyfer unrhyw un sy'n golchi dillad ffrind neu berthynas gartref.

Oes risg o haint i mi neu fy rheulu os ydw i'n mynd â dillad gartref o ysbyty neu gartref gofal?

Mae'r risg o haint i chi a'ch teulu'n isel, ond bydd yr wybodaeth yn y daflen hon yn eich helpu chi i drin y dillad yn ddiogel.

I bwy ddylwn i ofyn os oes angen cyngor ychwanegol arnaf ar sut i olchi'r dillad gartref?

Bydd y staff ar y ward neu yn y cartref gofal yn esbonio i chi'r prif bethau mae angen i chi eu gwneud, fel golchi eich dwylo neu wisgo menig. Byddant yn esbonio hyn i chi cyn i chi fynd ag unrhyw eitem gartref.

Sut byddaf yn cario'r dillad adref?

Bydd y staff yn rhoi'r dillad mewn bag plastig a byddant yn ei glymu'n ddiogel i atal unrhyw beth rhag gollwng. Ni ddylech chi allu gweld beth sydd yn y bag o'r tu allan, ond efallai y byddwch am ddod â bag plastig arall i roi'r dillad ynddo. Os byddwch chi'n gwneud hyn, gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw eitem arall yn y bag, er enghraifft, bwyd.

Beth os oes gan fy ffrind neu berthynas haint a'm bod wedi cael ei ddillad i ddod adref?

Yn y sefyllfa hon, efallai y bydd staff yn rhoi cyngor ychwanegol i chi, er enghraifft, efallai y byddant yn dweud wrthyhych chi am ddefnyddio tymheredd golchi dillad uwch nag y byddech fel arfer.

Oes unrhyw sefyllfa pryd na ddylwn fynd â dillad adref?

Mewn sefyllfaoedd prin iawn, fel os yw'r dillad yn fudr iawn, efallai y bydd staff yn argymhell eich bod yn defnyddio'r gwasanaeth golchi dillad yn yr ysbyty neu'r cartref gofal, os yw hyn ar gael. Bydd y staff yn esbonio hyn i chi.

Sut ddylwn i drin y dillad rwy'n eu cario adref?

Cam 1 – Ewch â'r eitemau adref yn y bag plastig wedi'i gau y mae'r staff wedi'i roi i chi.

- Golchwch y dillad cyn gynted â phosib.

Efallai bod y dillad wedi cael eu rhoi mewn bag golchi dillad arbennig gyda sribed sy'n toddi ac y gellir ei roi yn syth yn y peiriant golchi.

Mae cyfarwyddiadau golchi arbennig ar gyfer y sefyllfa hon a bydd y staff yn esbonio hyn i chi.

Cam 2 – Rhowch yr eitemau yn y peiriant golchi

- Golchwch y dillad ar wahân i ddillad eraill eich cartref.

Eitemau mewn bag golchi dillad gyda sribed sy'n toddi

- Os yw'r eitemau wedi cael eu rhoi mewn bag golchi dillad gyda sribed sy'n toddi, rhowch y bag yn syth yn y peiriant golchi.
- Bydd y tâp a'r sêm yn toddi yn ystod y broses olchi. Er mwyn i hyn ddigwydd mae'n well i'r tymheredd fod yn uchel. Er hynny, bydd y bag yn agor yn awtomatig waeth beth fo'r tymheredd.

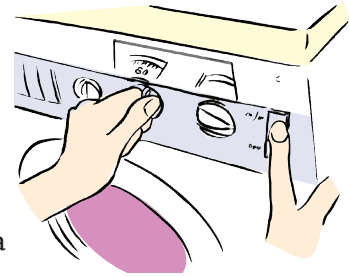
Ar ddiwedd y broses olchi, tynnwch y bag a'i roi yn eich bin cartref arferol.

Golchi dillad arferol

Tynnwch yr eitemau o'r bag a'u rhoi yn syth yn y peiriant golchi, heb eu didoli os yn bosib. Os oes raid i chi didoli'r dillad, gwisgwch fenig rwber a golchwch y rhain a'ch dwylo gyda sebon a dŵr cynnes wedyn.



- Darllenwch y cyfarwyddiadau golchi ar labeli'r dillad yn ofalus.
- Daliwch y dillad oddi wrthyhych bob amser i osgoi lledaenu germau ar eich dillad.
- Peidiwch ag ysgwyd y dillad oherwydd gall hyn ledaenu'r germau.
- Peidiwch â gorlwytho eich peiriant golchi gan na fydd hyn yn golchi'r dillad cystal.



Ar ôl rhoi'r dillad yn y peiriant golchi

- Taflwch y bag plastig y gwnaethoch ei ddefnyddio i ddod â'r dillad gartref a'i roi yn eich bin cartref arferol.
- Golchwch eich dwylo'n drylwyr gyda sebon a dŵr cynnes.
- Glanhewch yr ardal o amgylch eich peiriant golchi, fel drws y peiriant a'r manau gwaith, gyda'ch glanhawr cegin arferol

Cam 3 – Golchwch y dillad gan ddefnyddio'r tymheredd uchaf y gallwch chi a dilyn y cyfarwyddiadau golchi.

- Defnyddiwch eich powdwr golchi neu lanhawr arferol a dilyn y cyfarwyddiadau o ran faint sydd angen ei ddefnyddio.

Cam 4 – Sychwch y dillad mewn peiriant (os yn bosib) gan ddilyn y cyfarwyddiadau golchi.

- Os nad oes modd i chi sychu'r eitemau mewn peiriant, sychwch nhw yn y ffordd y byddech chi'n ei wneud fel arfer, er enghraifft, ar lein ddillad neu hors ddillad.