



Cyfnod Allweddol 4

Atal a Rheoli Heintiau: Hylendid Dwylo a Hylendid Anadlol

Gwers 4: Hylendid Dwylo a Hylendid Anadlol

Drwy arbrawf yn yr ystafell ddosbarth, bydd y myfyrwyr yn dysgu pa mor hawdd y gall microbau ledaenu o un person i'r llall drwy gyffwrdd a pham mae'n bwysig golchi dwylo'n iawn. Bydd y myfyrwyr hefyd yn dysgu sut y gall microbau ledaenu drwy drosglwyddo diferion (peswch a thisian).

Deilliannau Dysgu

Bydd pob myfyrwr yn:

- Deall y gall haint gael ei ledaenu ar ddwylo budr.
- Deall y gall golchi dwylo atal lledaeniad haint.
- Deall sut y gellir trosglwyddo pathogenau.
- Deall bod gorchuddio'ch ceg a'ch trwyn â hances bapur neu'ch llawes (nid eich dwylo) pan fyddwch chi'n pesychu, neu'n tisian yn helpu i atal lledaeniad haint.

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

- Iechyd ac atal salwch

Gwyddoniaeth

- Gweithio'n wyddonol
- Agweddau gwyddonol
- Sgiliau ac ymchwiliadau arbrofol
- Dadansoddi a gwerthuso

Bioleg

- Celloedd
- Iechyd a chlefydau
- Datblygu meddyginiaethau

Saesneg

- Darllen
- Ysgrifennu

Celf a Dylunio

- Cyfathrebu graffeg



Gwers 4: Hylendid Dwylo a Hylendid Anadlol

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

Cyflwyniad

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SH1
- Copi o SH2

Prif Weithgaredd: Arbrawf Papur Toiled

Ar gyfer pob grŵp

- meithriniad lawnt 1 o *Saccharomyces cerevisiae* ar agar rhin brag (malt extract)
- 3 plât agar rhin brag
- Swabiau di-haint (gweler y paratodau ymlaen llaw ar sut i wneud eich rhai eich hun)
- Papur toiled o wahanol drwch/steil
- Sebon
- Cwpan tafladwy ar gyfer deunyddiau gwastraff
- Bicer
- Diheintydd (e.e. Virkon)
- Gefeiliau di-haint
- Bag awtoclaf
- Pen marcio
- Tâp gludiog
- I wneud swabiau di-haint eich hun (dewisol)
- Ffyn coctel

- Gwlân cotwm amsugnadwy
- Bag awtoclaf
- Ffoil alwminiwm

Gweithgaredd Estyn 1: Cadwyn Haint Byg Stumog

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SH1
- Copi o SH2

Gweithgaredd Estyn 2 a 3: Cwisiau Hylendid Dwylo a Hylendid Anadlol

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW1
- Copi o SW2

Deunyddiau Ategol Ychwanegol

Ar gyfer pob dosbarth

- Copi o PP1 ar ledaeniad ac atal haint (e-bug. eu/eng/KS4/lesson/ Hand-Resbiradol-Hylendid)

Deunyddiau Ategol

- SH1 Poster Cadwyn Haint
- SH2 Poster Torri'r Gadwyn Haint
- SH3 Poster Golchi Dwylo
- SW1 Cwis Hylendid Dwylo
- SW2 Cwis Hylendid Anadlol

Gwaith Paratoi Ychwanegol

Paratoi'r platiau agar rhin brag:

1. Hydoddi 15g o rin brag a 18g o agar bacteriolegol mewn 1L o ddŵr distyll 1L

Paratoi'r meithriniadau lawnt:

1. Inocwleiddio'r platiau agar rhin brag gydag ychydig ddiferion o feithriniad *Saccharomyces cerevisiae* yn yr hylif rhin brag.
2. Taenu'r hylif yn gyfartal dros wyneb y plat agar gan ddefnyddio gwasgarwr gwialen gwydr di-haint a'i fagu am 48 awr ar 20–25°C.

Diheintio'r gefeiliau:

1. Diheintio'r gefeiliau drwy eu gorchuddio â ffoil alwminiwm ac awtoclafio.

I wneud swabiau di-haint (dewisol os na fyddwch yn eu prynu):

1. Dylid osgoi ffyn/swabiau cotwm sydd ar gael yn fasnachol (nad ydynt yn ddi-haint) rhag ofn eu bod yn cynnwys cemegau gwrthficrobaidd.
2. Lapio gwlân cotwm amsugnadwy o amgylch ffon goctel. Dylid lapio setiau o dri mewn ffoil alwminiwm a'u sterileiddio mewn bag awtoclafadwy.
3. Efallai yr hoffech dorri'r ffyn coctel yn rhannol i greu siâp L i'ch helpu i roi'r burum ar y platiau agar.

Detholiad o bapur toiled:

1. Efallai y byddwch am ddarparu papur llyfn traddodiadol a phapur meddal i'w cymharu.

Geiriau Allweddol

Bacteria
COVID-19
Epidemig
Ffyngau
Haint
Pandemig
Pathogenau
Tocsin
Firws

Iechyd a Diogelwch

Sicrhewch nad oes gan y myfyrwyr unrhyw alergeddau i sebon neu gyflyrau croen sensitif

Mae'n rhaid i fyfyrwyr ac athrawon olchi eu dwylo'n drylwyr wedyn gan fod risg o feithrin organebau sydd eisoes yn bresennol ar y croen yn anfwriadol.

Dylid rhoi'r holl bapur toiled, swabiau a deunydd gwastraff mewn cwpan tafladwy (un fesul grŵp) a dylai pob cwpan untro sy'n cynnwys yr holl ddeunydd gwastraff gael ei diheintio mewn bag awtoclaf cyn ei gwaredu.

Gwaredwch holl ddeunydd yr arbrawf yn unol â pholisi'r ysgol ar waredu diwylliannau microbau. I gael gwybodaeth am arferion microbiolegol diogel yn yr ystafell ddosbarth edrychwch ar wefan CLEAPPS

www.cleapps.org.uk

Dolenni gwe

e-bug.eu/eng/KS4/lesson/Harmful-Microbes

Addasiadau

Os oes brigiad o haint anadlol ac os argymhellir gwisgo masg, gallwch gynnwys cam i ddangos sut y gall masg rwystro microbau o disiad/peswch rhag lledaenu. Cynhwyswch hances bapur fel cam bob amser ac atgyfnerthu'r neges 'ei ddal, ei daflu, ei ddifa' a golchi eich dwylo wedyn.

Efallai yr hoffech arddangos Poster Golchi Dwylo SH3 i atgyfnerthu arferion golchi gorau i'r myfyrwyr.

Cyflwyniad

1. Dechreuwch y wers drwy ofyn i'r dosbarth 'os oes miliynau o ficrobau sy'n achosi clefydau yn y byd sy'n byw ym mhobman, pam nad ydyn ni'n sâl drwy'r amser?' Rhowch gopi o SH1 (Cadwyn Haint) a SH2 (Torri'r Gadwyn Haint) neu gyflwyniad MS PowerPoint i'r myfyrwyr i helpu i egluro sut mae heintiau'n lledaenu a sut i atal hynny.
2. Tynnwch sylw at y ffaith bod gwahanol ffyrdd y gall microbau gael eu trosglwyddo i bobl. Gofynnwch i'r myfyrwyr a allant feddwl am rai. Ymysg yr enghreifftiau mae'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta, y dŵr rydyn ni'n ei yfed ac yn ymolchi ynddo, y pethau rydyn ni'n eu cyffwrdd a thrwy disian.
3. Gofynnwch i'r myfyrwyr: Faint ohonoch chi sydd wedi golchi eich dwylo heddiw? Gofynnwch iddyn nhw pam eu bod wedi golchi eu dwylo (i gael gwared ar unrhyw ficrobau a allai fod ar eu dwylo) a beth fyddai'n digwydd pe na baent yn cael gwared ar y microbau drwy eu golchi (efallai y bydda nhw'n mynd yn sâl).
4. Dywedwch wrth y myfyrwyr ein bod ni'n defnyddio ein dwylo drwy'r amser, a'u bod nhw'n codi miliynau o ficrobau bob dydd. Er bod llawer o'r rhain yn ddiniwed gallai rhai fod yn niweidiol.
5. Eglurwch wrth y dosbarth ein bod ni'n lledaenu ein microbau i'n ffrindiau ac eraill drwy gyffwrdd, ac felly rydym yn golchi ein dwylo i helpu i atal microbau rhag lledaenu.
6. Eglurwch i'r myfyrwyr eu bod yn mynd i wneud gweithgaredd i ddangos y ffordd orau o olchi eu dwylo i gael gwared ar y microbau niweidiol a all fod ar eu dwylo.

Gweithgaredd

Prif Weithgaredd: Arbrawf papur toiled

Mae'r ymchwiliad hwn yn defnyddio'r burum *Saccharomyces cerevisiae* i efelychu dwylo'n cael eu halogi â microbau ysgarthol ac effeithiolrwydd golchi dwylo i gael gwared arnynt. Mae'r defnydd o swabiau di-haint yn yr arbrawf hwn yn cynrychioli dwylo'r myfyriwr ac mae'r burum yn cynrychioli germiau a geir mewn pw. Mae'r tyfiant ar blatiau A, B ac C yn dangos pa ficrobau fyddai'n cael eu gadael ar eu dwylo ar ôl defnyddio'r toiled.

1. Cyn dechrau'r arbrawf hwn gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu eu rhagfynegiadau. Beth maen nhw'n disgwyl ei weld ar blatiau A (dim papur toiled), B (sychu â phapur toiled) ac C (sychu â phapur toiled a golchi eu dwylo wedyn) yn eu gwerau nesaf?.
2. Gofynnwch i'r myfyrwyr labelu gwaelod tri phlât agar brag di-haint gyda'u henw a'r dyddiad.
3. Dylai'r myfyrwyr olchi eu dwylo'n drylwyr, yna eu sychu ar dywel papur glân. Agorwch blât lawnt *Saccharomyces cerevisiae* a rhwbiwch swab di-haint yn ysgafn ar wyneb y plât. Nesaf codwch gaead dysgl A, cyffyrddwch ag arwyneb yr agar yn ysgafn gyda'r un swab gan roi'r caead yn ôl yn ei le yn gyflym. Dylai'r myfyrwyr nawr gael gwared ar eu swab yn y cwpan tafladwy. Mae hyn yn cyfateb i'r microbau a fyddai ar eich dwylo pe baech yn sychu heb ddefnyddio papur toiled.
4. Nesaf, gofynnwch i'r myfyrwyr lapio swab di-haint mewn haen o'r papur toiled. Gan agor eu plât o *Saccharomyces*, (sy'n cynrychioli ysgarthion), gofynnwch i'r myfyrwyr rhwbio'r swab wedi'i lapio yn ysgafn dros wyneb y plât mewn modd tebyg i'r hyn a wnaethant o'r blaen. Nawr, dylai'r myfyrwyr ddefnyddio'r gefeiliau di-haint i dynnu'r papur toiled o'r plât a'i roi yn y cwpan a ddarperir. Yna, codwch gaead plât B, cyffyrddwch ag arwyneb yr agar yn ysgafn gyda'r un swab gan roi'r caead yn ôl yn ei le yn gyflym. Nawr, dylai'r myfyrwyr olchi eu dwylo'n drylwyr a rhoi'r swab yn y gwpan dafladwy. Dylid rhoi'r gefeiliau di-haint mewn bicer yn llawn diheintydd pan na fyddant yn cael eu defnyddio, ac nid ar y fainc waith.

5. Dylai pob grŵp ailadrodd cam 4 gan ddefnyddio plât C gyda'r gwahaniaeth canlynol: Ar ôl cael gwared ar y papur toiled a'i daflu i'r bag, dylai'r myfyrwyr olchi eu swabiau'n drylwyr â sebon a'u sychu ar dywel papur glân. Nawr gofynnwch i'r myfyrwyr ddefnyddio'r swab wedi'i lanhau i gyffwrdd ag arwyneb plât C a rhoi'r caead yn ôl yn ei le yn gyflym. Dylai'r myfyrwyr olchi eu dwylo'n drylwyr a chael gwared ar y swab. Bydd hyn yn dangos y germau a adawyd ar eich dwylo ar ôl sychu ac yna golchi'ch dwylo.
6. Defnyddiwch ddau stribed o dâp i gysylltu'r caead yn llac wrth y dysglau. Bydd y platiau'n cael eu troi wyneb i waered a'u magu tan y wers nesaf. Dylid rhoi pob cwpan sy'n cynnwys deunydd gwastraff mewn un bag awtoclaf a'i ddiheintio cyn ei waredu.
7. Dylai'r myfyrwyr archwilio'r platiau agar heb eu hagog. Dylai'r myfyrwyr sylwi bod llai o dyfiant burum ar blât B na phlât A. Mae hyn yn dangos bod y papur toiled yn rhwystr ffisegol i atal rhywfaint o halogiad o'r burum (ysgarthiad) i'r swab (dwylo), ond nid yn gyfan gwbl. Dylai'r myfyrwyr sylwi bod llai o dyfiant ar blât C na phlât B. Mae hyn yn dangos bod golchi dwylo yn cael gwared ar y rhan fwyaf o ficrobau ar ôl defnyddio'r toiled.

Mae'r wers hon yn atgyfnerthu pwysigrwydd golchi dwylo ar ôl defnyddio'r toiled. Dewisol: Efallai y bydd pob grŵp yn dymuno defnyddio papur toiled o wahanol drwch/math i ehangu'r ymchwiliad gwyddonol os oes angen.

Trafodaeth

- Yn dilyn yr arbrawf papur toiled, gofynnwch y cwestiynau canlynol i'r myfyrwyr:
- A yw'r hyn sydd i'w weld ar eich platiau'n cyd-fynd â'ch rhagfynegiadau?
- A yw canlyniadau'r dosbarth yn gyson? Os nad ydynt, awgrymwch resymau dros unrhyw wahaniaethau
- Beth mae'r canlyniadau'n ei awgrymu am weithdrefnau hylendid personol?
- Pam mae'n bwysig golchi'ch dwylo (a) cyn prydau bwyd, (b) ar ôl defnyddio'r toiled?
- Awgrymwch gynifer o ddulliau ag y gallwch i atal clefydau heintus rhag lledaenu.

Gweithgaredd Estyn

Cadwyn Haint Byg Stumog

1. Gellir gwneud y gweithgaredd hwn mewn grwpiau o 2 – 4 myfyriwr neu fel trafodaeth ystafell ddosbarth.
2. Gofynnwch i'r myfyrwyr a ydyn nhw erioed wedi cael byg stumog. Gyda chymorth SH1 a SH2, gofynnwch i'r myfyrwyr ddychmygu lledaeniad gastro-enteritis (byg stumog) yn eu hysgol gan un myfyriwr sydd wedi'i heintio.
3. Gofynnwch i'r dosbarth ystyried sefyllfaoedd bywyd bob dydd yn yr ysgol (mynd i'r toiled heb olchi dwylo neu eu golchi heb sebon, mynd i fwyta yn ffreutur yr ysgol, benthyg beiros neu bethau eraill gan ffrindiau, dal dwylo, cofleidio ffrindiau, defnyddio cyfrifiadur...).

4. Gofynnwch i'r grwpiau/dosbarth adrodd ar ffyrdd y gallai'r haint ledu a pha mor gyflym y gallai ledaenu yn eu dosbarth neu yn yr ysgol. Gofynnwch iddyn nhw ystyried y gwahanol ffyrdd y gallent atal lledaeniad haint.
5. Awgrymwch y dylai'r myfyrwyr feddwl am a thrafod yr anawsterau y maent yn dod ar eu traws o ran hylendid dwylo yn yr ysgol ac awgrymu sut i ddefnyddio'r cyfleusterau hylendid presennol yn well.

Senario Lledaeniad Haint ar Fordaith

Gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn i ddangos i fyfyrwyr sut y gall cyfryngau heintus ledaenu'n hawdd yn fyd-eang, ac y gall atal fod yn well na gwella.

1. Gellir cyflawni hyn mewn grŵp neu'n unigol.
2. Eglurwch wrth y myfyrwyr eu bod nhw'n mynd i ragweld faint o bobl all gael eu heintio a pha mor bell y gall fflw deithio mewn wythnos o un person heintiedig.
3. Dywedwch wrth y dosbarth eu bod ar fordaith ym Môr y Canoldir a fydd yn galw mewn porthladdoedd yn Sbaen, Ffrainc, yr Eidal, Malta a Gwlad Groeg. Ym mhob porthladd gall y teithwyr ddewis gadael y llong i fynd ar wibdeithiau ar y lan neu aros ar y llong. Ar y fordaith mae:
 - a. Teulu a fydd yn dychwelyd adref i Awstralia ar ôl y fordaith.
 - b. Dau deithiwr sy'n cynllunio taith o Wlad Groeg i Dwrci.
 - c. Pedwar teithiwr sy'n cynllunio taith Interrail drwy Hwngari, Gweriniaeth Tsiec a'r Almaen.
 - d. Mae gweddill y teithwyr yn bwriadu dychwelyd i'r Unol Daleithiau a Tsieina.
4. Mae gan un teithiwr sy'n mynd ar y fordaith straen newydd o firws y fflw ac mae'n heintus iawn.
 - a. Damcaniaethwch ac ystyriwch faint o bobl y gall y dyn eu heintio a pha mor bell y gallai'r firws hwn deithio mewn 24 awr, ac mewn 1 wythnos?
 - b. Beth y gellid bod wedi ei wneud i atal yr haint rhag teithio mor bell?

Nodiadau i Athrawon

Gan fod cymaint o bobl yn teithio i gymant o gyrchfannau, mae'n amhosibl dweud yn fanwl gywir pa mor gyflym y gall yr haint deithio. Ystyriwch:

- Y cyrchfannau
- A yw pawb y mae'n dod i gysylltiad â nhw yn cael eu heintio?
- Cyfnod magu (yr amser a aeth heibio rhwng dod i gysylltiad â'r firws a datblygiad arwyddion a symptomau)

Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd

Cwisiau Hylendid Dwylo a Hylendid Anadlol

Rhannwch y dosbarth yn barau. Rhowch gopi o gwis hylendid dwylo SW1 a chwis hylendid anadlol SW2 i bob pâr i brofi eu gwybodaeth. Gellir defnyddio hwn cyn ac/neu ar ôl y wers. Y pâr gyda'r mwyaf o bwyntiau sy'n ennill y cwis.

Gweithgaredd Ffeithlun

Gall y myfyrwyr atgyfnerthu ymhellach eu gwybodaeth am ficro-organebau a lledaeniad haint drwy gynhyrchu ffeithlun gwybodaeth gyhoeddus. Bydd hyn yn helpu i ledaenu gwybodaeth bwysig am hylendid dwylo a hylendid anadlol a chynnwys y myfyrwyr yn eu cymuned leol.



Y Gadwyn Haint

Pobl sydd mewn perygl o gael haint

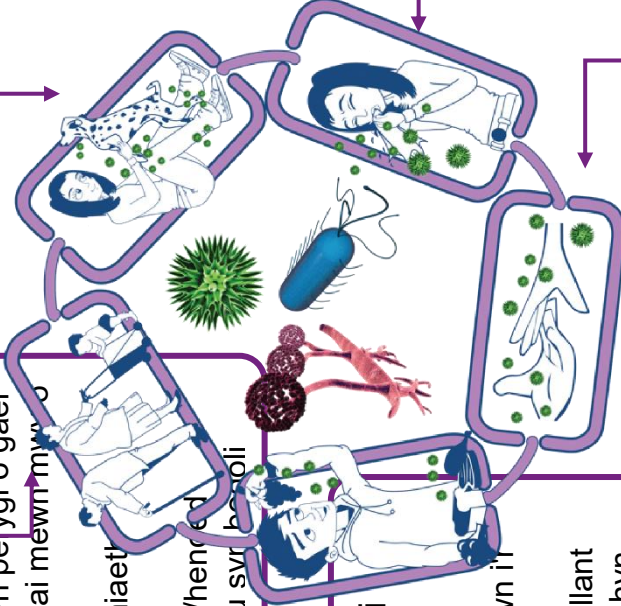
Rydym i gyd mewn perygl o gael haint, ond mae rhai mewn mwy o berygl nag eraill:

- Pobl ar feddyginiacth e.e., cemotherapi
- Plant ifanc iawn/heneid
- Pobl â chleifdau sy'n heroli

Ffordd i mewn i ficrobâu

Mae angen ffordd i fynd i mewn i'r corff ar ficrobâu niweidiol cyn y gallant achosi haint. Gall hyn fod drwy:

- Y bwyd rydyn ni'n ei fwyta
- Anadlu aerosolau neu ddifarian



Lledaeniad heintiau

Mae angen ffordd i drosglwyddo microbâu niweidiol o ffynhonnell i berson. Gall hyn ddigwydd drwy:

- Gyffyrddiad/cyswilt uniongyrchol
- Trosglwyddiad rhywiol

Mae microbâu niweidiol hefyd yn cael eu lledaenu drwy:

- Ddwylo, arwynebau y mae dwylo'n cyffwrdd â nhw (e.e. dolenni drysau, bysellfyrddau, toiledau)

Ffynhonnell haint

Rhywun neu rywbeth sy'n cario'r microbâu niweidiol sy'n achosi'r haint. Mae yna lawer o wahanol ffynonellau haint. Gall y rhain gynnwys:

- Pobl sydd eisoes wedi'u heintio
- Anifeiliaid anwes neu anifeiliaid
- Bwyd wedi'i halogi

Ffordd allan i ficrobâu

Mae angen ffordd i ficrobâu niweidiol ddod allan o berson neu ffynhonnell sydd wedi'i heintio cyn y gallant ledaenu i rywun arall.

Mae'r llwybrau yn cynnwys:

- Tisian, peswch, poer
- Hylif corfforol
- Sudd o gig a dofednod amrwd



Torri'r Gadwyn Haint

Pobl s, dd mewn perygl o

gael haint

Pawb:

- Cymrwch frechiadau priodol

Pobl risg uchel:

- Cadwch draw oddi wrth bob heintus
- Byddwch yn arbennig o ofalus ynglŷn â glanweithdra
- Bvddwch vn arbennia o

Ffordd i mewn i ficrobau

- Gorchuddiwch doriadau a briwiau agored gyda gorchudd gwrth-ddŵr
- Coginiwch fwyd yn iawn
- Yfwch ddŵr glân yn unig

Lledaeniad heintiau

- Golchwch eich dwylo'n drylwyr ac yn rheolaidd
- Gorchuddiwch doriadau a briwiau agored
- Cymrwch gamau diogelu priodol yn ystod ...

Ffynhonnell haint

- Dylid ynysu pobl heintiedig
- Byddwch yn ofalus gyda bwyd amrwd
- Golchwch anifeiliaid anwes yn rheolaidd
- Dylech drin anifeiliaid anwes am bathogenau pan fo angen ...

Ffordd allan i ficrobau

Atal unrhyw:

- Beswch a thisian
 - Ysgarthion
 - Chwydu
 - Hylif corfforol
- rhag dod i gysylltiad ag arwynebau neu ddwylo





Golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon am 20 eiliad



1



Cledr wrth
gledr

2



Cefn y dwylo

3



Rhwng y bysedd

4



Cefn y bysedd

5



Bodiau

6



Blaenau'r
byseidd

I helpu i gadw amser, canwch
'Pen-blwydd Hapus'



Cwis: Hylendid Dwylo

Ticiwch gymaint o atebion ag sy'n briodol

Sut allwch chi ledaenu microbau i eraill? (2 bwynt)

- Drwy gyffwrdd â nhw
- Drwy edrych arnyn nhw
- Drwy siarad â nhw ar y ffôn
- Drwy disian

Pam ddylen ni ddefnyddio sebon i olchi ein dwylo? (2 bwynt)

- Mae'n helpu i gael gwared ar microbau anweledig sy'n rhy fach i'n llygaid eu gweld
- Mae'n torri drwy'r olew ar ein dwylo sy'n dal microbau
- Mae'n cadw ein dwylo'n llaith
- Does dim ots os ydym yn defnyddio sebon ai peidio

Pa un sydd DDIM yn un o'r 6 cham golchi dwylo? (1 pwynt)

- Cledr wrth gledr
- Bodiau
- Breichiau
- Rhwng y bysedd

Pwy allai fod mewn perygl os na fyddwch chi'n golchi'ch dwylo'n iawn? (1 pwynt)

- Chi
- Eich teulu
- Eich ffrindiau
- Pob un o'r uchod

Pryd ddylen ni olchi ein dwylo? (3 phwynt)

- Ar ôl mwytho anifail anwes
- Ar ôl tisian neu beswch
- Ar ôl gwylio'r teledu
- Ar ôl defnyddio'r ystafell ymolchi neu newid cewyn/clwt budr

Sut allwch chi atal microbau niweidiol rhag lledaenu? (2 bwynt)

- Gwneud dim
- Golchi eich dwylo mewn dŵr
- Defnyddio hylif diheintio dwylo os nad oes dŵr a sebon ar gael
- Golchi eich dwylo gyda dŵr a sebon am 20 eiliad

Ar ôl i ni disian i'n hancesi papur, dylem: (2 bwynt)

- Olchi ein dwylo ar unwaith
- Sychu ein dwylo ar ein dillad
- Cymryd gwrthfotigau
- Rhoi'r hances bapur yn syth yn y bin

Am ba mor hir ddylen ni olchi ein dwylo? (1 pwynt)

- 10 eiliad
- 20 eiliad (hyd y gân pen-blwydd hapus ddwywaith)
- 1 munud
- 5 munud



Cwis: Hylendid Anadolol

Ticiwch gymaint o atebion ag sy'n briodol

Sut allwch chi ledaenu microbau i eraill? (3 phwynt)

- Cyffwrdd
- Cysgu
- Tisian
- Peswch

Ar ôl i ni disian i'n dwylo, dylem: (2 bwynt)

- Olchi ein dwylo
- Sychu ein dwylo ar ein dillad
- Cymryd gwrthfotigau
- Nid oes angen gwneud dim un o'r uchod

Os nad oes gennych hances bapur, y peth gorau wedyn yw tisian: (1 pwynt)

- I'ch dwylo
- I'ch llawes
- I le gwag
- Ar eich desg

Y ffordd orau o atal microbau rhag lleadaenu yw: (2 bwynt)

- Defnyddio'ch llaw i orchuddio'ch ceg a'ch trwyn wrth disian
- Defnyddio hances bapur i orchuddio'ch ceg a'ch trwyn wrth disian
- Defnyddio llawes os nad oes gennych hances bapur
- Yfed digon o hylif

Beth ddylech chi ei wneud gyda hances bapur ar ôl tisian i mewn iddi? (1 pwynt)

- Ei rhoi yn eich poced ar gyfer y tro nesaf
- Ei rhoi yn syth yn y bin
- Ei rhoi i fyny eich llawes ar gyfer y tro nesaf
- Dim un o'r uchod

Beth allai ddigwydd os na fyddwn yn golchi ein dwylo ar ôl tisian i mewn iddyn nhw? (1 pwynt)

- Dim byd
- Trosglwyddo microbau niweidiol i bobl eraill
- Helpu i amddiffyn ein microbau