



**Gwnewch
un newid...**

Byddwch yn ymwybodol o fenyg

Mae'n bwysig asesu pryd i ddefnyddio menyg a pha fath o faneg i'w defnyddio.

Gall defnyddio menyg gormod neu ddim eu defnyddio nhw ddigon, eich rhoi chi mewn perygl o gael dermatitis cyswllt cysylltiedig â gwaith. Gall cleifion gael eu rhoi mewn perygl hefyd o gael eu heintio, gan fod gwisgo menyg yn gallu atal hylendid dwylo effeithiol.

Cyn cyflawni tasg, mae'n hanfodol gofyn y cwestiynau canlynol i benderfynu a oes angen maneg, a pha fath o faneg i'w gwisgo:

- Pa dasg ydw i'n ei pherfformio?
- A oes risg uchel y byddaf yn dod i gysylltiad â gwaed/hylifau'r corff, croen wedi ei dorri, neu bilenni mwcaidd (e.e. trwyn, ceg neu lygaid)?
- A fyddaf mewn cysylltiad â chemegau (e.e. diheintyddion neu sylweddau niweidiol, fel cyffuriau sytotocsig)?
- Beth yw maint y faneg sydd ei hangen arnaf?
- Os oes angen maneg arnaf, pa fath sydd ei angen arnaf?
- Ydy eich sefydliad wedi ystyried defnyddio menyg heb gyflymyddion cemegol i helpu i leihau adweithiau i'r croen?
- Ydych chi'n ymwybodol bod ystod lawn o fenyg ar gael i chi? Er enghraifft, heb latecs neu gyflymyddion cemegol?

Dim ond unwaith y dylid defnyddio menyg –rhaid eu tynnu a'u newid rhwng pob claf neu dasg gofal. Mae gwisgo dau set o fenyg yn gallu helpu'r risg o amlygiad i waed/hylifau'r corff mewn rhai gweithdrefnau llawfeddygol – darllenwch eich polisi lleol.



Menyg ymlaen?



- Pan fyddwch mewn cysylltiad â gwaed/hylif corff, croen wedi ei dorri, neu bilenni mwcaidd.
- Pan fyddwch mewn cysylltiad â pheryglon cemegol fel diheintyddion, cyfryngwyr cadw neu gyffuriau seitocsig.
- Dim ond pan fydd dwylo'n hollol sych (cyn golchi'r dwylo neu rwbio alcohol) i leihau'r risg o gael dermatitis.
- Golchwch eich dwylo ar ôl tynnu menyg i ffwrdd.

Menyg i ffwrdd?

- Cyn gynted ag yr amheuir bod menyg wedi cael eu difrodi.
- Pan na fyddwch mewn cysylltiad â gwaed/hylifau'r corff, croen wedi ei dorri neu bilenni mwcaidd rhagor.
- Pan fyddwch wedi gorffen un agwedd ar ofal/triniaeth y claf (e.e. efallai y bydd angen menyg i wagio catheter wrinol cyn rhoi gofal y geg).
- Pan fo angen sicrhau hylendid dwylo effeithiol.
- Pan ddaw cyswllt â chemegau i ben.

Byddwch yn ymwybodol o'ch croen

Dim risg – dim maneg!

Mae 93% o nyrsys wedi sôn eu bod yn dioddef o gyflwr y croen (RCN, 2020).

Mae croen wedi'i ddifrodi neu wedi'i dorri ar y dwylo yn rhoi'r claf a'r gweithiwr iechyd mewn perygl, am ei fod yn atal hylendid dwylo effeithiol.

Dilynwch y camau syml hyn i atal neu reoli dermatitis cyswllt cysylltiedig â gwaith:

- gwnewch yn siŵr eich bod chi'n defnyddio techneg hylendid a sychu dwylo da.
- ceisiwch osgoi cyswllt uniongyrchol rhwng dwylo heb eu diogelu a sylweddau peryglus.
- defnyddiwch leithyddion dwylo yn rheolaidd (sy'n cynnwys esmwythawyr)
- archwiliwch y croen yn rheolaidd am yr arwyddion cyntaf o groen sy'n cosi, sy'n sych neu sy'n goch.
- cofiwch nad yw gwisgo menyg yn golygu eich bod chi'n cael anghofio am gyflawni gweithdrefnau hylendid dwylo effeithiol.

Os ydych chi'n cael problemau gyda'r croen ar eich dwylo, gofynnwch am help a chyngor gan naill ai eich gwasanaeth iechyd galwedigaethol neu gan eich Meddyg Teulu cyn gynted â phosibl.



Ffig 1: Croen sych, coslyd, coch - arwyddion cynnar o ddermatitis cyswllt

* Yn y DU, diffinnir gwaith gwlyb fel gwaith sy'n golygu bod dwylo'n wlyb am gyfnodau hir yn ystod y diwrnod gwaith; fel canllaw – mwy na dwy awr y dydd neu olchi dwylo tuag ugain gwaith y diwrnod

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer hylendid dwylo

Atal a rheoli dermatitis cyswllt cysylltiedig â gwaith

- Nid yw gwisgo menyg yn golygu eich bod chi'n cael anghofio am weithdrefnau hylendid dwylo.
- Dylech wlychu eich dwylo yn drylwyr bob amser cyn defnyddio sebon.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rinsio ac yn sychu eich dwylo yn drylwyr.
- Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr pan fyddan nhw'n amlwg yn fudr neu'n naturiol fudr gyda gwaed neu hylifau eraill y corff.
- Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr os nad oes rhybiau dwylo alcohol ar gael. Gall llieiniau dwylo fod yn ddefnyddiol mewn lleoliadau cymunedol.
- Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr mewn achosion lle mae'n hysbys bod rhybiau dwylo alcohol yn llai effeithiol, er enghraifft wrth ofalu am gleifion sydd â heintiau *Clostridium difficile* neu norofirws, neu yr amheuir eu bod yn dioddef ohonynt.
- Defnyddiwch rwb dwylo alcohol fel y dull dewisol o hylendid dwylo arferol ym mhob sefyllfa glinigol arall.

(Addaswyd o WHO, 2009)

Cyfeiriadau

Health and Safety Executive (2020) *Dermatitis in Health and Social Care* www.hse.gov.uk/healthservices/dermatitis.htm (mynediad 6 Ebrill 2021).

Health and Safety Executive (2020) *Dermatitis*. Ar gael yn www.hse.gov.uk/skin/employ/dermatitis.htm (mynediad 6 Ebrill 2021).

World Health Organization (2009) *Guidelines on hand hygiene in health care*, Geneva: WHO. Ar gael yn https://www.who.int/gpsc/information_centre/hand-hygiene-2009/en/ (mynediad 6 Ebrill 2021).

Health Protection Scotland (2016) *Standard Infection Control Precautions Literature Review: Personal Protective Equipment (PPE) Gloves*, Glasgow: HPS.

Rhagor o wybodaeth
rcn.org.uk/glove-aware