

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.
- 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 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
- Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr os nad oes rhybiau dwylo alcohol ar gael. Gall llieniau dwylo fod yn ddefnyddiol mewn lleoliadau cymunedol.
- Defnyddiwch rwb dwylo alcohol fel y dull dewisol o hylendid dwylo arferol ym mhob sefyllfa glinigol arall.

(Addaswyd o WHO, 2009)

References

Health and Safety Executive (2018) *Dermatitis in Health and Social Care* www.hse.gov.uk/healthservices/dermatitis.htm accessed 29 March 2018.

Health and Safety Executive (2016) *Dermatitis*. Available at www.hse.gov.uk/skin/employ/dermatitis.htm accessed 29 March 2018.

World Health Organization (2009) *Guidelines on hand hygiene in health care*, Geneva: WHO. Available at www.who.int/topics

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



Find out more
rcn.org.uk/glove-aware

In collaboration with





Royal College
of Nursing

Ydych chi'n ymwybodol o fenyg?



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 ydwi 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?
- Oes gan fy sefydliad bolisi ar greu amgylchedd heb latecs?

Dim ond **unwaith yn unig** y dylid defnyddio menyg– rhaid eu tynnu a'u newid rhwng pob claf neu dasg gofal.





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.



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 cathetr 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 tua 1,000 o weithwyr gofal iechyd yn datblygu dermatitis cyswllt cysylltiedig â gwaith bob blwyddyn (HSE, 2012).

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.
- 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 chynghor gan naill ai eich gwasanaeth iechyd galwedigaethol neu gan eich Meddyg Teulu cyn gynted â phosibl.



Fig 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 (HSE, 2016)