

HAND HYGIENE

Gwybodaeth i Gleifion

Helpwch ni i atal heintiadau rhag lledu

Y ffordd hawsaf o ledu germau yw gyda'n dwylo, felly pan fydd staff yn glanhau eu dwylo cyn ac ar ôl cyffwrdd â phob claf, mae'n helpu rhwystro'r bygs rhag lledu.

Mae dau brif ddull o wneud hyn:

Ymolchi â dwr a sebon Mae hyn yn cael gwared ar y germau a dyma sydd orau pan fo dwylo wedi aeddu. Dylid defnyddio dwr a sebon i lanhau dwylo os yw claf yn taflu i fyny neu bod dolur rhydd arno/i.

Defnyddio hylif llaw alcohol

Mae'r rhain yn lladd mwy na 99 y cant o'r germau mewn tua 30 eiliad ac yn ychu'n naturiol ar y croen. Maen nhw hefyd yn gyfleus iawn gan nad oes rhaid bod yn agos at fasn ymolchi er mwyn eu defnyddio. Mae'r ymgyrch lanhewcheichdwylo'n annog staff i ddefnyddio'r hylifau hyn. Gobeithio y bydd ein gweld ni'n eu defnyddio'n eich helpu chi i deimlo'n hyderus eich bod mewn dwylo diogel.

Mae'r ymgyrch glanhewcheichdwylo'n ymwneud â chael gwell hylendid dwylo i helpu atal heintiadau rhag lledu.

Rydym wedi dewis cymryd rhan yn yr ymgyrch glanhewcheichdwylo gan fod ein staff i gyd yn cymryd heintiadau o ddifrif ac yn ymroddedig i'ch cadw chi, a'n defnyddwyr gwasanaeth, mor ddiogel ac iach â phosibl.

Beth sy'n achosi heintiadau?

Nid yw heintiadau byth yn cael eu hachosi gan faw – gallant gael eu hachosi gan firysau, ond fel arfer 'bygs' neu germau o'r enw bacteria sy'n eu hachosi, a'r rheiny'n digwydd yn naturiol o'n cwmpas. Maen nhw hefyd yn byw ar ein croen, neu hyd yn oed yn ein cegau neu'n trwynau. Nid yw'r rhan fwyaf ohonynt yn achosi unrhyw niwed i ni. Ond pan fyddwn ni'n sâl neu'n fregus, oherwydd salwch neu ar ôl llawdriniaeth, mae amddiffynfeydd naturiol ein cyrff yn wannach, felly mae angen mwy o ofal i'n hamddiffyn.

Mae'n iawn i ofyn!

Rydym yn cymryd hylendid dwylo o ddifrif ond weithiau, pan fyddwn ni'n brysur iawn, efallai na fyddwn yn glanhau ein dwylo mor aml ag y dylem. Felly os ydych chi'n poeni ein bod ni wedi anghofio, mae'n iawn i chi ein hatgoffa! Rydym yn croesawu eich help wrth i ni eich cadw chi'n ddiogel.

Helpwch ni i wneud pethau'n iawn

Mae deunyddiau'r ymgyrch y byddwch yn ein gweld ni'n eu gwisgo ac sydd i'w gweld o gwmpas yr adeilad yno er mwyn atgoffa pawb pa mor bwysig yw dwylo glân yn y frwydr i atal heintiadau.

Liverpool Heart and Chest Hospital NHS Trust
Thomas Drive
Liverpool
Merseyside
L14 3PE
Telephone: 0151-228 1616

For further information visit:
www.lhch.nhs.uk