



BAGIAU GOLCHI DILLAD GWEITHWYR IECHYD A GOFAL



Oes gennych chi beiriant gwnio ac yn gwybod sut i'w ddefnyddio?? Ydach chi wedi bod yn meddwl beth fedrwch chi ei wneud i helpu'r staff anhygoel sy'n gweithio i'r Gwasanaeth Iechyd ac mewn Cartrefi Gofal? Dyma'r ateb!

Pam?

Mae doctoriaid, nyrsys a gweithwyr gofal yn teithio i'r ysbyty/cartref gofal yn eu dillad eu hunain ac yn newid ar ôl cyrraedd i'w 'iwniform' glân. Ar ddiwedd eu shiftt maent yn newid yn ôl i'w dillad eu hunain gan roi eu iwniform mewn bagiau glân yn barod i'w cario adref a'u rhoi yn syth yn y peiriant golchi. Mae hyn yn golygu bod unrhyw feirws all fod yn bresennol ar eu dillad yn anhebygol o ddod i gysylltiad ag unrhyw beth arall (ee. drws yr ysbyty, sêd y car ayb).

Sut?

Felly mae angen i ni'r cyhoedd hefo'n byddin o beiriannau gwnio eu helpu drwy greu bagiau cotwm golchi dillad, tebyg i'r isod.

Beth sydd ei angen –

Peiriant gwnio / tâp mesur / siswrn / edau / haearn smwddio / 'safety pin' / pinau neu bensil

Defnydd cotwm/polycotton y gellir ei olchi mewn peiriant golchi hyd at dymheredd o 60°C. Dydi o ddim yn bwysig sut mae'r defnydd yn edrych, defnyddiwch beth sydd gennych yn y tŷ – mae hen grys, hen orchudd 'duvet' neu sheet gwely yn berffaith (byddwch yn gwybod yn barod y gallant olchi'n dda!)

Rhuban neu gortyn fydd yn gallu cael ei olchi.

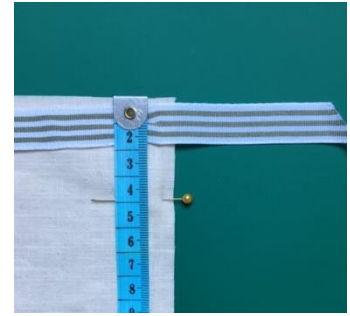
Beth **nad** sydd ei angen –

Sgiliau gwnio gwych – gyn belled ag y gallwch wnio llinell *weddol* syth byddwch yn iawn! Nid cystadleuaeth i greu'r bagiau delaf yw hyn, ond creu bagiau fydd yn *ddefnyddiol*.

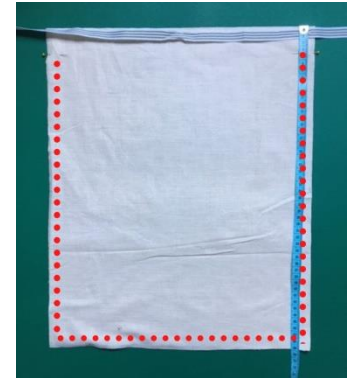
CYFARWYDDIADAU

1. Torrwch 2 darn o ddefnydd sy'n mesur 40x60cm yr un.
2. Rhowch y 2 ddarn yn fflat ar fwrdd neu ar lawr. Os yw'n ddefnydd hefo patrwm arno trowch y darn uchaf drosodd, fel bod y ddwy ochr hefo'r patrwm arnynt yn wynebu ei gilydd (os yw'n ddefnydd plaen does dim llawer o ots).
3. Torrwch eich rhuban/cortyn yn 1m o hyd.
4. Mesurwch lled eich rhuban.

5. Gan weithio i lawr o dop eich defnydd (sy'n 40cm o led), rhwch farc ysgafn hefo pensil neu bin yn y man sydd yn ddwbl lled eich rhuban +1cm. Yn y llun isod mae'r rhuban yn 1.5cm o led felly mae'r pinau ar y ddwy ochr wedi eu gosod 4cm i lawr o dop y bag. Y darn uchaf hwn fydd yn creu y 'twnel' i'ch rhuban/cortyn.



6. Gan gychwyn ble mae'r pin ar yr ochr dde, gwniwch i lawr 3 ochr y bag gyda phwyth syth tua 0.5cm (1/4 modfedd) i mewn o ochr y defnydd. Pwyth 2.5 wnes i ddefnyddio, ond gwnewch beth sy'n gweithio ar eich peiriant chi. Cofiwch stopio ble mae eich marc pensil/pin ar y drydedd ochr! Er mwyn cryfhau'r bag mae'n syniad da gwnio pwyth dwbl (botwm nôl a mlaen ar eich peiriant) pan fyddwch yn dechrau a gorffen ac wrth droi pob cornel.



7. Plygwch ochrau byr y ddefnydd naill ben i'r 'twnel rhuban', a'u smwddio'n fflat.



8. Gan gadw mor agos i ochr y defnydd yr ydych newydd ei blygu â phosib, gwniwch i lawr o dop y bag hyd at y marc pensil neu bin. Trowch gornel gan wnio ar draws y 'seam' yna troi cornel arall a gwnio i fyny hyd at dop eich bag.



9. Plygwch dop eich bag drosodd fel bod pen eich defnydd yn cyrraedd eich marc pensil/pin. Bydd angen smwddio'n fflat.

10. Gan ddefnyddio pwyth zig zag gwniwch ar hyd pen eich defnydd o un ochr y bag i'r llall. Dylai un pen y zig zag fachu y defnydd sydd wedi ei blygu drosodd, a phen arall y pwyth yn bachu ar brif ddefnydd y bag. Mi wnes i ddefnyddio pwyth 1.8/4.0 ond defnyddiwch beth sy'n gweithio ar eich peiriant chi.



11. Os oes gennych chi siswrn zig zag (pinking shears), torrwch ymylon y defnydd ar ddwy ochr a gwaelod y bag. Bydd hyn yn stopio'r defnydd rhag rhagflo, ond nid yw'n angenrheidiol.
12. Trowch eich bag tu chwith allan fel bod yr holl ymylon sydd wedi eu gwneio bellach ar y tu mewn.

13. Rhowch y 'safety pin' ar un pen i'ch rhuban. Rhowch y pin a'r rhuban i mewn drwy un ochr y 'twnel' yn nhop eich bag a'i wthio drwodd fel ei fod yn dod allan y pen arall. Rhowch o wedyn i mewn i'r twnel ar ochr arall y bag a'i wthio yn ôl nes ei fod yn dod yn ôl allan wrth ochr y man cychwyn (gwnewch yn siwr nad ydych yn ei dynnu yn llwyr drwodd!).



14. Rhowch gwllwm yn nau ben y rhuban. Os oes gennych siswrn zig zag (pinking shears) yna torrwch ddau ben y rhuban (dim ond er mwyn ei stopio rhag rhafllo pan gaiff ei olchi, felly ddim yn angenrheidiol).



15. Dyna chi! Golchwch eich bag newydd yn y peiriant golchi cyn ei roi i weithiwr iechyd neu gofal fydd ei angen.

