

## FOLLOW THESE TIPS TO AVOID UNWELCOME TOILET TRIPS

**Buy cold food last...Get it home fast!**

Use separate bags when **shopping** to keep raw meat and poultry **separate** from other foods, especially ready to eat foods.

**Fridge below 5°C**  
Store raw meat in **sealed containers** on the bottom shelf of the fridge, so they can't touch or drip onto other food.

**Don't wait...Refrigerate!**

**Keep it straight...Don't cross-contaminate!**

Don't let juices from raw meat come in contact with cooked foods. **Wash hands**, counters, equipment, utensils and cutting boards with **washing up liquid & hot water** immediately after use. Defrost foods in the refrigerator, **never at room temperature**.

**Cook food to the recommended time & temperature.**  
**Check meat is cooked** by using a knife to cut through the meat to check it is not pink and the juices run clear.  
**Keep hot foods hot...Cold foods cold!**

**Cook it well...or time will tell!**

**If in doubt...throw it out!** Make sure food has cooled down before you put it in the fridge, hot food will raise the temperature in the fridge, promoting bacterial growth. Cool down leftovers as quickly as possible, store them in the fridge and eat them within 2 days.

Tel: 029 20 871 659/ 029 20871842

Email: [communicabledisease@cardiff.gov.uk](mailto:communicabledisease@cardiff.gov.uk)



Follow us on Facebook: Communicabledisease



CARDIFF  
CAERDYDD

# CADWCH YN IACH, CADWCH BANT O'R Tŷ BACH

**Bwyd oer yn y troli... wedyn adre'n go handi!**

Defnyddiwch fagiâu gwahanol wrth **siopa** i gadw cig amrwd a dofednod **i ffwrdd** o fwydydd eraill, yn arbennig bwydydd sy'n barod i'w bwyta.

**Dylai'r oergell fod yn oerach na 5°C**  
Cadwch gig amrwd mewn **cynwysyddion wedi'u selio** ar silff waelod yr oergell, er mwyn sicrhau nad yw'n diferu ar fwydydd eraill.

**Peidiwch ag oedi... i'r oergell amdani!**

**Dim chware dwli... dim croeshalogi!**

Peidiwch â gadael i sudd o gig amrwd ddod i gysylltiad â bwydydd wedi'u coginio. **Golchwch eich dwylo**, arwynebau, offer a byrddau sleisio gyda **hylif golchi llestri a dŵr poeth** yn syth ar ôl eu defnyddio. Dylech ddadrewi bwydydd yn yr oergell, **byth ar dymheredd ystafell.**

**Coginiwch y bwyd yn ôl yr amser a'r tymheredd a awgrymir.**  
**Gwnewch yn siŵr** fod cig wedi'i goginio drwy ddefnyddio cylllell i dorri drwyddo i wneud yn siŵr nad yw'n binc a bod y sudd yn glir.  
**Cadwch fwydydd poeth yn boeth... a bwvdvdd oer vn oer!**

**Afiach neu flasus?  
Amser a ddengys!**

**Rhowch hen fwyd yn y bin!** Gwnewch yn siŵr fod bwyd wedi oeri cyn i chi ei roi yn yr oergell. Bydd bwyd poeth yn codi tymheredd yn yr oergell, gan annog bacteria i dyfu. Oerwch unrhyw fwyd sydd dros ben mor gyflym â phosibl. Storiwch ef yn yr oergell a'i fwyta o fewn deuddydd.

Ffôn: 029 20 871 659 / 029 20871842  
E-bost: [clefydautrosoglwyddadwy@caerdydd.gov.uk](mailto:clefydautrosoglwyddadwy@caerdydd.gov.uk)



Dilynwch ni ar Facebook: Communicabledisease



CARDIFF  
CAERDYDD