

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Adnodd asesu peryglon y Coronafeirws

Ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn iechyd  
a gofal cymdeithasol yng Nghymru



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn haws ei ddeall o **Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu**.

Wedi'i diweddarau Chwefror 2021

# Ynglŷn â'r adnodd hwn



Mae'r adnodd hwn ar gyfer pobl sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli mewn iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

**Cwestiynau**

1. Beth rydych chi'n feddwl amdano?

Da

Gwael

Ddim yn siwr



Mae ynddo fe gwestiynau i chi i'w hateb.



Bydd y cwestiynau yn eich helpu i weld a ydych chi mewn perygl o fynd yn sâl iawn os byddwch chi'n dal y coronafeirws.



Mae arnon ni eisiau eich helpu chi i ddeall y peryglon i'ch iechyd.



Mae arnon ni eisiau eich helpu chi a'ch rheolwr i ddewis y ffyrdd gorau o weithio yn ystod yr adeg hon, i leihau y peryglon hynny.



## Pwy ddylai ddefnyddio'r adnodd hwn?

Mae arnoch chi angen defnyddio'r adnodd hwn os ydych chi'n gweithio neu'n gwirfoddoli mewn gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol.

## Pobl sydd wedi cael y brechlyn



Mae **brechlyn** yn fath o foddion sy'n gallu eich helpu i'ch rhwystro rhag mynd yn sâl iawn gyda salwch. Mae brechlyn ar gael y nawr ar gyfer y coronafeirws.



Mae'n rhaid i'r holl staff sydd wedi cael **brechlyn** y coronafeirws ddilyn yr un rheolau ynglŷn â chadw'n ddiogel yn ystod y coronafeirws.

Er enghraifft, gwisgo mwgwd wyneb.

Mae hyn oherwydd nad ydyn ni'n gwybod eto os gallwch chi basio'r feirws i rywun arall, hyd yn oed os yw'r brechlyn yn helpu i'ch rhwystro rhag mynd yn sâl.



## Gwarchod



Os ydych chi ar restr y bobl sy'n **gwarchod** eu hunain rydych chi mewn **perygl** o fynd yn **sâl iawn** â'r coronafeirws.



Mae **gwarchod** yn meddwl eich bod yn gorfod aros gartref oherwydd eich bod chi mewn perygl o fynd yn sâl iawn os byddwch chi'n dal coronafeirws.

Mae pobl a ddylai fod yn eu **gwarchod** eu hunain wedi cael llythyrau gan Lywodraeth Cymru.

Os oeddech chi'n eich **gwarchod** eich hun byddwch yn sgorio saith pwynt yn awtomatig ar yr adnodd asesu peryglon. Bydd hyn yn eich rhoi yn grŵp y rhai sydd **mewn perygl o fynd yn sâl iawn**.

Dylai pobl sydd ar restr y bobl sy'n gwarchod eu hunain weithio gartref.



Dylech chi siarad â'ch cyflogwr am eich sefyllfa.

A gallwch gael mwy o wybodaeth gan:  
[NHS Employers](#)

## Grwpiau hawdd eu clwyfo

Os ydych chi mewn **grŵp hawdd eich clwyfo** rydych chi mewn perygl o fynd yn sâl iawn â'r coronafeirws.



Rydych chi mewn **grŵp hawdd eich clwyfo** os byddwch chi fel arfer yn cael cynnig pigiad rhag y fflw oherwydd eich iechyd.



Fe ddylech chi a'ch rheolwr fod wedi gweithio allan y ffyrdd gorau i chi gadw'n ddiogel yn barod. Er enghraifft efallai eich bod yn gweithio gartref neu bod rôl eich swydd wedi newid, neu efallai nad ydych chi'n gweithio ar hyn o bryd.



Ond os nad ydych chi wedi gwneud asesiad peryglon yn barod, defnyddiwch yr un yma.



Os oes gennych chi unrhyw anhwylder difrifol mae hyn yn meddwl eich bod mewn grŵp sydd **mewn perygl o fynd yn sâl iawn**. Efallai y bydd arnoch chi eisiau siarad â'ch rheolwr i wneud yn siŵr ei bod yn ddiogel i fynd yn ôl i'r gwaith.



I gael mwy o wybodaeth am grŵp sydd **mewn perygl o fynd yn sâl iawn** ewch i:

<https://llyw.cymru/unigolion-sydd-mewn-mwy-o-beryl-or-coronafeirws>

## Menywod sy'n disgwyl babi



Gall pob menyw sy'n disgwyl babi fod mewn perygl mawr o fynd yn sâl iawn o'r coronafeirws. Felly mae'n rhaid i staff sy'n disgwyl babi ddefnyddio'r adnodd hwn.



I gael mwy o wybodaeth gan y llywodraeth ewch i'r wefan hon:

[Canllawiau cenedlaethol](#)



# Sut i ddefnyddio'r adnodd hwn

**Cwestiynau**

1. Beth rydych chi'n feddwl amdano?

Da

Gwael

Ddim yn siwr



Atebwch y cwestiynau. Maen nhw'n ymwneud â chi a'ch iechyd chi. Os oes arnoch chi angen help i ateb y cwestiynau gallwch siarad â:



- eich rheolwr atebol neu bobl rydych chi'n gweithio gyda nhw



- cynrychiolydd eich undeb neu lechyd Galwedigaethol



- **eiriolwr** – rhywun sy'n gallu siarad ar eich rhan



- eich meddyg.



Ticiwch bob bocs sy'n wir amdanoch chi. Adiwch y sgoriau sydd wrth ymyl pob bocs rydych chi'n ei dicio.

# Cwestiynau

## Ynglŷn â chi

Mae'n edrych fel petai'r coronafeirws yn waeth i bobl hŷn, pobl o gefndiroedd arbennig a dynion

		Sgôr
Rydw i'n 50 i 59 mlwydd oed	<input type="checkbox"/>	1
Rydw i'n 60 i 69 mlwydd oed	<input type="checkbox"/>	2
Rydw i'n 70 i 79 mlwydd oed	<input type="checkbox"/>	4
Rydw i'n wryw. Cefais i fy ngeni yn ddyn.	<input type="checkbox"/>	1
<b>Rydw i o gefndir Pobl Dduon, Asiaidd neu Leiafrifoedd Ethnig</b>		
Er enghraifft Indiaidd, Tsieineaidd, Africanaid, Caribiaidd.	<input type="checkbox"/>	1

## Ynglŷn â'ch iechyd chi

Gallwch chi siarad â'ch meddyg os nad ydych chi'n siŵr ynglŷn â rhywbeth yma

		Sgôr
<b>Mae clefyd y galon arna i</b>		
Er enghraifft, trawiad ar y galon, strôc, pwysedd gwaed uchel, methiant y galon.	<input type="checkbox"/>	1
<b>Mae Math 1 neu Fath 2 Diabetes arna i</b>	<input type="checkbox"/>	1
<b>Mae clefyd cronig yr ysgyfaint arna i</b>		
Er enghraifft asthma, COPD.	<input type="checkbox"/>	1
<b>Mae clefyd cronig yr arenau arna i</b>	<input type="checkbox"/>	1
<b>Mae anhwylder y gwaed arna i</b>		
Er enghraifft nodwedd grymangelloi, thalasemia.	<input type="checkbox"/>	1



## Ynglŷn â'ch pwysau chi

Mae'n debyg bod y conronafeirws yn waeth i bobl sydd dros bwysau

Edrychwch beth yw eich **BMI**. Gallwch chi edrych beth yw eich **BMI** yma:

[111.wales.nhs.uk/LiveWell/BMICalculator/](http://111.wales.nhs.uk/LiveWell/BMICalculator/)

Mae **BMI** yn meddwl **Mynegai Mâs y Corff**. Mae **BMI** yn ffordd o weld a yw eich pwysau chi'n bwysau iach.

### Sgôr

Mae eich **BMI** yn fwy na 30 neu mae eich gwasg yn:

- fwy na 84 cm os ydych chi'n fenyw o Dde Asia
- mwy na 88 cm os ydych chi'n **BAME** arall neu'n fenyw wen
- mwy na 89 cm os ydych chi'n wryw o Dde Asia
- mwy na 102 cm os ydych chi'n **BAME** arall neu'n wryw gwyn

Mae **BAME** yn meddwl pobl sy'n ddu, yn Asiaidd neu o **leiafrifoedd ethnig**. Mae person o **leiafrif ethnig** yn rhywun sy'n byw mewn lle ble mae'r rhan fwyaf o'r bobl eraill o wahanol hil.

1

## Ynglŷn â'm teulu

Efallai y byddwch chi'n fwy tebygol o fynd yn wael iawn o'r coronafeirws os yw eich mam, eich tad, eich brawd, eich chwaer neu eich plant chi wedi mynd yn wael iawn ohono fe.

**Sgôr**

Mae rhywun o'm teulu agos (dan 70 mlwydd oed) wedi bod yn yr Uned Gofal Dwys gyda coronafeirws. Neu mae rhywun o'm teulu agos wedi marw o'r coronafeirws.

1

## Cyfanswm y Sgôr

Adiwch bob sgôr sydd wrth ymyl y bocsys rydych chi wedi eu ticio. Rhowch gyfanswm eich sgôr yn y boc:

# Beth sydd arnoch chi angen ei wneud nesaf?



Siaradwch â'ch rheolwr am eich sgôr. Cytunwch ar gynllun gyda'ch gilydd i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael eich cadw'n ddiogel yn y gwaith. Defnyddiwch yr wybodaeth isod i'ch helpu chi.

## Eich sgôr

### 0 i 3

Os yw cyfanswm eich sgôr rhwng 0 a 3 dydy hi ddim yn berygl iawn y byddwch yn ei ddal o



Daliwch ati i weithio fel arfer. Ond byddwch yn ofalus a dilynwch y rheolau:



Arhoswch o leiaf ddwy fetr i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.



Golchwch eich dwylo'n aml a cheisiwch beidio â chyffwrdd eich wyneb.



Efallai y bydd arnoch chi angen edrych yn ofalus ar y **PPE** rydych chi'n ei ddefnyddio.

**Cyfarpar Diogelu Personol** yw **PPE**. Maen nhw'n bethau rydych chi'n eu gwisgo i'ch cadw chi eich hun yn ddiogel. Er enghraifft menyg, mygydau a ffedogau.

## 4 i 6

**Os yw cyfanswm eich sgôr rhwng 4 a 6 mae hi'n berygl iawn y byddwch chi'n dal y coronafeirws**



Siaradwch â'ch rheolwr ynglŷn â ffordd y gallwch chi newid rôl eich swydd i wneud eich gwaith yn fwy diogel. Edrychwch yn ofalus ar eich **PPE**.

## 7 neu fwy

**Os yw cyfanswm eich sgôr yn 7 neu fwy rydych chi mewn perygl mawr iawn.**



Dylech chi weithio gartref. A siaradwch â'ch cyflogwr.

## Pethau eraill y dylech chi wneud i gadw'n ddiogel:



- Golchwch eich dwylo'n aml â sebon.



- Cadwch ddwy fetr i ffwrdd oddi wrth bobl. Mae hyn tua tri cham i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.



- Defnyddiwch y **PPE** iawn yn y ffordd iawn.



- Os yw coronafeirws arnoch chi neu rydych chi'n meddwl bod coronafeirws arnoch chi mae'n **rhaid** i chi aros gartref. A dilyn y rheolau.



- Gwnewch yn siŵr bod eich hyfforddiant ar gyfer rheoli heintiau yn hyfforddiant diweddar.

## Pethau y gall eich cyflogwr eu gwneud i'ch cadw chi'n ddiogel



- Eich helpu chi i ddefnyddio'r adnodd hwn. A dewis y ffyrdd gorau o weithio i'ch cadw chi'n ddiogel.



- Newid rhai neu bob un o'ch dyletswyddau i'ch cadw chi'n ddiogel.



- Gweld a allwch chi beidio â dod i gysylltiad wyneb yn wyneb â phobl yn aml iawn.



- Gweld a allwch chi weithio gartref.



- Eich cefnogi chi i beidio â gweithio am amser byr os na allan nhw eich cadw chi'n ddiogel.



# Eich cynllun ar gyfer cadw'n ddiogel

Ar ôl siarad â'ch rheolwr, ysgrifennwch eich cynllun ar gyfer cadw'n ddiogel yma.

**Pa newidiadau fydd yn cael eu gwneud i'w gwneud hi'n llai o berygl i chi yn eich gwaith?**

--

**Y dyddiad y bydd y newidiadau hyn yn cychwyn:**

--

**Y dyddiad y dylai'r cynllun hwn gael ei wirio:**

--

**Eich llofnod:**

--

**Dyddiad:**

--

**Llofnod eich rheolwr:**

--

**Dyddiad:**

--

# Sut y byddwn ni'n defnyddio eich gwybodaeth



Mae arnon ni angen dysgu'n gyflym am y coronafeirws a sut mae'n effeithio ar bobl.



Byddwn ni'n defnyddio gwybodaeth o'r asesiadau peryglon hyn i'n helpu ni i ddeall mwy. Ac amddiffyn pobl yn well.



Dim ond i'n helpu ni â'n gwaith ni ar y coronafeirws y byddwn ni'n defnyddio gwybodaeth o'r asesiadau peryglon.



Bydd eich gwybodaeth gyswllt yn cael ei chadw'n ddiogel ac yn gyfrinachol. Fyddwn ni ddim yn rhannu unrhyw wybodaeth sy'n dweud pwy ydych chi.



Does dim rhaid i chi adael i ni gadw eich gwybodaeth o gwbl os nad oes arnoch chi eisiau i ni wneud.



Os oes gennych chi unrhyw sylwadau neu gwestiynau am yr adnodd asesiad peryglon hwn, e-bostiwch:

[HSS.Covid19.WorkplaceAssessmentSubGroup@gov.wales](mailto:HSS.Covid19.WorkplaceAssessmentSubGroup@gov.wales)

# Geiriau anodd

## BAME

Mae BAME yn meddwl pobl sy'n ddu, yn Asiaidd neu o leiafrifoedd ethnig. Mae person o leiafrif ethnig yn rhywun sy'n byw mewn lle ble mae'r rhan fwyaf o'r bobl eraill o wahanol hil.

## BMI

Mae BMI yn meddwl **Mynegai Mâs y Corff**. Mae BMI yn ffordd o weld a yw eich pwysau chi'n iach.

## Brechlyn

Mae brechlyn yn fath o foddion sy'n gallu eich helpu i'ch rhwystro rhag mynd yn sâl iawn gyda salwch. Mae brechlyn ar gael y nawr ar gyfer y coronafeirws.

## Grŵp hawdd eich clwyfo

Rydych chi mewn grŵp hawdd eich clwyfo os byddwch chi fel arfer yn cael cynnig pigiad rhag y ffliw oherwydd eich iechyd.

## Gwarchod

Mae gwarchod yn meddwl aros gartref oherwydd eich bod mewn perygl o fynd yn sâl iawn os byddwch chi'n dal coronafeirws. Mae pobl a ddylai fod yn eu gwarchod eu hunain wedi cael llythyrau gan Lywodraeth Cymru.

## PPE

Cyfarpar Diogelu Personol yw PPE. Maen nhw'n bethau rydych chi'n eu gwisgo i'ch cadw chi eich hun yn ddiogel. Er enghraifft menyg, mygydau a ffedogau.