



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

# COVID-19

## Diogelu Cymru – ym maes gweithgynhyrchu

Datblygwyd mewn partneriaeth â Diwydiant Cymru

## Diogelu Busnes gyda'n Gilydd

---

**OGL**

ISBN Digidol: 978-1-80038-615-0  
WG40708  
© Hawlfraint y Goron 2020

---

---

# Mynegai

Cyflwyniad	2
Pwysigrwydd Cyfathrebu	4
Proses Asesu Gweithwyr Agored i Niwed	7
Cyfarpar Diogelu Personol a Gorchuddion Wyneb	8
Cyn Gadael y Cartref	10
Canllawiau Teithio	11
Cyrraedd y Gweithle	12
Yn y Gweithle	13
Glanhau a Gwaredu Gwastraff	17
Glanhau Ardal a Allai Fod wedi'i Halogi â COVID-19	18
Canllawiau i Swyddogion Cymorth Cyntaf	22
Gweithio Gartref	25
Mynd Adref	27
<b>Atodiadau</b>	
Atodiad 1 – Canllawiau ar Asesu Gweithwyr Agored i Niwed	28
Atodiad 2 – Ble mae cael rhagor o wybodaeth	36

# Cyflwyniad

Ar 7 Ebrill, fe wnaeth Llywodraeth Cymru ymestyn y ddyletswydd o dan Reoliadau Diogelu Iechyd (Cyfyngiadau Coronafeirws) (Cymru) 2020 (“y Rheoliadau”) yng nghyswllt rhoi pob mesur rhesymol ar waith i sicrhau bod pellter o ddau fetr yn cael ei gadw rhwng pobl (“cadw pellter corfforol”) i bob busnes a lleoliad gwaith yng Nghymru. I gyd-fynd â hyn, fe wnaeth Llywodraeth Cymru gyhoeddi Canllawiau i helpu busnesau a sefydliadau eraill i ddeall sut fath o fesurau rhesymol maen nhw’n gallu eu rhoi ar waith i sicrhau bod pobl ar eu safle yn cadw dau fetr oddi wrth ei gilydd. Gall hyn amrywio yn unol â’r gwahanol swyddogaethau mewn sefydliad, yn ogystal â rhwng sectorau. Cyfrifoldeb y busnes fydd cyflawnhau’r mesurau rhesymol y mae wedi’u mabwysiadu, a dangos sut mae wedi ystyried bod y rhain yn gymesur, yn ogystal â lleihau’r risgiau mae gweithwyr sy’n gorfod parhau i ddod i’w gweithle i weithio yn eu hwynebu. **Mae’n bwysig bod pob sefydliad y mae’r ddyletswydd i gadw pellter corfforol yn berthnasol iddo yn nodi bod rhaid rhoi sylw i’r canllawiau ar gadw pellter corfforol yn y gweithle a’r canllawiau atodol wrth gyflawni’r ddyletswydd honno.**

Er bod Llywodraeth y DU wedi cyhoeddi canllawiau, gan gynnwys canllawiau penodol ar gyfer ffatrioedd, gweithfeydd a warysau, dim ond ar gyfer Lloegr mae’r canllawiau hynny. **Nid ydynt yn adlewyrchu’r sefyllfa gyfreithiol yng Nghymru, lle mae’r ddyletswydd i gadw pellter corfforol yn ddyletswydd statudol, ac y mae peidio â chydymffurfio â hi heb esgus rhesymol yn cael ei ystyried yn drosedd, a all arwain at ddirwy**

## **ddigyfyngiad i unrhyw un sy’n cael ei ganfod yn euog o’i chyflawni.**

Mae’r protocol yn cydnabod cyfraith Cymru ac arferion da a adlewyrchir yng nghyngor Llywodraeth y DU ar gyfer Lloegr. Mae’n rhoi enghreifftiau i gyflogwyr a’u staff o sut i ddychwelyd i’r gwaith yn ddiogel, ond mae’n bwysig nodi bod rhaid dilyn y canllawiau statudol ar y ddyletswydd i gadw pellter corfforol wrth gyflawni’r ddyletswydd honno ac nad yw’r protocol hwn yn cymryd lle’r canllawiau hynny. Caiff y protocol hwn ei gyhoeddi gan feddwl am y diwydiannau gweithgynhyrchu yn benodol, ond gellir defnyddio llawer o’r enghreifftiau mewn amgylcheddau eraill. Mae’n ymwneud â materion iechyd a diogelwch a llesiant gweithwyr.

Rydym yn disgwyl i’r ddogfen hon gael ei diweddarau o bryd i’w gilydd. Roedd y fersiwn hon yn gyfredol ar 22 Mehefin 2020. Gallwch weld unrhyw ddiweddariadau yma: [Diogelu Cymru yn y Gwaith](#).

Nid yw’r protocol yn disodli unrhyw [ddeddfwriaeth na chanllawiau ar y gyfraith](#), ac ni ddylid ei ddefnyddio yn lle’r cyngor cyfreithiol y dylai cyflogwyr a chyflogeion ei geisio pan fydd angen. Bydd yn hanfodol eich bod yn cael y cyngor cyfreithiol perthnasol.

## **Sut mae defnyddio’r protocol hwn**

Cafodd y ddogfen hon ei rhoi at ei gilydd drwy wrando ar weithgynhyrchwyr yng Nghymru sydd eisoes wedi rhoi mesurau cadw pellter corfforol ar waith gydag arferion gweithio newydd. Bydd y ddogfen hon yn galluogi cwmnïau i groesgyfeirio’r hyn maen nhw wedi’i roi ar waith er mwyn

---

agor mewn modd diogel yn ogystal â rhoi gwybodaeth i'r cwmnïau hynny sy'n ystyried ailagor eu safleoedd. Wrth ddarllen y canllawiau hyn, mae'n bwysig cadw mewn golwg y materion iechyd a diogelwch eraill y bydd angen i gyflogwyr eu hystyried.

Mae 12 adran ac mae pob un ohonynt yn rhoi manylion yr hyn sy'n ofynnol, ynghyd ag enghreifftiau o sut i roi hynny ar waith:

1. Pwysigrwydd Cyfathrebu
2. Proses Asesu Gweithwyr Agored i Niwed
3. Cyfarpar Diogelu Personol a Gorchuddion Wyneb
4. Cyn gadael y tŷ
5. Canllawiau Teithio
6. Cyrraedd y gweithle
7. Yn y gweithle
8. Glanhau a Gwaredu Gwastraff
9. Glanhau Ardal a Allai Fod Wedi'i Heintio â COVID-19
10. Canllawiau i Swyddogion Cymorth Cyntaf
11. Gweithio Gartref
12. Mynd adref

# 1. Pwysigrwydd Cyfathrebu

Mae sefyllfa'r Coronafeirws yn newydd i bawb ac yn symud yn gyflym – bydd yn heriol, yn peri pryder ac yn achosi straen i lawer ohonom. Mae'n hollbwysig bod cyflogwyr yn canolbwyntio ar leihau ffynonellau sy'n achosi straen i'r gweithlu, ac yn rhoi sicrwydd a chyfarwyddyd clir iddo yng nghyswllt rheoli risgiau COVID.

I helpu yn hyn o beth, bydd yn bwysig cyfathrebu'n glir, yn fanwl ac yn gyson gyda gweithwyr ynglŷn â'r camau rhesymol a chymesur mae'ch sefydliad chi wedi'u cymryd yng nghyswllt diogelwch y safle.

## Cyn dechrau

Mae'n hollbwysig defnyddio dull ystyriol o nodi'r holl risgiau cysylltiedig ag agor y cyfleuster, gan ddefnyddio hierarchaeth rheolaeth sy'n gyffredin mewn sawl darn o ddeddfwriaeth ac wrth reoli iechyd a diogelwch yn dda. **Ein cyngor ni yw na ddylai unrhyw waith ddechrau heb i asesiad risg cyfredol fod yn ei le.** Mae hyn yn bwysig mewn gweithleoedd sy'n ehangu neu'n ailagor ar sail cyngor cyfredol yn enwedig.

Rhaid ichi asesu'r holl risgiau, gan gynnal trafodaethau ystyrlon â'ch holl staff a/neu eu hundeb llafur cydnabyddedig, cyn ailagor y gweithle. Yn ôl y gyfraith mae'n ofynnol ichi gynnal asesiad risg (lle mae pump o gyflogeion neu fwy), a nodi unrhyw canfyddiadau arwyddocaol yn ysgrifenedig a rhoi mesurau rheoli ar waith. Mae asesiadau risg yn ofyniad cyfreithiol ar gyfer menywod beichiog, ni waeth beth fo maint eich busnes.

Anogir busnesau i ddangos i'w gweithwyr a'u cwsmeriaid eu bod yn asesu'r risgiau'n drwyadl ac wedi cymryd camau i'w lleihau. Dylech rannu'r camau rydych wedi eu cymryd i leihau'r risgiau â'ch gweithlu. Pan fydd modd, dylech gyhoeddi'r wybodaeth hon ar eich gwefan, yn enwedig os ydych yn cyflogi dros 50 o weithwyr. Isod mae hysbysiad y gallech ei ddangos yn eich gweithle i ddangos eich bod wedi dilyn y canllawiau hyn.

## Cadw'n Ddiogel o ran Covid-19

Gallwn gadarnhau ein bod wedi cydymffurfio â chanllawiau Llywodraeth Cymru ar reoli risgiau COVID-19

### ● PUM CAM ALLWEDDOL ● I HELPŪ

- ✓ Rydyn ni wedi cynnal **asesiad risg COVID-19** a rhannu'r canlyniadau â phobl sy'n gweithio yma
- ✓ Rydyn ni wedi cymryd camau ymarferol i ddiogelu ein gweithle drwy roi **gweithdrefnau glanhau, golchi dwylo a hylendid** ar waith
- ✓ Rydyn ni'n sicrhau bod pobl yn **gweithio gartref lle bynnag y bo hynny'n bosibl**
- ✓ Rydyn ni wedi cymryd pob cam rhesymol i sicrhau bod pobl sydd ar y safle ac yn aros i fynd i mewn i'r safle yn **cadw pellter o 2m** oddi wrth ei gilydd, ac i reoli nifer y bobl sy'n cael dod i mewn i'r safle
- ✓ Byddwn yn rhoi'r rhaglen **Profi, Orlhain, Diogelu** ar waith

Cyflogwr \_\_\_\_\_ Dyddiad \_\_\_\_\_

Cyswllt: \_\_\_\_\_ Eich Cynrychiolydd Iechyd a Diogelwch \_\_\_\_\_  
(neu'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk) neu 0300 003 1647)

Ystyriwch gyfeirio at [Becyn Cymorth](#) Llywodraeth Cymru, sy'n cynnwys poster, a fideo sy'n dangos cwmni o'r Drenewydd, Control Techniques, yn paratoi i ddychwelyd i'r gwaith. Mae hefyd offerynnau

---

rhyngweithiol i'ch helpu gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn [Managing risks and risk assessments at work](#).

Efallai y byddwch hefyd yn dymuno trafod ag undebau llafur ynglŷn â pha mor briodol fyddai gofyn i weithwyr/rheolwyr ac undebau llafur lofnodi **Cod Ymddygiad**.

Lle gall rhywun weithio gartref dylai wneud hynny. Dylid nodi rolau o'r fath fel rhan o'r ymarfer cyn-gychwyn a rhoi'r cyngor perthnasol i staff.

Yn amlwg, mae angen prynu a gosod mesurau hylendid a chadw pellter corfforol cyn dechrau.

Dylid treialu'r mesurau a'r ffyrdd newydd o weithio, efallai drwy ganiatáu i nifer cyfyngedig o weithwyr ddychwelyd i'r gwaith. Os bydd hyn yn llwyddiannus, gellir cynnal sesiynau hyfforddi, briffio a chynefino cyn i bawb ddychwelyd i'r gwaith yn llawn.

Wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio, mae'n rhaid i bobl yng Nghymru ddod o hyd i ffordd o fyw a gweithio ochr yn ochr â'r feirws, ar yr un pryd â'i atal rhag lledaenu. Mae'n rhaid i bawb gymryd camau i'w diogelu un hunain, eu teuluoedd a'u cymunedau er mwyn sicrhau ein bod yn llwyddo i atal y clefyd rhag lledaenu. Mae gwybodaeth ddefnyddiol ar-lein ynghylch [Profi, Olrhain a Diogelu](#).

### Yn ystod y camau cychwynnol

- **Ystyried cynnal sesiynau cynefino** i'r rheini sy'n dychwelyd i'r gwaith lle bo hynny'n bosibl – byddai modd cynnal y rhain o bell cyn i'r staff ddod i'r safle.

- Galluogi cyflogeion i weithio gartref pan fyddant yn hunanynysu os bydd hynny'n briodol.
- Gweler y canllawiau cyfredol ar gyfer cyflogwyr a [chyflogeion mewn perthynas â thâl salwch statudol o ganlyniad i COVID-19](#).
- Gweler y [canllawiau ar hunanynysu](#) ar gyfer pobl sydd â symptomau a'r rhai sy'n byw gydag eraill sydd â symptomau.
- Cyfathrebu'n gyson a dangos y gofynion hylendid personol yn weledol a hefyd bwysigrwydd hunan-ynysu a pheidio peryglu iechyd pobl eraill drwy ddod i'r gwaith os yn wael a dilyn gofynion olrhain cysylltiadau.
- Ailadrodd mesurau a gyflwynwyd ynghylch cyrraedd y safle, gadael y safle, shifftiau ar adegau gwahanol.
- Cadw dau fetr ar wahân mewn mannau corfforol ayb.
- Rheolau ymddygiad a disgwyltiadau'r gweithwyr yng nghyswllt y mesurau newydd.
- Proses gyson i gadarnhau bod y cwmni'n glynu wrth y mesurau newydd.
- Cael gwared â chyfarfodydd wyneb yn wyneb oni bai am rai sy'n hanfodol i anghenion y busnes/gohirio gwaith grŵp.

### Safoni cyfathrebu

- Drwy bob lefel o'r tîm rheoli ("yr un neges, yr un cyfarwyddiadau").
- Pwysleisio'r mesurau sydd wedi cael eu cymryd i ddiogelu gweithwyr.
- Mae geirfa gryno yn bwysig, o ran arddull y geiriau sy'n cael eu defnyddio a'r iaith y mae'ch gweithwyr yn ei deall orau. Dylech wneud yn siŵr eu bod wedi deall eich cyfathrebiadau.

- 
- I sicrhau bod pawb yn parhau i gydymffurfio, bydd yn bwysig cynnal archwiliadau cyson sy'n ymgysylltu â staff a'u cynrychiolwyr er mwyn trafod perfformiad o ran COVID.

### **Cyfathrebu ag ymwelwyr allanol sy'n dod i'r safle**

- Lleihau nifer y bobl allanol (contractwyr, ymwelwyr, gyrrwyr cerbydau, ac ati) i'r rhai sy'n hanfodol i'r busnes yn unig. Yn ddelfrydol, dylai pob ymwelydd gael cyfarwyddiadau ymlaen llaw ynglŷn â'r hyn mae disgwyl iddo ei wneud.
- Dylai cyflogwyr fod yn barod i ddarparu cyfarpar diogelu personol ar gyfer ymwelwyr.
- Dylid rhoi gwybod i ymwelwyr am yr holl fesurau sydd ar waith yn eich lleoliad a'i bod yn ofynnol eu bod yn cydymffurfio â'r rhain.
- Bydd angen uwchgyfeirio (e.e. gyrru pobl o'r safle) os na fyddant yn cydymffurfio.
- Ystyried gwneud yn siŵr bod menig ar gael i weithwyr sy'n delio â deunyddiau sy'n cael eu danfon (os oes rhai mewn stoc).



---

## 2. Proses Asesu Gweithwyr Agored i Niwed

Mae pandemig COVID-19 yn peri risgiau iechyd i bawb. Yn ffodus, mae'r salwch yn ysgafn yn y rhan fwyaf o achosion. Fodd bynnag, mae pobl sydd â chyflwr iechyd isorweddol mewn mwy o berygl o fod yn ddifrifol wael os ydyn nhw'n cael COVID-19.

Mae dyletswydd statudol ar gyflogwyr i sicrhau iechyd, diogelwch a llesiant eu gweithwyr yn y gweithle, i'r graddau mwyaf posibl o fewn rheswm, a hynny ar ben eu dyletswydd gofal drostynt Dylen nhw gadw'r dyletswyddau hyn mewn cof pan fyddant yn ystyried a ddylid gofyn i weithwyr ddychwelyd i'r gwaith. Hefyd, mae'r Rheoliadau'n gofyn i bobl beidio â gadael eu hardal leol heb esgus rhesymol, ac yn gwahardd unigolyn rhag gadael ei gartref i fynd i'r gwaith os yw'n rhesymol ymarferol i'r unigolyn hwnnw weithio gartref. Felly, dylai cyflogwyr ystyried a fyddai modd cymryd camau i alluogi gweithwyr i weithio gartref, yn enwedig y rheini sy'n agored i niwed.

Mae cyfran sylweddol o weithwyr yn debygol o fod yn dioddef o lefelau uwch o straen a gorbryder o ganlyniad i COVID-19. Mae angen i gyflogwyr fod yn ymwybodol o'r mater hwn a sefydlu gwasanaeth cefnogi priodol sy'n darparu asesiad cychwynnol ac wedyn yn cyfeirio pobl at sefydliadau cymorth perthnasol.

Mae rhagor o gyngor manwl ar gefnogi gweithwyr agored i niwed yn cael ei amlinellu yn Atodiad 1. Mae'r [GIG hefyd yn egluro pwy sydd mewn perygl uwch gan COVID-19](#).

Mae'r pandemig COVID-19 yn peri risgiau iechyd i bawb. Ond ar gyfer rhai pobl agored i niwed, o ganlyniad i anabledau

a chyflyrau iechyd cronig, gwahaniaethau rhwng y rhywiau a beichiogrwydd, mae'r risg o ddod yn ddifrifol sâl yn uwch.

Mae hefyd wedi dod i'r amlwg yr effeithir ar rai aelodau o'n cymuned yn fwy na'r lleill, fel y rhai sy'n dod o gefndir du neu leiafrif ethnig. Mae adroddiad y [Grŵp Cynghorol BAME ar COVID-19](#) yn canolbwyntio ar feysydd lle mae'n bosibl bod y coronafeirws a'r mesurau ataliol dilynol yn cael effaith anghymesur ar bobl o gefndir du, Asiaidd neu leiafrif ethnig. Dylai cyflogwyr barhau i gymryd gofal ychwanegol i ddiogelu cyflogeion agored i niwed a sicrhau y cedwir [pellter cymdeithasol](#).

Mae'r Adnodd Asesu Risg COVID-19 ar gyfer y Gweithlu ar-lein yn asesiad risg dau gam ar gyfer gweithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol. Mae'n addas i'w ddefnyddio ar gyfer yr holl staff sydd mewn perygl o ddal COVID-19, gan gynnwys pobl o gefndiroedd du, Asiaidd a lleiafrif ethnig.

O ran beichiogrwydd, mae Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr wedi llunio [canllawiau defnyddiol](#).

Mae cyflogwyr yn parhau i fod o dan ddyletswydd gyfreithiol i sicrhau nad yw eu hymateb i COVID-19 yn gwahaniaethu yn uniongyrchol nac yn anuniongyrchol. Ni ddylai cyflogwyr wneud rhagdybiaethau rhagfarnllyd a defnyddio'r rhain ar draul gweithwyr neu i'w hatal rhag cael swyddi.

Camau i'w dilyn: **Gweler Atodiad 1 i gael rhagor o fanylion am weithwyr agored i niwed.**

---

# 3. Cyfarpar Diogelu Personol a Gorchuddion Wyneb

## Cyfarpar Diogelu Personol

Mae cyfarpar diogelu personol yn diogelu'r defnyddiwr rhag peryglon iechyd neu ddiogelwch yn y gweithle. Gall gynnwys eitemau megis helmedau diogelwch, menig, cyfarpar diogelu'r llygaid, dillad llachar, esgidiau diogelwch a harneisiau diogelwch. Mae hefyd yn cynnwys cyfarpar diogelu anadlol megis masgiau wyneb.

Lle rydych eisoes yn defnyddio cyfarpar diogelu personol yn eich gwaith i ddiogelu rhag risgiau nad ydynt yn gysylltiedig â COVID-19, dylech barhau i wneud hynny.

Wrth reoli'r risg o COVID-19, nid argymhellir gwisgo cyfarpar diogelu personol yn ychwanegol at yr hyn sydd eisoes yn cael ei wisgo, Mae hyn oherwydd bod y risg o COVID-19 yn wahanol i'r risgiau a wynebir fel arfer yn y gweithle, ac mae angen ei rheoli drwy gadw pellter corfforol, arferion hylendid, a gweithio mewn timau neu barau sefydlog, yn hytrach na thrwy ddefnyddio cyfarpar diogelu personol.

Mae sefyllfaoedd clinigol yn eithriad, ac mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn argymhell defnyddio cyfarpar diogelu personol ar gyfer y rhain – er enghraifft, ymatebwyr cyntaf a swyddogion gorfodi mewnffudo. Os ydych yn un o'r grwpiau hyn dylech gyfeirio at y cyngor yn:

<https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-COVID-19/information-for-healthcare-workers-in-wales/>

Oni bai bod y risg o drosglwyddo COVID-19 yn uchel iawn, dylai asesiadau risg adlewyrchu'r ffaith bod y diogelu ychwanegol y mae cyfarpar diogelu personol yn ei ddarparu yn gyfyngedig

iawn. Fodd bynnag, os yw eich asesiad risg yn nodi bod angen cyfarpar diogelu personol, yna rhaid ichi ddarparu unrhyw gyfarpar o'r fath sydd ei angen ar weithwyr yn rhad ac am ddim. Rhaid i unrhyw gyfarpar diogelu personol a ddarperir ffitio'n gywir.

Mae rhagor o wybodaeth am gyfarpar diogelu personol yng Nghymru yma: <https://llyw.cymru/coronafeirws-chyfarpar-diogelu-personol-ppe>

## 3.1 Gorchuddion Wyneb

Mae rhai amgylchiadau lle gall fod rhywfaint o fudd i wisgo gorchudd wyneb fel mesur rhagofalus. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu na fydd gwisgo gorchudd wyneb yn eich diogelu chi, ond mae'n bosibl y bydd yn diogelu eraill os ydych chi wedi cael eich heintio ond heb ddatblygu symptomau.

Gall gorchudd wyneb fod yn syml iawn, cyn belled â'i fod yn gorchuddio eich ceg a'ch trwyn, a gellir ei wisgo mewn mannau caeedig lle nad yw'n bosibl cadw pellter corfforol. Nid yw gorchudd wyneb yr un peth â'r masgiau llawfeddygol neu'r anadlyddion mae gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr eraill yn eu gwisgo, sef cyfarpar diogelu personol manyleb uwch. Yn yr un modd, nid yw gorchuddion wyneb yr un peth â chyfarpar diogelu personol a ddefnyddir i reoli risgiau fel llwch a chwistrelliad yng nghyd-destunau diwydiannol. Mae'n rhaid parhau i gadw cyflenwadau o gyfarpar diogelu personol ar gyfer y rhai y mae eu hangen arnynt i'w diogelu rhag risgiau yn y gweithle, fel gweithwyr iechyd a gofal, a phobl sy'n gweithio mewn lleoliadau diwydiannol megis y rhai sy'n agored i beryglon llwch.

---

Mae'n bwysig gwybod bod y dystiolaeth o blaid defnyddio gorchudd wyneb yn wan, ac mae'n debyg y byddai unrhyw fanteision yn fach; felly, ni ddylid defnyddio gorchuddion wyneb yn lle dulliau eraill o reoli risgiau, gan gynnwys lleihau'r amser mae pobl mewn cysylltiad â'i gilydd, defnyddio timau neu barau sefydlog ar gyfer gwaith agos, a golchi dwylo ac arwynebau'n fwy rheolaidd. Mae defnyddio'r dulliau eraill hyn yn parhau i fod y ffordd orau o reoli risg yn y gweithle, ac felly, ni fyddai Llywodraeth Cymru yn disgwyl gweld cyflogwyr yn dibynnu ar orchuddion wyneb er mwyn rheoli risgiau yn eu hasesiadau iechyd a diogelwch.

**Mae wisgo gorchudd wyneb yn opsiynol ac nid yw'n ofynnol yn ôl y gyfraith, gan gynnwys yn y gweithle. Argymhellir gwisgo gorchudd wyneb tair haen mewn manau cyhoeddus, am gyfnod byr ac lle nad yw mesurau eraill megis cadw pellter corfforol yn bosibl. Gallai hyn gynnwys ar drafnidiaeth gyhoeddus. Os gwisgir gorchudd, dylai'r haen allanol fod o ddeunydd gwrth-ddŵr, os yw hynny'n bosibl; dylai gynnwys tair haen o ffabrigau gwahanol nad ydynt yn ymestyn. Dylai'r gorchudd ffitio'n dynn o amgylch yr ên heb unrhyw fylchau. Ni ddylid defnyddio gorchudd wyneb yn lle mesurau ataliol eraill fel cadw pellter corfforol. Lle y gellir cadw pellter corfforol o ddau fetr nid ydym yn argymhell gwisgo gorchudd wyneb. Fodd bynnag, er nad ydym wedi gwneud hynny'n orfodol, rydym yn parchu hawl y cyhoedd i ddewis gwisgo gorchudd wyneb neu beidio.**

Dylai cyflogwyr gefnogi eu gweithwyr i ddefnyddio gorchuddion wyneb mewn

modd diogel, os ydynt yn dewis gwisgo un. Mae hyn golygu gofyn i weithwyr wneud y canlynol:

- Golchi eu dwylo yn drwyadl â sebon a dŵr am 20 eiliad, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo, a'u sychu nhw yn drwyadl, cyn gwisgo ac ar ôl tynnu gorchudd wyneb.
- Pan fyddant yn gwisgo gorchudd wyneb, osgoi cyfwrdd â'u hwyneb neu eu gorchudd wyneb, gan y gallai germau o'u dwylo halogi'r gorchudd.
- Peidio â hongian eu gorchudd wyneb o'u gwddf neu ei dynnu i lawr o'u trwyn.
- Newid eu gorchudd wyneb os yw'n mynd yn llaith neu os ydynt wedi cyffwrdd ag ef.
- Parhau i olchi eu dwylo yn rheolaidd.
- Newid a golchi eu gorchudd wyneb bob dydd.
- Os yw deunydd y gorchudd yn olchadwy, ei olchi yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Os nad yw'n olchadwy, cael gwared arno yn ofalus yn eu gwastraff arferol, gan gofio cadw Cymru'n daclus.
- Cadw pellter corfforol lle bynnag y bo hynny'n bosibl.

Cewch wneud gorchuddion arwyneb gartref ac mae canllawiau ar wneud hynny a'u defnyddio mewn modd diogel yn [Gorchuddion wyneb: COVID-19](#).

---

## 4. Cyn Gadael y Tŷ

Mae'n bwysig bod gweithwyr yn asesu eu hunain yn unol â symptomau COVID-19, sy'n cynnwys:

- tymheredd uchel (dros 37.7°C neu frest/ cefn sy'n teimlo'n boeth i'w gyffwrdd);
- peswch cyson newydd, neu anhawster anadlu;
- colli blas neu arogl.

Os oes ganddyn nhw unrhyw un o'r symptomau uchod, dylen nhw aros gartref a pheidio â dod i'r gwaith. Dylen nhw roi gwybod i'w Rheolwr Llinell a dilyn Canllawiau'r Llywodraeth ar gyfer hunanynysu.

Ar gyfer unrhyw bryderon mae'r ddolen ganlynol yn rhoi y cyngor a'r canllawiau diweddaraf gan GIG Cymru

<https://111.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy>

I gael darlun mwy cyflawn o ledaeniad COVID-19, mae'r ap canlynol wedi cael ei ddatblygu i helpu i dracio'r feirws ledled y DU. Efallai y bydd staff yn dymuno ei lwytho i lawr <https://covid.joinzoe.com/>

---

## 5. Canllawiau Teithio

Gall teithio i'r gwaith ac oddi yno olygu bod staff yn dod i gyswllt agos â nifer o unigolion.

Mae'r cyngor canlynol wedi cael ei lunio i leihau'r risg o ddal COVID-19 wrth deithio i'r gwaith ac oddi yno o ganlyniad i'r posibilrwydd o ddod i gyswllt agos â phobl eraill.

Os ydych yn teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus, mae'n bosibl na fyddwch yn gallu cadw pellter corfforol o ddau fetr am yr holl daith. Yn yr amgylchiadau hyn, mae'n bosibl y bydd gwisgo gorchudd wyneb am yr holl daith yn helpu i'ch diogelu chi a'r rhai o'ch cwmpas.

Caiiff pobl eu **hannog i beidio** â rhannu car oni bai eu bod yn byw yn yr un cartref. Dylai'r rheini sydd fel arfer yn rhannu car â phobl nad ydynt yn byw yn yr un cartref â nhw ystyried dulliau teithio gwahanol.

- I weithwyr sy'n byw o fewn pellter rhesymol i'r gweithle, yr opsiynau gorau (a'r rhai sy'n cael eu hargymell) yw cerdded neu feicio i'r gwaith. I'r rheini mae beicio i'r gwaith yn newydd iddyn nhw, gallai sefydliadau fel Sustrans fod o gymorth <https://www.sustrans.org.uk/>.
- Os oes rhaid defnyddio cludiant cyhoeddus, dylid parhau i ddilyn canllawiau'r llywodraeth, sef cadw pellter corfforol o ddau fetr a dilyn y cyngor a roddir gan ddarparwyr trafndiaeth.

Fodd bynnag, os nad oes opsiwn ond rhannu car â rhywun sydd ddim o'r un cartref:

- Dylai teithiau gael eu rhannu â'r un unigolion ac eistedd y tu ôl i'r gyrrwr ar draws.

- Gallai awyru da (h.y. cadw'r ffenestri ar agor) ac wynebu oddi wrth eich gilydd helpu i leihau'r risgiau o drosglwyddo'r haint.
- Dylai cerbydau preifat a bysiau mini sy'n cael eu defnyddio gan bobl o fwy nag un cartref gael eu glanhau'n rheolaidd gan ddefnyddio menig a chynhyrchion glanhau safonol, gan ganolbwyntio'n benodol ar handlenni ac arwynebau eraill y gallai teithwyr eu cyffwrdd. Er mwyn caniatáu pellter corfforol, dylent redeg gyda llai o bobl (e.e. 30%), ac ystyried gwisgo gorchudd wyneb.



# 6. Cyrraedd y Gweithle

## O'r maes parcio i fynedfa'r adeilad

- Dylid cadw 2 fetr o bellter corfforol wrth deithio tuag at y fynedfa. Dylai'r wybodaeth ar y giataiau gynnwys canllawiau ar y mesurau sydd wedi'u cymryd ar y safle i leihau'r risgiau yng nghyswllt COVID-19.
- Diwrnod cyntaf: Rheolwyr wrth y giataiau gyda neges glir i weithwyr, a sesiynau cynefino/briffio oni bai fod y rhain wedi cael eu cynnal o bell cyn y diwrnod cyntaf.

## Mynediad i'r Adeilad

- Efallai y bydd cyfyngiad ar fynediad felly dilynwch yr arwyddion a defnyddio'r fynedfa ddynodedig YN UNIG.
- Dylech ystyried gosod giataiau tro (turnstiles) i droelli'n rhydd, a dylai drysau fod ar agor yn ystod y cyfnodau prysuraf; ond dylech gadw neu gynyddu mesurau diogelwch yn ôl yr angen.

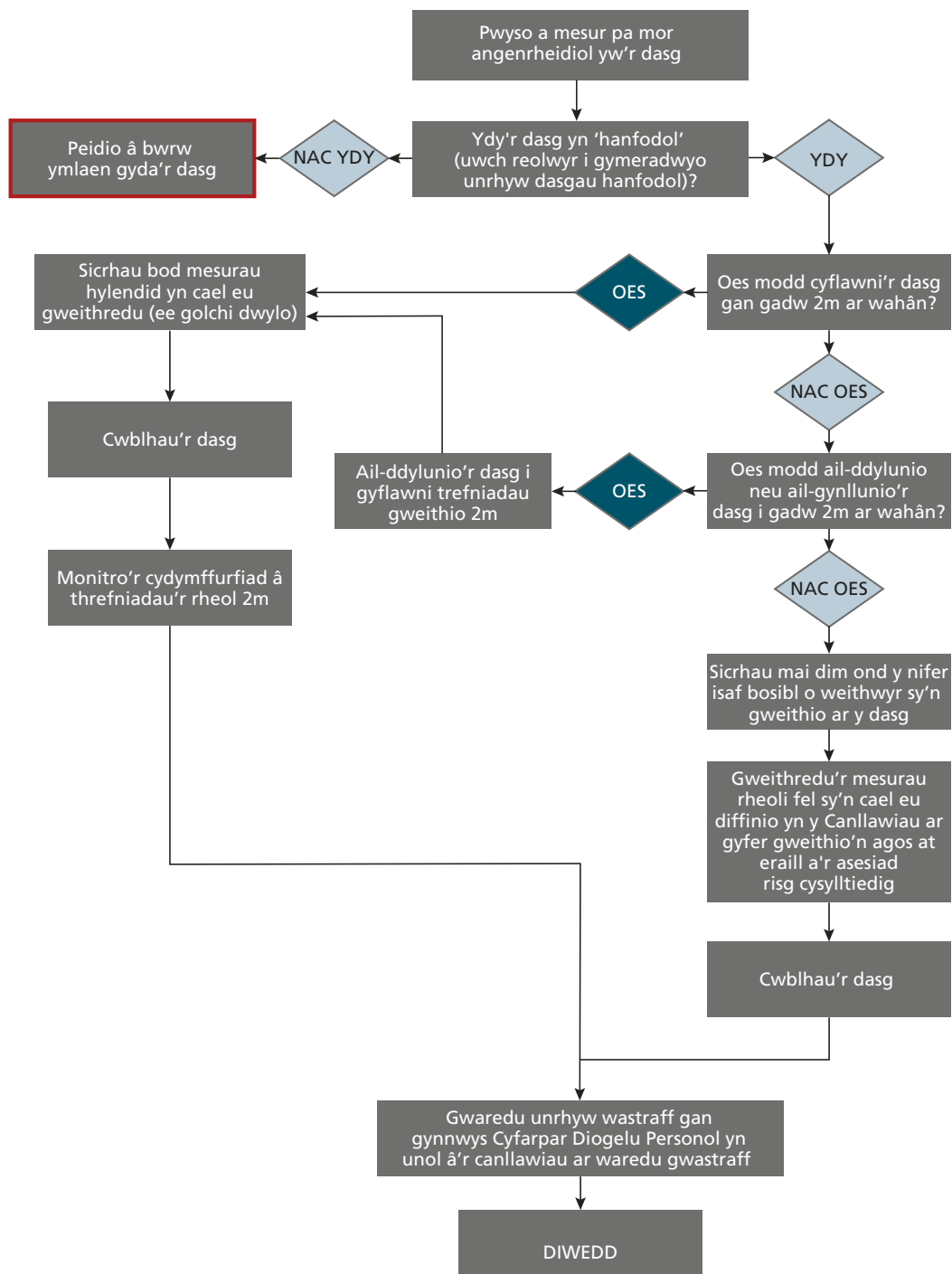
- Byddwch yn barod am giwiau, yn enwedig os ydynt yn ymestyn i ffyrdd cyhoeddus.
- Efallai y bydd gofyn i chi ddangos eich cerdyn adnabod i weithwyr diogelwch, yn hytrach na defnyddio dyfeisiau diogelwch y cyffwrddir â nhw fel bysellbadau.
- Dylech ddefnyddio'r hylif diheintio (sydd wedi'i ddarparu) wrth fynd i mewn i'r adeilad.
- Dylid rheoli dwysedd y gweithwyr drwy newid shifftiau/newid amseroedd cychwyn er mwyn sicrhau bod dim gorgyffwrdd.
- Efallai y bydd mesurau ychwanegol pwrpasol yn cael eu rhoi ar waith fel y bo hynny'n briodol i'r safle penodol.
- Bydd angen i ymwelwyr, gan gynnwys gyrwyr danfon nwyddau, fod yn ymwybodol o holl brotocolau'r safle, a chael mynediad i gyfleusterau llesiant lle bo hynny'n briodol.



# 7. Yn y Gweithle

Mae'r adran hon yn trafod y prif feysydd i'w hadolygu a'r newidiadau sydd wedi'u gwneud i gydymffurfio â'r mesurau cadw pellter corfforol.

## Siart llif: penderfyniadau ynghylch gweithio'n gorfforol agos



## Diwrnod un

Mewn nifer o achosion, mae'n bosibl bod offer a chyfarpar wedi cael eu diffodders amser hir. Bydd yn bwysig cynnal asesiad llawn o gyfleusterau, peiriannau a chyfarpar sydd wedi bod yn segur, a gwneud unrhyw waith adfer angenrheidiol. Mae angen i'r asesiad llawn gynnwys materion fel rheoli legionella, gan gynnwys tyrau oeri ac aerdymheru; cynnal a chadw pob lifft, grisiau symud ac offer codi; a chyflwr cyffredinol y glendid a'r hylendid yn y gweithle.

Efallai y bydd angen cynnal proses lanhau drwyadl at ddibenion hylendid cyffredinol mewn gweithleoedd sydd wedi bod ar gau ers canol mis Mawrth. Dylid gwneud hyn cyn i'r gweithwyr ddychwelyd.

## Gweithio'n gorfforol agos

Dim ond ar ôl i'r holl opsiynau gael eu hystyried a'u hadolygu y dylai pobl weithio o fewn y parth Cadw Pellter Corfforol o 2 fetr. **Dylid** asesu'r risg a chael cymeradwyaeth uwch dîm arwain y busnes ar gyfer pob digwyddiad.

## Gweithio'n gorfforol agos gyda phobl eraill (<2 fetr)

Rydyn ni'n cydnabod na fydd yn ymarferol cadw pellter o ddau fetr wrth weithio bob amser. Mae'r canllawiau hyn yn amlinellu'r mesurau rheoli perthnasol y dylid glynu wrthynt os na ellir cadw pobl ddau fetr oddi wrth ei gilydd.

Cyn caniatáu i bobl weithio'n gorfforol agos, dylid ystyried y canlynol:

- A yw'r gwaith yn Hanfodol?
- A fyddai modd ailddylunio neu ailgynllunio'r dasg?

Os oes modd ailddylunio neu ailgynllunio'r dasg i gadw pellter o ddau fetr, dylid gwneud hyn. Gallai hyn olygu lleihau nifer y bobl sy'n cymryd rhan, newid y ffordd mae'r ardaloedd gwaith wedi'u gosod a/neu drefnu tasgau i ddileu'r angen am weithio'n gorfforol agos.

## ***Dim ond os nad yw'n ymarferol bosibl ailddylunio neu ailgynllunio'r dasg y dylai'r opsiwn o weithio o fewn y parth dau fetr gael ei werthuso.***

Os dewch i'r casgliad, ar ôl ystyried yr holl bethau uchod, bod angen gwneud tasg lle dylai pobl weithio'n gorfforol agos, dylai'r mesurau rheoli canlynol gael eu rhoi ar waith:

### a) Mesurau rheoli cyffredinol

- Ni ddylai mwy na dau berson gymryd rhan mewn un dasg. Gallai hyn olygu ei bod yn cymryd mwy o amser i gyflawni'r dasg.
- Nodi sefyllfaoedd lle mae'n rhaid i bobl basio pethau i'w gilydd yn uniongyrchol (fel gwybodaeth am waith, darnau sbâr, samplau, deunyddiau crai) a chwilio am ffyrdd i ddileu cysylltu uniongyrchol – er enghraifft, drwy ddefnyddio manau gollwng neu drosglwyddo.
- Mae'n rhaid i arweinwyr timau sicrhau nad yw unigolion agored i niwed yn gweithio'n gorfforol agos gyda neb arall.
- Dylid darparu cyfleusterau ymolchi mor agos i'r safle gwaith â phosibl. Dylai'r holl weithwyr olchi eu dwylo gyda sebon a dŵr cynnes cyn ac ar ôl cyflawni tasgau.

b) Dylid darparu gofynion addas ar gyfer gweithio mewn manau agored a manau lle mae awyr iach yn llifo'n dda ac yn awyru'r safle. Lle bo unrhyw



---

amheuaeth a yw'r man gwaith yn bodloni'r meini prawf hyn, dylech ofyn am gyngor gan eich Cynrychiolydd lechyd a Diogelwch. Os nad oes modd osgoi gweithio yn agos at eraill ac nad oes modd ail-gynllunio systemau, gellir ystyried defnyddio cyfarpar diogelu personol nad yw ar gyfer gofal iechyd neu fesurau hylendid.

#### c) Gwybodaeth a chyfarwyddiadau

Dylai unrhyw weithiwr y gofynnir iddo weithio'n gorfforol agos gyda phobl eraill gael gwybodaeth a chyfarwyddiadau priodol i sicrhau ei fod yn gallu cyflawni'r tasgau a roddir iddo'n ddiogel.

Ar y **lleiaf un**, dylai pob gweithiwr gael gwybodaeth ar ffurf briff sy'n mynd i'r afael â'r canlynol:

- Cynnwys y gofynion ym mholisi'r cwmni a'r camau diogelwch o fewn iddynt
- Mesurau hylendid cywir (golchi dwylo, peidio cyffwrdd yr wyneb, hylendid pesychu a thisian, pellter cymdeithasol).
- Y dulliau cywir o gael gwared ag eitemau a allai fod wedi'u heintio
- Dulliau cywir o osod a thynnu cyfarpar diogelu personol priodol nad ydynt ar gyfer gofal iechyd pan na fydd unrhyw fesurau lliniaru eraill ar gael.

#### **Gweithio mewn swyddfa**

- I bobl sy'n gweithio mewn un lleoliad, dylai gweithfannau eu galluogi nhw i gadw pellter corfforol.
- Yn ddelfrydol, dylai gweithfannau gael eu neilltuo i unigolion, ac os nad yw hynny'n bosibl, am resymau diogelwch ni ddylid neilltuo mwy na dau berson i'r un weithfan.

- Adolygu sut mae safleoedd a llinellau wedi'u gosod, neu adolygu prosesau er mwyn caniatáu i weithwyr weithio'n bellach oddi wrth ei gilydd.
- Osgoi lleoliadau lle mae'n rhaid i unrhyw bobl sy'n gweithio o fewn dau fetr i'w gilydd fod wyneb yn wyneb ar unrhyw adeg.
- Defnyddio sgriniau i greu rhwystrau ffisegol rhwng pobl.
- Defnyddio tâp neu baent ar y llawr er mwyn helpu gweithwyr i gadw pellter o ddau fetr.
- Rheoli lefelau deiliadaeth er mwyn galluogi pobl i gadw pellter corfforol.
- Osgoi defnyddio manau a desgiau a rennir. Lle nad yw hyn yn bosibl (er enghraifft, mewn canolfannau galwadau neu gyfleusterau hyfforddi), dylid glanhau a diheintio gweithfannau rhwng gwahanol weithwyr, gan gynnwys cyfarpar a rennir.
- Lle nad oes modd i bobl gadw pellter o ddau fetr rhyngddynt, dylech wneud popeth sy'n ymarferol bosibl i reoli'r risg o drosglwyddo'r haint, drwy:
  - ystyried a oes angen cynnal y gweithgaredd er mwyn i'r busnes allu gweithredu
  - cadw amser y gweithgaredd mor fyr â phosibl
  - defnyddio sgriniau neu rwystrau i gadw pobl ar wahân
  - gweithio gefn-wrth-gefn neu ochr-yn-ochr lle bynnag y bo hynny'n bosibl
  - amrywio amseroedd cyrraedd a gadael
  - lleihau nifer y bobl mae pob unigolyn yn dod i gyswllt â nhw drwy ddefnyddio 'partneriaid neu dimau sefydlog'.

- 
- Cyfyngu ar y defnydd o eitemau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml a chyfarpar swyddfa a rennir (er enghraifft, peiriannau argraffu, byrddau gwyn).
  - Sicrhau bod systemau trin a hidlo aer priodol yn cael eu gosod a'u cynnal a'u cadw mewn mannau risg uchel (lle mae risg o ronynnau yn yr aer) fel ystafelloedd offer neu fannau gwasanaeth.

### **Protocolau symud ar y safle**

Mae angen i safleoedd ddatblygu cynlluniau unigol i fynd i'r afael â materion fel cadw pellter corfforol a'r posibilrwydd o groes-heintio.

- I'r graddau y bo hynny'n ymarferol, dylai symudiadau o gwmpas y safle fod ar droed, gan lynu wrth y canllawiau ar gadw pellter corfforol.
- Os oes angen i chi ddefnyddio cerbydau i symud eitemau o gwmpas y safle, dylid mabwysiadu deiliadaeth un person.
- Lle bo'r cerbyd yn un a rennir (h.y. nid eich car eich hun), dylid glanhau offer rheoli'r cerbydau cyn ac ar ôl eu defnyddio, a dylai'r system aerdymheru gael ei diffodd.
- Wrth ddefnyddio cerbydau, agorwch y ffenestri i gael yr aer i symud.

---

# 8. Glanhau A Gwaredu Gwastraff

Mae'r canllawiau hyn yn berthnasol i'r drefn ar gyfer glanhau cyfleusterau ac adeiladau, glanhau gweithfannau personol, offer a chyfarpar ad hoc, ac unrhyw lanhau ychwanegol mae angen ei wneud mewn ardaloedd a allai fod wedi'u halogi â COVID-19 mewn amgylcheddau gweithredol a swyddfeydd.

Dylid ystyried y dulliau glanhau ar gyfer ardaloedd y gallent fod wedi'u halogi â COVID-19 yn ofalus. I helpu i wneud hyn, dylid cyfeirio at ganllawiau Llywodraeth y DU ynglŷn â '[COVID-19 cleaning in non-healthcare settings](#)'.

Er mwyn helpu i sicrhau bod y protocolau glanhau diwygiedig yn cael eu rhoi ar waith mewn modd mor effeithlon a chadarn ag sy'n ymarferol bosibl, mae angen i bawb chwarae ei ran i gefnogi'r mesur rheoli a lliniaru pwysig hwn. Yn benodol:

- Dylai pob gweithiwr gadw ei weithfan yn glir ac yn daclus, er enghraifft, cydymffurfio â'r polisiau desg glir perthnasol; cadw eitemau nad ydynt yn hanfodol; dychwelyd eitemau/offer/cyfarpar yn eu lleoliad storio priodol ar ddiwedd pob shift/cyfnod gwaith; ayb.
- Lle mae unrhyw weithiwr yn glanhau 'mewn proses', dylid gwneud hynny yn unol â'r canllawiau/proses ragnodedig a gyda'r deunyddiau glanhau cywir.
- Lle bo halogiad COVID-19 posib yn cael ei nodi yn sgil rhywun sy'n dangos symptomau COVID-19, dylid marcio ffiniau'r ardal yn sydyn neu osod yr ardal dan gwarantín a dylai'r holl bersonél gael eu hel o'r ardal honno. Dylid hefyd rhoi gwybod i reolwyr y safle, a rhoi protocolau dihalogi ar waith.

## Trefniadau Glanhau Cyffredinol

- Dylai cwmni adolygu ei drefniadau glanhau presennol a rhoi mesurau ar waith sy'n golygu bod ardaloedd o'r safle sydd fel arfer yn cael eu defnyddio gan bobl yn cael eu glanhau'n amlach. Caniateir i gwmnïau leihau/stopio trefniadau glanhau mewn ardaloedd o'r safle sy'n wag. Fodd bynnag, dylai'r ardaloedd hyn gael eu glanhau a dylid sefydlu gweithdrefn lanhau reolaidd cyn dechrau eu defnyddio eto.
- Dylai'r cynnydd hwn ym mha mor aml mae ardaloedd yn cael eu glanhau ystyried manau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml, fel handlenni drysau, botymau mewn lifftiau, canllawiau, peiriannau clocio, ac ati. Cyfrifoldeb y safle yw nodi'r manau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn y cyfleusterau, yn ogystal â diffinio'r dull glanhau yn glir a'i roi ar waith. Er enghraifft, mae'n dderbyniol darparu cynnyrch glanhau i helpu gweithwyr i fynd ati i lanhau manau eu hunain wrth weithio, ond mae'n annhebygol y bydd hyn yn ymarferol ar gyfer pob man sy'n cael ei gyffwrdd yn aml.
- Yn ôl disgrisiwn tîm rheoli'r safle, ac ar ôl cytuno ar hynny â'r unigolion, gall gweithwyr fynd ati i lanhau eu gweithfannau eu hunain ym mhob ardal. Lle bo gweithwyr yn glanhau eu gweithfannau eu hunain, dylid gwneud hyn yn unol â phrotocolau lleol y safle.

# 9. Glanhau Ardal A Allai Fod Wedi'i Heintio Â COVID-19

Mae'r adran hon yn seiliedig ar ganllawiau Llywodraeth y DU ynglŷn â 'COVID-19 cleaning in non-healthcare settings'.

Nodi ardaloedd sydd â risg uwch o halogiad ar sail y math o weithgaredd a'i lefel. Yn unol â hyn, glanhau'n fwy aml a rheoli mewn modd gweledol glir.

Felly, pryd bynnag y ceir amheuaeth bod gan rywun COVID-19, dylai'r unigolyn gael ei ynysu ar frys a dylid nodi'r ardaloedd mae'r person hwnnw wedi bod ynddynt er mwyn eu gosod dan gwarantyn i'w glanhau.

Dyma'r safon isaf y mae'n rhaid ei fodloni wrth lanhau ardal a allai fod wedi'i heintio:

- a) Cyfarpar Diogelu Personol – cyffredin: ffedog a menig untro (mae angen safon uwch pan mae halogiad amlwg ar ffurf hylifau corfforol).
- b) Cyfarpar Diogelu Personol – halogi gweledol gan hylifau o'r corff: menig a ffedog untro. Mae'n bosibl hefyd y bydd angen cyfarpar diogelu personol ychwanegol i ddiogelu llygaid, ceg a thrwyn y glanhawr.
- c) Hylendid cyffredinol: dylid golchi dwylo â sebon a dŵr am 20 eiliad ar ôl i'r holl gyfarpar diogelu personol gael ei dynnu.
- d) Dylai'r cyfarpar diogelu personol gael ei wisgo a'i dynnu yn unol â chanllawiau goruchwyliwr/rheolwr llinell ac yn unol â'r cynllun y cytunwyd arno gan y cwmni.
- e) Dylai'r holl arwynebau mae'r person â symptomau wedi dod i gyswllt â nhw gael eu glanhau a'u diheintio, gan gynnwys:
  - gwrthrychau mae modd gweld eu bod wedi'u halogi â hylifau corfforol
  - pob man sy'n cael ei gyffwrdd yn aml a allai fod wedi'i halogi, fel ystafelloedd ymolchi, handlenni drysau, ffonau, canllawiau cydio mewn coridorau a grisiau.
- f) Dylid defnyddio cadachau untro neu rholiau papur a phennau mop untro i lanhau'r holl wynebau caled, lloriau, cadeiriau, handlenni drysau a ffitiadau glanweithiol, gan ddilyn un o'r opsiynau isod:
  - Defnyddio hydoddiant glanedydd a diheintydd cyfun wedi'i wanhau ar lefel o 1,000 rhan i bob miliwn o glorin sydd ar gael; neu
  - Glanedydd cartref wedyn diheintio (1,000 rhan i bob miliwn o glorin sydd ar gael). Dilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ynglŷn â gwanhau a defnyddio pob glanedydd a diheintydd, a'u hamseroedd cyswllt; neu
  - Os oes diheintydd gwahanol yn cael ei ddefnyddio yn y cyfleuster, dylai gael ei wirio er mwyn sicrhau ei fod yn effeithiol yn erbyn feirysau gorchuddiedig.
- g) Dylid osgoi sblasio a sgeintio wrth lanhau.
- h) Dylai unrhyw gadachau a phennau mop gael eu gwaredu a'u rhoi mewn bagiau gwastraff fel y nodir isod.
- i) Pan na ellir glanhau eitemau gan ddefnyddio glanedyddion neu eu golchi – er enghraifft, matresi a dodrefn wedi'u gorchuddio â defnydd – dylid eu glanhau â stêm.
- j) Dylid cael gwared ag unrhyw eitemau sydd wedi'u halogi'n drwm â hylifau corfforol os na ellir eu glanhau drwy eu golchi.

k) Gellir glanhau dillad gwaith fel a ganlyn:

- Golchi eitemau yn unol â chyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr. Defnyddio'r gosodiad dŵr poethaf a sychu'r eitemau'n llwyr. Gall dillad budr sydd wedi bod mewn cyswllt â pherson sâl gael eu golchi ag eitemau pobl eraill.
- Peidiwch ag ysgwyd dillad budr; mae hyn yn lleihau'r posibilrwydd o wasgaru'r feirws drwy'r aer.
- Dylid glanhau a diheintio unrhyw beth sy'n cael ei ddefnyddio i gludo dillad golchi gyda'ch cynnyrch arferol, yn unol â'r canllawiau glanhau uchod.

### Gwaredu Gwastraff

Dylid gwneud y canlynol gyda gwastraff o achosion posibl ac wrth glanhau ardaloedd y mae'n bosibl bod achosion wedi bod ynddynt (gan gynnwys cyfarpar diogelu personol, hancesi papur a chadachau untro):

- a) Eu rhoi mewn bag plastig a chlymu'r bag pan mae'n llawn.
- b) Wedyn, dylai'r bag plastig gael ei roi mewn bag bin arall a chlymu hwnnw.
- c) Dylid rhoi hwn mewn lle addas a diogel, a nodi arno bod angen ei storio am o leiaf 72 awr cyn ei waredu drwy'r ffrydiau gwastraff arferol.

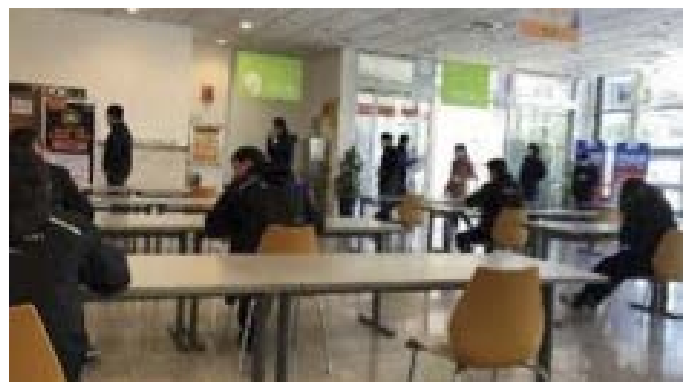
### Ystafelloedd egwyl

- Dylid pennu uchafswm y gweithwyr sy'n cael bod yn yr ystafell ar yr un pryd, gan sicrhau bod modd cadw pellter o ddau fetr.
- Labelwch yr ystafelloedd (nifer y bobl, cadw pellter corfforol).
- Gwnewch yn siŵr bod mesurau awyru priodol ar waith.

- Ewch ati i leihau nifer y cadeiriau yn yr ystafelloedd.
- Dylai peiriannau bwyd a diod gael eu glanhau (diheintio) yn rheolaidd. e.e. newid shifftiau.
- Dylid glanhau byrddau ar ôl iddyn nhw gael eu defnyddio (diheintio).
- Dylid cael gwared â thywelion mae modd eu hailddefnyddio a chael tywelion papur yn eu lle.

### Y Ffreutur

- Ymestyn yr amserau agor a neilltuo amser i bob ardal, adran neu adeilad.
- Dylai gweithredwyr y ffreutur ddefnyddio menig wrth ddarparu cytleri gyda'r hambyrddau a'r llestri.
- Darparu cytleri untro wedi'i becynnu (lle bo hynny'n ymarferol).
- Cyfarpar Diogelu Personol ar gyfer staff y ffreutur: gwisgo menig a rhwyd wallt neu het. Ystyried gwisgo gorchuddion wyneb tair haen nad ydynt ar gyfer gofal iechyd.
- Ni ddylid derbyn arian parod os yw'n bosibl oherwydd gall beri risg uchel o heintio.
- Gosod dosbarthwyr hylif diheintio dwylo wrth y fynedfa a dosbarthwyr diheintydd a deunyddiau diheintio yn yr ardaloedd bwyta.







- Tynnu popeth oddi ar y byrddau, gan gynnwys halen a phapur.
- Arwyddion clir i weithwyr yn nodi sut mae defnyddio'r ystafell yn ddiogel.
- Sicrhau bod pobl yn cadw pellter corfforol o ddau fetr wrth sefyll yn y ciw (marcio parthau ar y llawr).
- Sicrhau pellter corfforol drwy ailosod byrddau.
- Arwyddion ar y byrddau yn nodi lle dylid eistedd (i leihau nifer y cadeiriau mae'n rhaid eu symud).
- Diheintio byrddau.
- Cadw drysau ar agor – osgoi cyffwrdd handlenni.
- Os yw'n ymarferol, dylid cael llwybr ag un fynedfa ac un allanfa.
- Annog staff swyddfeydd i fwyta yn y swyddfa, sy'n rhyddhau mwy o le ar lawr y siop, neu egwyliau staff i'w cymryd ar adegau gwahanol.
- Sgriniau persbecs gwarchodol i staff y ffreutur, os yw hynny'n berthnasol yn eich sefydliad.
- Arwyddion clir i weithwyr yn nodi sut mae defnyddio'r ystafell yn ddiogel.



### Ardaloedd Ysmygu

- Cadw pellter corfforol (labelu'r ardal y tu allan: uchafswm y bobl a ganiateir yn yr ardal ar yr un pryd).
- Gwybodaeth ym mhob lleoliad (x o bobl yn yr ystafell).
- Glanhau/diheintio'n drylwyr.
- Cau cabanau y tu mewn os yw hynny'n berthnasol.
- Arwyddion clir i weithwyr yn nodi sut mae defnyddio'r ardal y tu allan yn ddiogel.

---

## Toiledau

- Pennu uchafswm y gweithwyr sy'n cael bod yn yr ystafell ar yr un pryd, gan sicrhau bod modd cadw pellter o ddau fetr.
- Diheintio'r ystafell yn rheolaidd.
- Arwyddion clir i weithwyr yn nodi sut mae defnyddio'r ystafell yn ddiogel.

## Cyfarfodydd a chynulliadau

Lle bynnag y bo hynny'n bosibl, dylid cynnal cyfarfodydd gan ddefnyddio llwyfannau digidol y cytunir arnynt ac a ddarperir gan y cyflogwr, gyda chyflogeion yn ymuno o'u gweithle.

Os credir y dylai cyfarfod gael ei gynnal wyneb yn wyneb, mae'n rhaid dogfennu cyfiawnhad dros gynnal y cyfarfod hwnnw. Cymeradwyaeth gan arweinydd y safle, cadw at gyfyngiad amser ac ystyried cyfarfod 'sefyll yn unig'. Mae'n rhaid i reol llym fod mewn grym o ran cadw pellter o ddau fetr pan fydd pobl yn ymgynnull.

Yn ymarferol gallai hyn olygu dim mwy na 10 o bobl yn ymgynnull o dan do os oes modd sefyll ar wahan gyda 2 fetr rhyngddynt.

# 10. Canllawiau i Swyddogion Cymorth Cyntaf

Mae'r canllawiau hyn yn cydnabod y gallai Swyddog Cymorth Cyntaf ddod i gyswllt â phobl nad yw eu hanes meddygol/symptomau yn hysbys, ac felly bod risg o groes-heintio wrth roi Cymorth Cyntaf (gan gynnwys y coronafeirws) oni bai fod rhagofalon yn cael eu cymryd. Nid yw'r canllawiau'n disodli'r gofyniad i Swyddogion Cymorth Cyntaf gynnal asesiad risg dynamig o unrhyw sefyllfa Cymorth Cyntaf a allai godi, yn unol â hyfforddiant Cymorth Cyntaf safonol.

**Os oes gennych chi unrhyw bryderon ar ôl darllen y canllawiau hyn, neu ynghylch parhau fel Swyddog Cymorth Cyntaf, dylech ofyn am gyngor gan eich rheolwr llinell, cynrychiolydd lechyd a Diogelwch neu gynrychiolydd o'ch undeb llafur.**

## Y coronafeirws a'r llwybr trosglwyddo

Dyma symptomau mwyaf cyffredin y coronafeirws:

- Peswch cyson newydd sydd wedi dechrau'n ddiweddar a/neu
- Tymheredd uchel
- Diffyg anadl
- Colli arogl neu flas.

Mae symptomau eraill yn llai cyffredin, e.e. cur pen, symptomau tebyg i ffliw, dolur gwddf.

Caiff yr haint ei drosglwyddo drwy ddafnau anadlol yn y ffyrdd hyn:

- Dafnau'n trosglwyddo'n uniongyrchol drwy anadlu, drwy'r geg, y trwyn neu'r llygaid.
- Yn yr awyr drwy disian mewn man sydd heb ei awyru.

- Cyffwrdd arwyneb, person neu wrthrych sydd wedi'i heintio wedyn trosglwyddo'r secretiad i'ch ceg, eich trwyn neu'ch llygaid eich hun, e.e. drwy gyffwrdd eich wyneb.

## Rhagofalon Cyffredinol

Mae mesurau rhagofalus yn ei gwneud yn ofynnol bod pawb yn osgoi cael eu heintio drwy'r llwybrau hyn, drwy olchi eu dwylo, peidio â chyffwrdd eu hwynebau a chadw pellter corfforol.

Dylai Swyddogion Cymorth Cyntaf nodi sefyllfaoedd sy'n 'peri risg' ac, mewn sefyllfaoedd nad ydynt yn argyfwng, dylid asesu'r symptomau posibl cyn rhoi cyngor/Cymorth Cyntaf. Efallai y bydd yn golygu nad oes modd cadw pellter > 2 fetr er mwyn rhoi Cymorth Cyntaf. Yn y sefyllfaoedd hyn, dylid gwisgo Cyfarpar Diogelu Personol (PPE). **Dylid** treulio cyn lleied o amser â phosibl yn rhoi cymorth cyntaf o fewn pellter llai na 2 fetr.

## Cyfarpar Diogelu Personol (PPE)

Dylid cadw cyfarpar diogelu personol yn agos i'r pwynt mynediad/defnydd. Unwaith yn unig y dylid ei ddefnyddio – dylid ei newid ar ôl pob ymyriad Cymorth Cyntaf, ac ni ddylid ei ddefnyddio rhwng gwahanol gleifion. Mae angen ei wisgo a'i dynnu yn y drefn gywir – gweler isod.

Mae angen ei waredu mewn gwastraff clinigol.

**Gofynion sylfaenol** (i'w darparu yn y pecyn cyfarpar diogelu personol):

- Menig untro.
- Mae angen masgiau priodol ar gyfer y swyddog cymorth cyntaf a'r sawl sydd wedi'i anafu.



- Ffedog blastig untro.
- Cyfarpar diogelu'r llygaid (gellid defnyddio feisor ar yr wyneb neu sbectol ddiogelwch, ond dim sbectol arferol).
- Bag gwastraff clinigol.
- Copi o'r canllaw hwn.

Cynghorir bod hylif diheintio dwylo ag alcohol a masgiau i gleifion yn cael eu darparu hefyd.

### **Gwisgo Cyfarpar Diogelu Personol a'i Dynnu**

Dylid gwisgo cyfarpar diogelu personol bob tro y byddwch yn rhoi Cymorth Cyntaf ac yn torri'r rheol dau fetr.

Mae'n bwysig cadw'ch dwylo eich hun oddi wrth eich wyneb pan fyddwch yn gwisgo'r cyfarpar a'i dynnu, er mwyn osgoi eich halogi eich hun yn ystod y broses.

### **Gwisgo**

- Golchwch eich dwylo eich hun neu eu diheintio.
- Gwisgwch y cyfarpar diogelu personol yn y drefn ganlynol.
  - Ffedog
  - Masg
  - Cyfarpar diogelu'r llygaid
  - Menig

### **Tynnu**

#### **Gweler cyfarwyddiadau manwl isod**

- Tynnwch y cyfarpar diogelu personol i ffwrdd yn y drefn ganlynol.
  - Menig
  - Ffedog
  - Cyfarpar diogelu'r llygaid
  - Masg
- Rhowch yr holl eitemau mewn bag gwastraff clinigol.

- Golchwch eich dwylo eich hun neu eu diheintio.

### **Dadebru**

- Galwch am gymorth ar unwaith/ defnyddiwch ddiffibriliwr os oes angen.
- Peidiwch â rhoi'ch wyneb yn agos at wyneb y claf/cleifion i weld a ydyn nhw'n anadlu.
- Peidiwch â defnyddio'r dull dadebru ceg wrth geg.
- Rhowch fasg dros drwyn a cheg y claf/cleifion.
- Dechreuwch gywasgu'r frest a pharhau i wneud hynny nes bydd help yn cyrraedd.
- Gellir defnyddio'r diffibriliwr heb gynyddu'r risg o haint.

### **Unigolion â symptomau**

- Os bydd rhywun yn dangos symptomau'r coronafeirws, cadwch y person hwnnw ddau fetr i ffwrdd oni bai ei fod yn gwisgo cyfarpar diogelu personol.
- Cadwch bobl eraill oddi wrth y claf.
- Gofynnwch iddo wneud trefniadau i fynd adref a'i gadw ar wahân i bawb arall nes bydd yn gadael y safle.
- Rhowch wybod i'r tîm rheoli/arweinydd y safle yn unol â'r protocol.

## Datganiad Dull/Asesiad Risg Dynamig Cymorth Cyntaf – COVID-19

Dyddiad	Swyddog Cymorth Cyntaf			
Amser	Lleoliad			
Rhif y Gwiriad	Asesiad Dynamig		Ydy	Na
1	Edrychwch o gwmpas yr ardal o'ch cwmpas am beryglon e.e. cerbydau'n symud, rhywbeth wedi tywallt, peiriannau ac ati.			
2	Ewch ati i asesu'r claf a ffonio'r gwasanaethau brys os oes angen.			
3	Pennwch a oes modd cadw 2 fetr rhyngoch chi a'r claf. Os <b>OES</b> , cynghorwch y claf o ran sut i'w drin ei hun (am fân anafiadau neu anhwylderau e.e. agor bys).			
4	Os <b>NA</b> , gwiriwch pa gyfarpar diogelu personol sydd ar gael – 2 x masg wyneb, menig nitril untro, ffedog untro, feisor neu sbectol ddiogelwch, hylif diheintio dwylo ag alcohol. Hefyd, bag gwastraff clinigol.			
5	Golchwch eich dwylo neu eu diheintio, gwisgwch y cyfarpar diogelu personol yn y drefn ganlynol – ffedog, masg wyneb, cyfarpar diogelu'r llygaid a menig.			
6	Helpwch y claf i wisgo masg wyneb, os yw cyflwr y claf yn caniatáu hynny.			
7	Rhowch gymorth cyntaf yn ôl y gofyn, gan ddilyn y canllawiau ar y cerdyn gwybodaeth.			
8	Ewch ati i lanhau a chael gwared ag unrhyw wastraff sydd wedi'i gynhyrchu gan ddefnyddio'r bag gwastraff clinigol a'r pecyn Gwaredu Hylifau Corfforol os oes angen. Dylid rhoi'r holl wastraff clinigol yn y bin casglu gwastraff clinigol y tu allan.			
9	Pan fydd y driniaeth wedi'i chwblhau a bod modd cadw pellter o 2 fetr, tynnwch y cyfarpar diogelu personol yn y drefn a nodir ar y cerdyn gwybodaeth.			
10	Rhowch y cyfarpar diogelu personol sydd wedi'i ddefnyddio yn y bag gwastraff clinigol, ei selio a'i roi mewn bag arall.			
11	Cofnodwch yr holl eitemau a ddefnyddiwyd a rhoi tic yn y blwch <b>YDY</b> os oes eitemau wedi cael eu cyflenwi yn eu lle.			
12	Gwnewch yn siŵr bod y digwyddiad a'r driniaeth a roddwyd yn cael eu cofnodi.			
Disgrifiad byr o'r digwyddiad a'r driniaeth a roddwyd				
Cofnodwch unrhyw achos posibl o ddod i gysylltiad â'r haint				

---

# 11. Gweithio Gartref

## Cyflwyniad

Mae'r canlynol yn seiliedig ar safonau ac arferion da, gan ystyried bod disgwyliad sylweddol uwch i bobl weithio gartref yn sgil pandemig COVID-19. Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch wedi darparu cyngor defnyddiol i gyflogwyr a'u staff ynglŷn â sut [mae gweithio gartref yn ddiogel](#) yn ystod pandemig COVID-19.

Mae'n hawdd mynd i deimlo'n ynysig wrth weithio gartref. Bydd yn bwysig bod cyflogwyr, rheolwyr ac aelodau unigol o staff yn cydnabod hyn ac yn addasu eu harferion gwaith i sicrhau nad yw'r dulliau gweithio newydd yn creu arferion neu ymddygiadau sy'n niweidiol i'w hiechyd meddwl. Mae Mind wedi llunio [canllawiau i helpu cyflogwyr a'i staff](#).

Dylai staff weithio gartref os yw'n rhesymol ymarferol iddynt wneud hynny. Gallai hyn arwain at nifer o risgiau uwch ar gyfer cyflogwyr mewn perthynas â seiberddiogelwch. Mae'r Ganolfan Seiberddiogelwch Genedlaethol wedi paratoi cyngor a chanllawiau ar [seiberddiogelwch](#) y gallwch eu defnyddio a'u rhannu â'ch cyflogeion sy'n gweithio gartref.

## Pethau pwysig wrth weithio gartref

- Mae'r Rheoliadau'n ei gwneud yn ofynnol i gyflogeion weithio gartref oni bai nad yw'n rhesymol ymarferol iddyn nhw wneud hynny. Felly, dylid annog gweithwyr i weithio gartref er mwyn lleihau nifer y bobl yn y gweithle, a lleihau'r risg o ledaenu feirws COVID-19. Dim ond os nad yw'n rhesymol ymarferol iddyn nhw weithio gartref, ac os oes angen clir i weithwyr ddychwelyd i'w

gweithle arferol er lles y busnes, a bod trefniadau priodol ar waith i leihau'r risg gysylltiedig â'r feirws, y dylen nhw ddychwelyd i'w gweithle.

- Dim ond os yw'r rheolwyr llinell wedi cytuno i hynny y dylid symud cyfarpar nad yw'n gludadwy, e.e. monitorau, bysellfyrddau ac ati, ac fe ddylent gadw cofnod o'r hyn sydd wedi cael ei symud a gan bwy. Dylid gwneud trefniadau i wirio cyfarpar pan fydd yn cael ei symud o'r gweithle a'i ddychwelyd yno, er mwyn sicrhau bod dim diffygion o ran patent a allai olygu nad yw'n ddiogel i'w ddefnyddio (e.e. ceblau/plygiau mewn cyflwr da, dim difrod gweledol i orchuddion ac ati).
- Ni ddylai eitemau mawr, e.e. desgiau a chadeiriau, gael eu symud o'r gweithle fel arfer.
- Os nad yw gweithwyr yn gallu gosod gweithfan addas gartref, neu fod angen eitemau arbenigol arnynt o ganlyniad i resymau meddygol/anabledd, dylid trafod y materion hyn â'ch rheolwr llinell a'r rheolwr diogelwch, iechyd ac amgylchedd ar y safle, er mwyn pennu beth fyddai'r camau priodol i'w cymryd.

## Sefydlu gweithfan gartref

Dylai staff weithio gartref os yw'n rhesymol ymarferol iddyn nhw wneud hynny. Wrth sefydlu gweithfan gartref, mae'n bwysig bod gweithwyr yn gwneud hynny'n ddiogel. Bydd y camau a nodir isod yn helpu gyda'r broses hon.

- Paratoi Eich Ardal Waith:  
Ceisiwch bennu ardal benodol o'ch cartref fel ardal waith. Gwnewch yn siŵr bod digon o le a golau addas, a bod

---

gennych chi ystum gweithio cyfforddus. Gwnewch yn siŵr bod dim peryglon baglu.

- Sefydlwch Reolau Sylfaenol gyda'r Bobl yn eich cartref:  
Ewch ati i bennu rheolau clir gyda'r bobl eraill yn eich cartref, gan nodi pryd i darfu a pheidio â tharfu arnoch chi tra byddwch chi'n gweithio.
- Adnabod Eich Arddull Gweithio:  
Meddyliwch a ydych chi'n fwy cynhyrchiol yn y bore neu gyda'r nos. Cytunwch ar oriau gwaith ac oriau cyswllt gyda'ch rheolwr a chynllunio eich amser gweithio i ddiwallu'ch anghenion.
- Cofiwch Fwyta a Chymryd Egwyliau Rheolaidd:  
Bydd bwyta prydau maethlon yn rheolaidd, yfed digon o hylif a chael egwyliau rheolaidd yn eich helpu chi i ganolbwyntio a bod yn gynhyrchiol.
- Cadw mewn Cysylltiad:  
Gall gweithio gartref fod yn unig, yn enwedig os ydych chi wedi arfer gweithio mewn swyddfa brysur neu gydweithio'n agos â'ch tîm. Bydd cadw mewn cysylltiad â'ch rheolwr a'ch cydweithwyr yn eich helpu chi i drafod tasgau ac yn eich helpu i deimlo eich bod yn dal yn rhan o dîm.
- Sefydlu Trefn yn y Bore:  
Gall hyn eich helpu chi i ddechrau gweithio. I rai pobl, gall olygu gwneud paned o goffi a gwisgo amdanynt. Efallai y bydd rhai pobl sy'n gweithio gartref yn gweld bod gwisgo'r hyn fydden nhw'n ei wisgo i fynd i'r swyddfa fel arfer yn eu helpu, a bydd yn well gan eraill ymlacio a

gwisgo dillad mwy hamddenol. Gwnewch beth bynnag sy'n gweithio i chi. Cofiwch y dylech chi wisgo dillad addas os ydych chi'n bwriadu ymuno â galwad fideo.

- Gwybod pryd i Allgofnodi:  
Dylech bennu amserlen a glynu wrthi lle bo hynny'n bosibl. Bydd hyn yn eich helpu chi i gael cydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith.

## 12. Mynd Adref

Gwnewch yn siŵr bod pobl yn cadw pellter corfforol o ddau fetr gan ddefnyddio'r llinellau sy'n nodi'r pellter mewn gorsafoedd clocio a systemau unffordd.



### Gadael yr adeilad

- Dylid cytuno ar amseroedd gadael ar adegau gwahanol er mwyn lleihau nifer y bobl sy'n gadael ar yr un pryd.
- Dilynwch yr arwyddion os oes cynllun gadael unffordd.
- Dylech ddefnyddio hylif diheintio wrth adael y safle.
- Daliwch ati i gadw pellter corfforol
  - Pan fyddwch yn gadael yr adeilad
  - Pan fyddwch yn cerdded i'r maes parcio
- Gyrrwch adref yn ofalus a pharhau i ddilyn cyngor y Llywodraeth ar gadw pellter corfforol pan nad ydych chi ar y safle.

---

# Atodiad 1: Proses Asesu Gweithwyr Agored i Niwed

## Cyflwyniad

Mae'r atodiad hwn yn diffinio'r cyfrifoldebau a'r broses sy'n berthnasol i asesu gweithwyr agored i niwed, a'r broses addasiadau gweithio yng nghyswllt COVID-19.

## Diffiniadau

- Cyflwr Iechyd Isorweddol – cyflyrau iechyd a allai wneud person yn agored i niwed gan COVID-19 yn unol â diffiniad Llywodraeth y DU a chanllawiau Sefydliad Iechyd y Byd.
- Agored i niwed – bod â chyflwr iechyd isorweddol.

## Rolau a Chyfrifoldebau – Canllaw

### a) Rheolwr Llinell

- Rhoi gwybod i'r adran Adnoddau Dynol neu Iechyd Galwedigaethol os yw gweithiwr wedi nodi y gallai fod yn agored i niwed.
- Sicrhau bod gweithiwr yn gweithio gartref neu fod yr unigolyn yn gallu ymgymryd â chynllun addasiadau gweithio.
- Penderfynu pa mor hanfodol yw'r rôl.

### b) Gweithiwr

- Rhoi gwybod i'r adran Adnoddau Dynol neu Iechyd Galwedigaethol, neu Reolwr Llinell am unrhyw gyflwr isorweddol.
- Gweithio gyda Rheolwr Llinell ar reoli mesurau os oes modd llunio cynllun addasiadau gweithio.

### c) Adnoddau Dynol/Iechyd Galwedigaethol

- Asesu unigolion a rhoi adborth i'r cyflogwr a'r rheolwr llinell.

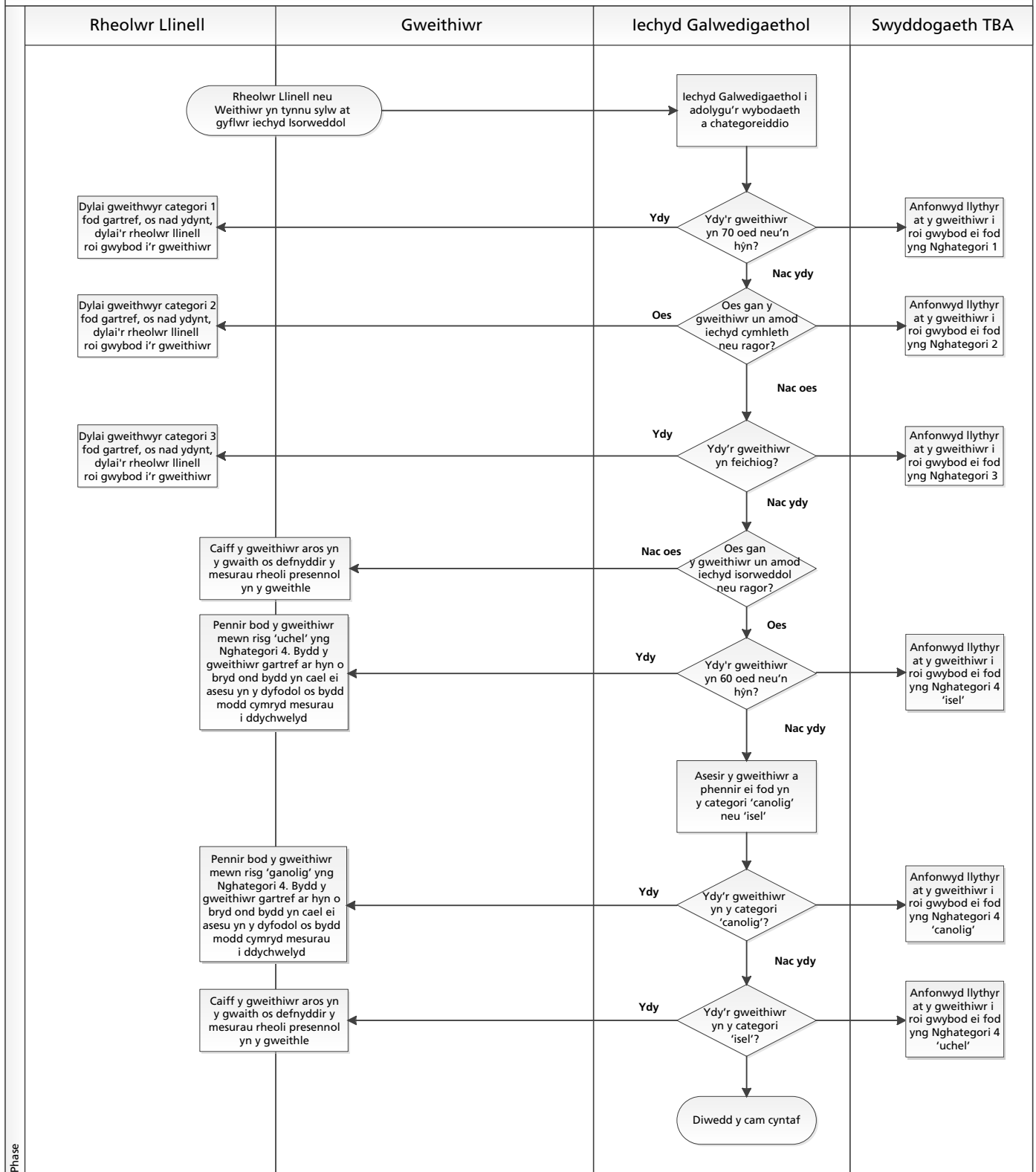
### d) Person Cyfrifol y Cyfleuster

- Helpu i lunio Cynllun Addasiadau Gweithio ar gyfer Gweithwyr Agored i Niwed – COVID-19.
- Sicrhau bod copïau wedi'u llofnodi o bob Cynllun Addasiadau Gweithio ar gyfer Gweithwyr Agored i Niwed yn ddilys ac yn cael eu cofnodi.

### e) Arweinwyr y Cyfleuster

- Cadarnhau pa raglenni a chynhyrchion sy'n hanfodol i'r busnes

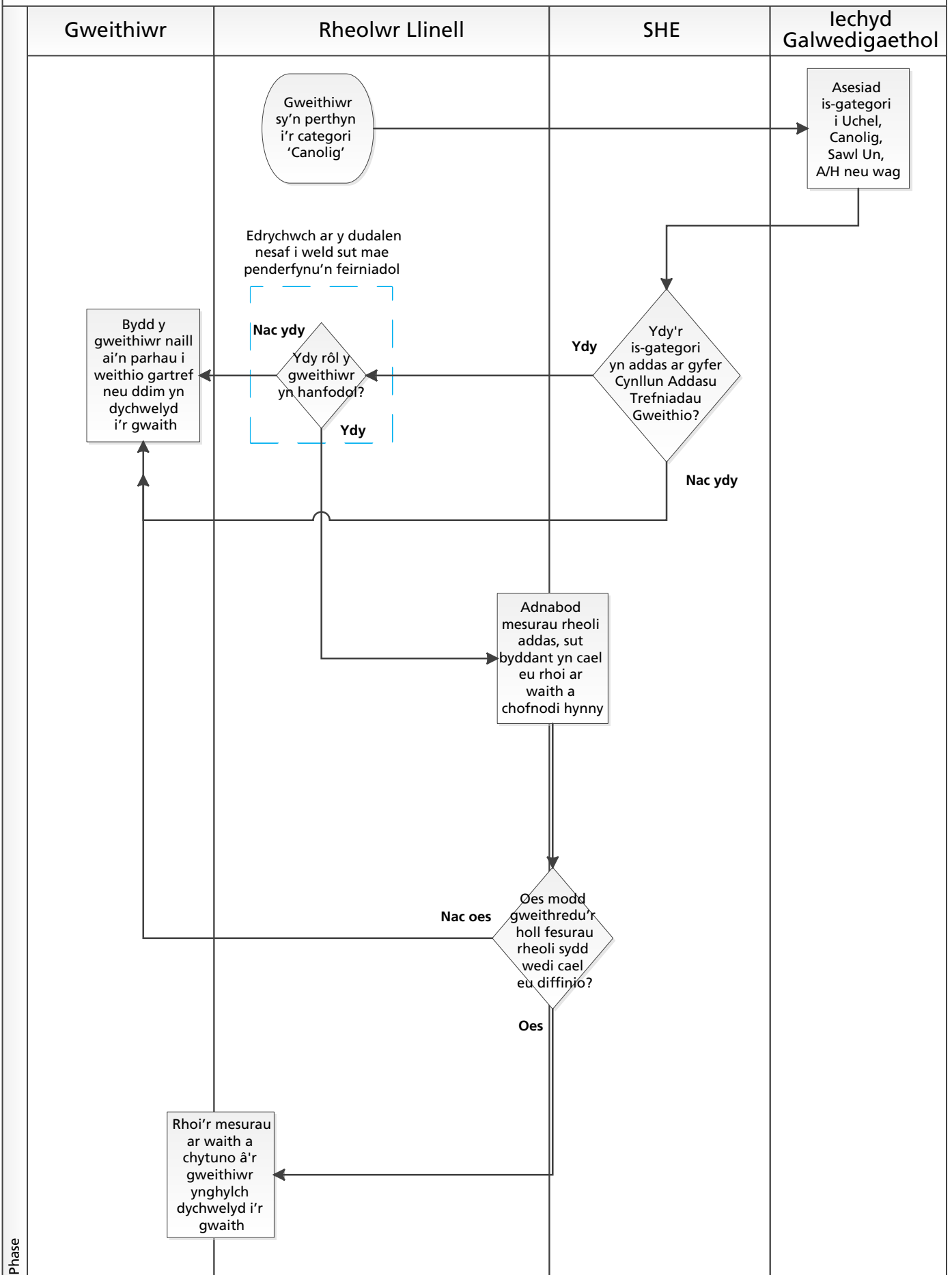
Asesiad risg Unigolyn Agored i Niwed a phroses WAP – y sefyllfa bresennol



Phase

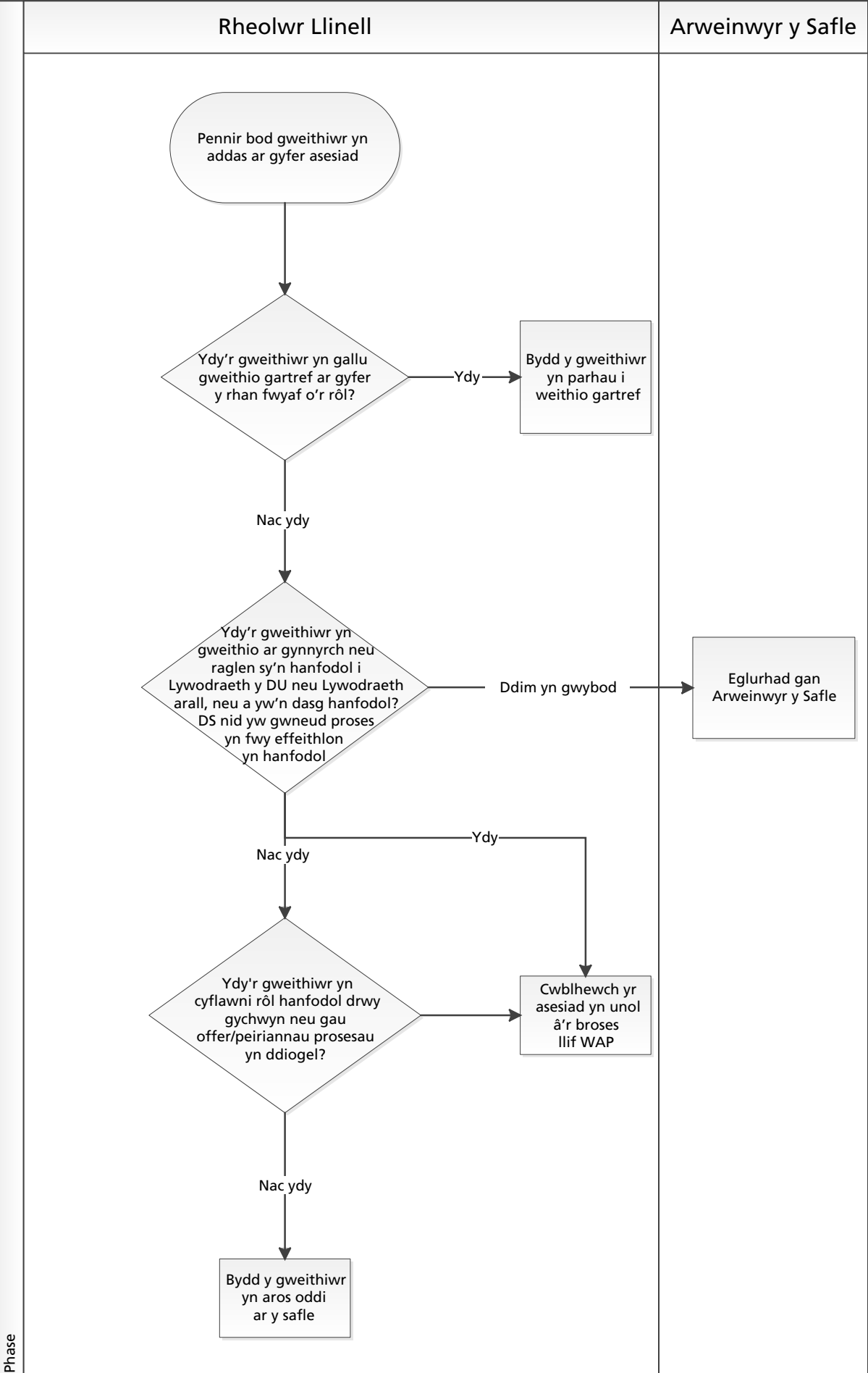


# Proses Addasu Trefniadau Gweithio – ‘Canolig’





Coeden Benderfyniadau ar gyfer critigolrwydd gweithiwr 'canolig'



---

# Cynllun Addasiadau Gweithio i Weithwyr Agored i Niwed

## 1.0 Dosbarthu Gweithwyr Agored i Niwed

Mae pandemig COVID-19 yn peri risgiau iechyd i bawb. Yn ffodus, mae'r salwch yn ysgafn yn y rhan fwyaf o achosion. Fodd bynnag, mae pobl sydd â chyflwr iechyd isorweddol mewn mwy o berygl o fod yn ddifrifol wael os ydyn nhw'n cael COVID-19.

Dylid defnyddio'r ffurflen ganlynol i nodi a chofnodi sut bydd mesurau rheoli penodol yn cael eu rhoi ar waith i ddiogelu gweithwyr sy'n agored i niwed. Nid yw, fodd bynnag, yn disodli'r cyfrifoldebau iechyd a diogelwch presennol y mae'n rhaid i gyflogwyr barhau i'w hystyried.

Os oes angen cymorth unigol ar reolwyr llinell, gallant gysylltu ag un o'u cynrychiolwyr lechyd a Diogelwch lleol.

Dylid cadw'r asesiad hwn gyda chofnodion iechyd personol yr unigolyn dan sylw a'i gadw'n lleol.

Camau i'w dilyn:

1. Gan ddefnyddio'r canllawiau a'r wybodaeth sydd wedi'i darparu gan y gweithiwr; nodwch pa Grŵp (1 i 4) sy'n berthnasol i'r gweithiwr.
2. Edrychwch ar y mesurau rheoli a argymhellir yn y ddogfen hon (Adran 1 – Colofn mesurau rheoli)
3. Gyda'r gweithiwr, ewch ati i ddisgrifio a chofnodi sut bydd y mesurau rheoli hyn yn cael eu rhoi ar waith yn ymarferol (Adran 2).
4. Cytuno ar fesurau lliniaru dynodedig gyda'r gweithiwr a rhoi mesurau rheoli dynodedig ar waith.

**Os na allwch chi roi'r HOLL fesurau rheoli sydd wedi'u rhestru ar waith ar gyfer yr unigolyn agored i niwed, cysylltwch â chynrychiolydd lechyd a Diogelwch ar frys er mwyn adolygu'r statws.**

## Mynegai

- 1.0 Dosbarthu Gweithwyr Agored i Niwed a Mesurau Lliniaru Posibl
- 2.0 Nodi mesurau rheoli
- 3.0 Cymeradwyaeth

## 1.0 Dosbarthu Gweithwyr Agored i Niwed a Mesurau Lliniaru Posibl

Gweler isod y camau i'w cymryd i leihau risgiau cysylltiedig â COVID-19 i weithwyr agored i niwed.

Math o weithiwr agored i niwed	Mesurau Rheoli arfaethedig
<p><b>Grŵp 1:</b> Gweithwyr sy'n 70 oed neu drosodd</p> <p><b>A/NEU</b></p> <p><b>Grŵp 2:</b> Gweithwyr sydd ag un neu fwy o'r cyflyrau iechyd cymhleth a nodir isod:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pobl sydd wedi cael trawsblaniad organ ac yn dal yn cymryd meddyginiaeth gwrthimiwnedd yn barhaus</li><li>• Pobl â chanser sy'n cael cemotherapi neu radiotherapi ar hyn o bryd</li><li>• Pobl â chanser y gwaed neu fêr esgyrn, fel lewcemia, sydd ar unrhyw gam o'u triniaeth</li><li>• Pobl â chyflyrau difrifol ar y frest, fel ffeibrosis systig neu asthma difrifol (sydd angen mynd i'r ysbyty neu fod ar gyrsiau o dabledi steroid)</li><li>• Pobl ag afiechydon difrifol yn systemau'r corff, fel achos difrifol o glefyd yr arenau (dialysis)</li><li>• Pobl sy'n dioddef o asthma difrifol ac yn defnyddio steroidau a gymerir drwy'r geg neu sydd wedi defnyddio steroidau a gymerir drwy'r geg yn ystod y 2 flynedd ddiwethaf. Pobl ag asthma difrifol sydd wedi defnyddio 3 neu fwy o fathau o anadlyddion erioed a/neu sydd wedi gorfod mynd i'r ysbyty (yn ystod y 2 flynedd ddiwethaf) am fwy na 24 awr (claf mewnol) yng nghyswllt eu cyflwr astmatig.</li></ul> <p><b>Grŵp 3:</b> Gweithwyr beichiog</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dylai'r gweithiwr ddychwelyd adref a hunanynysu am hyd at 12 wythnos. Dylid dilyn y canllawiau ar aros yn lleol, yn unol â chanllawiau'r Llywodraeth (Cyf: <a href="https://llyw.cymru/rheoliadau-coronafeirws-canllawiau">https://llyw.cymru/rheoliadau-coronafeirws-canllawiau</a>)</li><li>• Bydd rhai gweithwyr yn gallu gweithio gartref oherwydd eu rôl. Os mai dyma'r sefyllfa, dylent fod mewn cyswllt dyddiol â'u rheolwr llinell a chyflawni tasgau gartref yn ôl y gofyn.</li></ul>

Math o weithiwr agored i niwed	Mesurau Rheoli arfaethedig						
<p><b>Grŵp 4:</b> Gweithwyr sydd ag un neu fwy o'r cyflyrau iechyd isorweddol a nodir isod:</p> <p><b>Nid yw'n gwbl glir pa gyflyrau isorweddol sy'n rhoi pobl mewn mwy o risg. Ond mae'r dystiolaeth yn dangos bod pob un o'r canlynol yn gysylltiedig â risg sylweddol uwch.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clefyd cardiofasgwlaidd (e.e. angina neu drawiad ar y galon blaenorol)</li> <li>• Cyflyrau cronig ar y frest (e.e. asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint – (COPD))</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Pwysedd gwaed uchel</li> <li>• Pobl sy'n cael triniaeth canser</li> <li>• Pobl sy'n derbyn triniaeth sy'n achosi gwrthimiwnedd sylweddol.</li> </ul> <p><b>O fewn y grŵp hwn, bydd categorïau pellach yn cael eu defnyddio.</b></p> <table border="1" data-bbox="102 1227 660 1603"> <tbody> <tr> <td data-bbox="102 1227 274 1352"><b>RISG UCHEL</b></td> <td data-bbox="274 1227 660 1352"><b>Oedran &gt;60 cronig*</b> <b>A salwch isorweddol</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="102 1352 274 1478"><b>RISG GANOLIG</b></td> <td data-bbox="274 1352 660 1478"><b>Oedran &lt;60 cronig*</b> <b>A salwch isorweddol</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="102 1478 274 1603"><b>RISG ISEL</b></td> <td data-bbox="274 1478 660 1603"><b>Oedran &lt;70 cronig*</b> <b>A dim salwch isorweddol</b></td> </tr> </tbody> </table> <p>*Mae 'salwch isorweddol cronig' yn cyfeirio at y cyflyrau a restrir uchod. Gallai cyflyrau eraill fod yn gysylltiedig â risg uwch, ond y cyflyrau a restrir uchod yw'r rhai mae dystiolaeth glir eu bod yn gysylltiedig â risg uwch.</p>	<b>RISG UCHEL</b>	<b>Oedran &gt;60 cronig*</b> <b>A salwch isorweddol</b>	<b>RISG GANOLIG</b>	<b>Oedran &lt;60 cronig*</b> <b>A salwch isorweddol</b>	<b>RISG ISEL</b>	<b>Oedran &lt;70 cronig*</b> <b>A dim salwch isorweddol</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bydd rhai cyflogeion yn gallu gweithio gartref oherwydd eu rôl. Os mai dyma'r achos, dylen nhw barhau i gysylltu â'u rheolwr llinell bob dydd, a chwblhau tasgau gartref yn ôl y gofyn.</li> <li>2. Rhoi gweithdrefn glanhau hunanwasanaeth uwch ar waith ar gyfer ardaloedd gwaith y person yr effeithir arno (h.y. desgiau/ gweithfannau).</li> <li>3. Osgoi cynullïadau o bobl – defnyddio technoleg a defnyddio Skype i gymryd rhan mewn cyfarfodydd.</li> <li>4. Cymryd pob cam rhesymol i gadw tua 2 fetr o bellter oddi wrth pobl eraill yn y gweithle.</li> <li>5. Symud cyn lleied â phosibl o gwmpas y safle oni bai ei fod yn hanfodol i fusnes.</li> <li>6. Golchi dwylo'n rheolaidd gyda sebon a dŵr cynnes am o leiaf 20 eiliad, yn enwedig ar ôl cyffwrdd arwynebau mewn ardaloedd cymunedol.</li> <li>7. Cynnal sgysiau wyneb yn wyneb o'r ochr, heb fod yn wynebu'r person arall, er mwyn osgoi trosglwyddo hylifau corfforol o'r geg mewn camgymeriad.</li> <li>8. Opsiwn i nodi unigolion agored i niwed yn y gweithle, i annog pobl eraill i gadw eu pellter.</li> <li>9. Lleoli gweithwyr mewn swyddfeydd a system awyru naturiol neu wedi'i gorfodi, yn hytrach system awyru sy'n ailgylchu aer. Mae nifer bach o adeiladau ag aer sy'n cael ei ailgylchu yn cael eu nodi gan dimau rheoli cyfleusterau ar hyn o bryd, a bydd gwybodaeth yn cael ei darparu i'r preswylwyr ar ôl i'w hadeilad gael ei asesu.</li> <li>10. Adolygu trefniadau eistedd lleol, gan roi blaenoriaeth i weithwyr agored i niwed er mwyn eu cadw oddi wrth grwpiau mwy ac oddi wrth ardaloedd lle mae llawer o fynd a dod. Ystyried symud person agored i niwed i swyddfa ar ei ben ei hun er mwyn ei gadw ar wahân i bawb arall.</li> <li>11. Addysgu'r gweithlu am weithwyr agored i niwed a'r Coronafeirws, ac am unrhyw fesurau i leihau'r risg eu bod yn dod i gyswllt â'r haint (e.e. mesurau hylendid).</li> </ol>
<b>RISG UCHEL</b>	<b>Oedran &gt;60 cronig*</b> <b>A salwch isorweddol</b>						
<b>RISG GANOLIG</b>	<b>Oedran &lt;60 cronig*</b> <b>A salwch isorweddol</b>						
<b>RISG ISEL</b>	<b>Oedran &lt;70 cronig*</b> <b>A dim salwch isorweddol</b>						

## 2.0 Nodi mesurau rheoli

Enw'r Gweithiwr		Categori person agored i niwed	
Rhif y Gweithiwr		Rheolwr Llinell	
Teitl y Swydd		Safle	
Adeilad/ Adran		Ardal Benodol	
Cyfiawnhad ei bod yn Swydd Hanfodol			
Perygl	Disgrifiad o'r perygl	Sut (yn benodol) bydd y mesurau rheoli a restrir uchod yn cael eu rhoi ar waith?	
Posibilrwydd bod unigolyn agored i niwed yn dod i gysylltiad â COVID-19, gan gynyddu'r effeithiau o ran afiechyd a/neu waethygu cyflwr presennol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croes-heintio oddi ar arwynebau wedi'u halogi.</li> <li>• Trosglwyddo COVID-19 o un person i'r llall yn yr aer o ganlyniad i gyswllt corfforol agos.</li> <li>• Dod i gysylltiad â hylifau corfforol wedi'u heintio â COVID-19</li> </ul>	1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		6.	
		7.	
		8.	
		9.	
		10.	

## 3.0 Cymeradwyaeth

Mae angen i'r gweithiwr a'r rheolwr llinell lofnodi i ddangos eu bod yn cytuno â'r mesurau rheoli a nodir.

Enw'r Rheolwr Llinell	Llofnod	Dyddiad
Enw'r Gweithiwr	Llofnod	Dyddiad

---

# Atodiad 2: Ble mae cael rhagor o wybodaeth

## Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch y DU (HSE)

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch y DU (HSE) wedi llunio canllaw byr o'r enw [Working Safely during the Coronavirus Outbreak](#). Mae'r Canllaw yn cynnwys gwybodaeth am:

- Asesu risg
- Cyngor penodol ar gyfer eich diwydiant
- Siarad â'ch gweithwyr
- Pwy ddylai fynd i'r gwaith?
- Gwarchod pobl sydd mewn mwy o berygl
- Cyrraedd a gadael y gwaith
- Yr ardal waith
- Symud o gwmpas
- Ardaloedd cyffredin
- Hylendid da
- Gwybodaeth a chanllawiau
- Cyfarpar diogelu personol

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch hefyd wedi cynhyrchu [cyngor defnyddiol i gyflogwyr a'u staff ynglŷn â sut mae gweithio gartref yn ddiogel yn ystod y pandemig](#).

## Cymorth yn y Gwaith

Mae nifer o raglenni sy'n cael eu hariannu gan Lywodraeth Cymru yn barod i helpu pobl sy'n dychwelyd i'r gwaith ac yn wynebu materion brys sy'n effeithio ar eu llesiant a'u lles. Mae'r Prosiect Cymorth yn y Gwaith yn darparu cymorth i bobl gyflogedig a hunangyflogedig sydd â chyflyrau iechyd meddwl. Mae gan y Prosiect hefyd becyn o gymorth sydd ar gael i fusnesau bach a chanolig eu maint yng Ngogledd Cymru sy'n cael ei ddarparu gan [Strategaeth Dinas y Rhyl](#), ac yn cael ei ddarparu yn Ne

Orllewin Cymru gan [Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe fel Lles drwy Waith](#).

## Cymru Iach ar Waith

Mae [gwefan Cymru Iach ar Waith](#) yn dwyn ynghyd gyngor ar amrywiaeth eang o bynciau defnyddiol, gan gynnwys hunanynysu, gwarchod a diogelu pobl agored i niwed, ardystiad meddygol, gweithio'n agos gydag eraill, gweithwyr hanfodol sydd angen PPE a phroffion, a mwy.

Mae'r wefan hefyd yn cynnwys dolenni at lechyd Cyhoeddus Cymru (gwefan [ymgyrch 'Sut wyt ti?'](#)) a [Returning to the Workplace after the COVID-19 Outbreak Toolkit](#) y Gymdeithas Meddyginiaeth Alwedigaethol.

## Amser i Newid Cymru

Mae [Amser i Newid Cymru](#) yn helpu pobl sy'n wynebu sgysiau anodd am iechyd meddwl a stigma yn y gweithle, gan ganolbwyntio'n benodol ar sut i ddangos caredigrwydd yn ystod COVID-19. Yn eu geiriau nhw: "Nawr, yn fwy nag erioed mae'n bwysig ein bod yn dangos caredigrwydd at ein gilydd. Gall rhoi a derbyn gweithredoedd caredig helpu i wella llesiant meddyliol drwy greu teimladau cadarnhaol."

## Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol hefyd wedi cynhyrchu canllawiau COVID-19 ar gyfer cyflogwyr, sy'n eu helpu wrth wneud penderfyniadau anodd i ystyried eu rhwymedigaethau o dan y Ddeddf Cydraddoldeb. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn [Coronavirus \(COVID-19\) Guidance for Employers](#).

---

---

---

**Diogelu Busnes gyda'n Gilydd**

---