



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

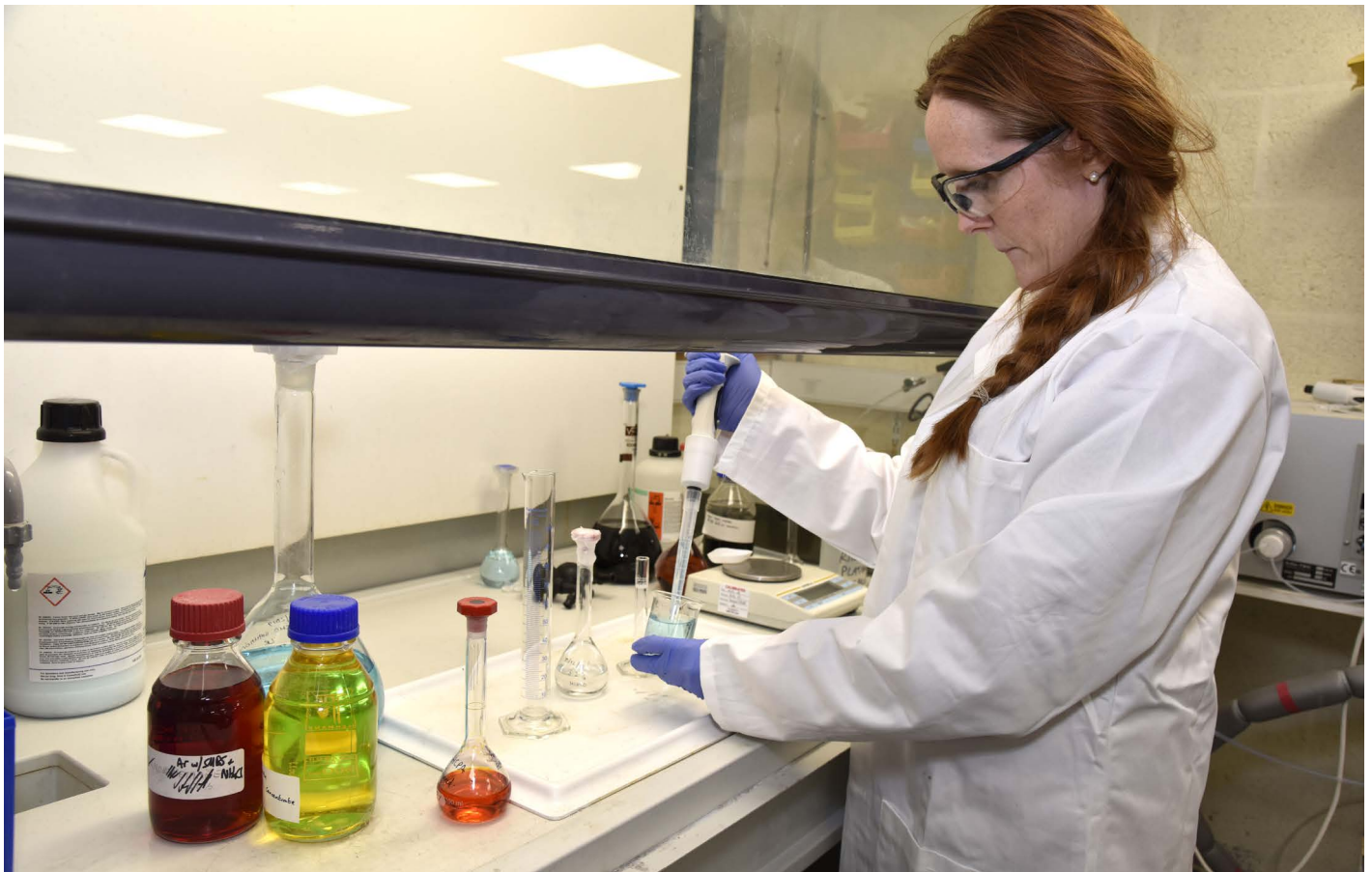


DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

Diogelu Cymru yn y gwaith – mewn labordai a chyfleusterau ymchwil a datblygu

COVID-19: Canllawiau ar gyfer y gweithle i gyflogwyr, gweithwyr a phobl hunangyflogedig

28 Gorffennaf 2020



Diweddariadau i'r ddogfen

Cyhoeddwyd ar 7 Gorffennaf 2020

Cyhoeddwyd Fersiwn 2 ar 23 Gorffennaf 2020

OGL

ISBN digidol: 978-1-80038-999-1
WG41001

© Hawlfraint y Goron 2020

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i drwyddedu yn unol â thelerau Trwydded y Llywodraeth Agored v3.0 ac eithrio lle nodir yn wahanol. I weld y drwydded hon ewch i:

<http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/>

Mae'r cyhoeddiad hwn hefyd ar gael ar ein gwefan yn:

<https://llyw.cymru/canllawiau-ar-gyfer-y-gweithle-i-gyflogwyr-chyflogeion-covid-19>

Nid yw'r delweddau wedi'u cynnwys dan delerau trwydded y Llywodraeth Agored a rhaid peidio â'u hatgynhyrchu na'u defnyddio o am reolau hawlfraint.

Mae'r lluniau'n dangos PPE ar gyfer gwaith i amddiffyn yn erbyn risgiau nad ydynt yn rhai COVID-19.

Cyflwyniad

Beth mae 'labordai a chyfleusterau ymchwil a datblygu' yn ei olygu?

Amgylcheddau ymchwil dan do, fel canolfannau peirianeg, ystafelloedd glân, canolfannau prototeipio, labordai gwlyb, twnelau gwynt, labordai cyfrifiaduron, efelychwyr, labordai datblygu deunyddiau, ystafelloedd profi arbenigol a safleoedd tebyg.

Mewn labordai a chyfleusterau ymchwil a datblygu, mae gofyn i bobl gydweithio ar y safle, a hynny'n gorfforol agos yn aml. Mae'n bosibl bod cyfyngiad ar ba mor hyblyg mae shifftiau a gosodiad ystafelloedd yn gallu bod. Hefyd, mae llawer o eitemau amldefnydd yn cael eu defnyddio'n aml, fel cyfarpar a pheiriannau profi – a does dim modd golchi pob un.

Nid yw'r canllawiau hyn yn uniongyrchol berthnasol i leoliadau gofal iechyd.

Cyflwynodd Llywodraeth Cymru [Reoliadau'r Coronafeirws](#) sy'n gosod cyfyngiadau llym ar ymgynnull, symud pobl, a gweithredu busnesau (mae rhai ohonyn nhw wedi gorfod cau dros dro). Yn raddol, o ganlyniad i adolygu'r Rheoliadau'n rheolaidd, mae mwy a mwy o'r rhain wedi cael ailagor.

O ran y busnesau sy'n cael gweithredu, neu safleoedd sy'n cael agor, rhaid iddynt wneud hynny'n ddiogel mewn ffordd sy'n cydymffurfio â Rheoliadau'r Coronafeirws, yn ogystal â'r rhwymedigaethau cyfreithiol eraill a osodir ar gyflogwyr (fel y ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch). I helpu busnesau i weithio'n ddiogel, mae Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu pum egwyddor allweddol:

- Gofal: ein hiechyd a'n llesiant sy'n dod gyntaf.
- Cydymffurfio: rhaid glynu wrth y deddfau sy'n ein cadw'n ddiogel.
- Cynnwys: mae pob un ohonom yn gyfrifol am weithio'n ddiogel.
- Addasu: bydd angen i bob un ohonom newid ein ffordd o weithio.
- Cyfathrebu: rhaid i ni i gyd ddeall beth i'w wneud.

Mae rhagor o [ganllawiau](#) ar yr egwyddorion allweddol ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru.

Pwrpas y ddogfen hon yw helpu cyflogwyr, gweithwyr a phobl hunangyflogedig mewn labordai a chyfleusterau ymchwil a datblygu i ddeall sut mae gweithio'n ddiogel, gan gymryd camau i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws.

Sut mae defnyddio'r canllawiau hyn

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi [Canllawiau Statudol](#) ar gymryd pob cam rhesymol i leihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws yn y gweithle ac mewn safleoedd sydd ar agor i'r cyhoedd. Mae'r ddogfen hon yn adeiladu ar y gofynion hyn gyda chynghor ymarferol yn ogystal â chyfeirio at ganllawiau sector-benodol eraill a chanllawiau perthnasol eraill. Mae'n rhoi ystyriaeth ymarferol i sut y gellid defnyddio arferion diogel yn eich busnes a'ch gweithrediadau. Rhaid i'r holl fusnesau roi sylw i Reoliadau'r Coronafeirws a'r Canllawiau Statudol, a dylent ddefnyddio'r ddogfen hon i'w helpu i benderfynu ar y camau penodol i'w cymryd i weithredu'n ddiogel, yn dibynnu ar natur y busnes gan gynnwys ei faint a'r math o fusnes, a sut mae'n cael ei drefnu, ei weithredu, ei reoli a'i reoleiddio.

Cyflwyniad (parhad)

Os oes unrhyw anghysondeb rhwng y canllawiau hyn a'r Canllawiau Statudol, dilynwch y Canllawiau Statudol. Nid yw'r canllawiau hyn yn disodli cyngor cyfreithiol y dylech ystyried ei gael lle bo angen, nac yn disodli unrhyw rwymedigaethau cyfreithiol, gan gynnwys ynghylch iechyd a diogelwch, cyflogaeth neu gydraddoldeb.

Mae'n bwysig eich bod chi fel busnes neu gyflogwr yn parhau i gydymffurfio â'ch rhwymedigaethau presennol gan gynnwys y rheini sy'n ymwneud ag unigolion â nodweddion gwarchodedig. Os na fyddwch yn cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth iechyd y cyhoedd berthnasol, gallai'r awdurdodau perthnasol gymryd camau gorfodi.

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys canllawiau i'w hystyried wrth gydymffurfio â'r rhwymedigaethau cyfredol hyn. Wrth ystyried sut i ddefnyddio'r canllawiau hyn, dylech ystyried gweithwyr asiantaeth, contractwyr a phobl eraill, yn ogystal â'ch gweithwyr ac unrhyw un arall ar y safle.

Er mwyn eich helpu i benderfynu pa gamau mae angen i chi eu cymryd, mae'n rhaid ichi gynnal asesiad risg COVID-19 priodol, yn union fel y byddech chi'n ei wneud ar gyfer peryglon lechyd a Diogelwch eraill. Rhaid gwneud yr asesiad risg hwn gan ymgynghori â'r undebau llafur cydnabyddedig neu, os nad oes un, cynrychiolydd a ddewisir gan weithwyr.

Rydym yn disgwyl i'r ddogfen hon gael ei diweddarau dros amser. Mae'r fersiwn hon yn gyfredol ar 23 Gorffennaf 2020. Gallwch ddod o hyd i'r fersiynau diweddaraf yn [Diogelu Cymru - yn y gwaith](#).



Tabl Cynnwys

Cyflwyniad	2
Sut mae defnyddio'r canllawiau hyn	2
Beth mae 'labordai a chyfleusterau ymchwil a datblygu' yn ei olygu?	2
1. Meddwl am risg	5
2. Pwy ddylai fynd i'r gwaith	10
3. Cadw pellter corfforol yn y gwaith	14
4. Rheoli eich cwsmeriaid, eich ymwelwyr a'ch contractwyr	21
5. Glanhau'r gweithle	23
6. Cyfarpar diogelu personol (PPE) a gorchuddion wyneb	27
7. Rheoli'r gweithlu	31
8. Nwyddau i mewn ac am allan	5
Ble i gael rhagor o arweiniad	36
Atodiad	36

1. Meddwl am risg

Amcan: Bod pob cyflogwr yn cynnal asesiad risg COVID-19.

Rhaid i bawb asesu a rheoli risgiau COVID-19 a chymryd camau i leihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r feirws. Fel cyflogwr neu weithredwr busnes, mae cyfrifoldeb cyfreithiol arnoch chi i ddiogelu gweithwyr a chontractwyr; ac unrhyw un arall ar y safle rhag risgiau i'w hiechyd a'u diogelwch. Mae hyn yn golygu bod angen i chi feddwl am y risgiau sy'n eu hwynebu a chymryd pob cam rhesymol ymarferol i'w lleihau, gan gydnabod na allwch chi ddileu'r risg o COVID-19 yn llwyr.

Rhaid i chi sicrhau bod yr asesiad risg ar gyfer eich busnes yn mynd i'r afael â risgiau COVID-19, gan roi sylw i [Reoliadau'r Coronafeirws](#) a'r [Canllawiau Statudol](#), a defnyddio'r ddogfen hon i helpu gyda'ch penderfyniadau a'ch mesurau rheoli. Nid creu llawer iawn o waith papur yw diben asesiad risg, ond yn hytrach, nodi mesurau synhwyrol i reoli'r risgiau yn eich safle. Bydd eich asesiad risg yn eich helpu i benderfynu a ydych chi wedi gwneud popeth mae angen i chi ei wneud. Mae offer rhyngweithiol ar gael i'ch helpu chi gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn [Managing risks and risk assessments at work](#).

Mae gan gyflogwyr ddyletswydd i ymgynghori â'r gweithlu ynghylch iechyd a diogelwch. Gallwch wneud hyn drwy wrando arnynt a siarad â nhw am y gwaith a sut byddwch chi'n rheoli risgiau COVID-19. Yn aml iawn y bobl sy'n gwneud y gwaith yw'r bobl orau i ddeall y risgiau a bydd ganddynt farn ynghylch sut mae gweithio'n ddiogel. Mae eu cynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau yn dangos eich bod yn cymryd eu hiechyd a'u diogelwch o ddifri. Rhaid i chi ymgynghori â'r cynrychiolydd iechyd a diogelwch a ddewisir gan undeb llafur cydnabyddedig neu, os nad oes un, cynrychiolydd a ddewisir gan y gweithwyr. Fel cyflogwr, ni chewch benderfynu pwy fydd y cynrychiolydd.

Pan fydd ar ei orau, mae cynnwys eich gweithwyr yn llawn yn creu diwylliant lle mae cysylltiadau rhwng cyflogwyr a gweithwyr yn seiliedig ar gydweithrediad, ymddiriedaeth a datrys problemau ar y cyd. Yn unol â'r drefn arferol, dylai gweithwyr fod yn ymwneud ag asesu'r risgiau yn y gweithle a datblygu ac adolygu'r polisiâu iechyd a diogelwch yn y gweithle mewn partneriaeth â'r cyflogwr.

Dylai cyflogwyr a gweithwyr bob amser ddod at ei gilydd i ddatrys problemau. Os nad oes modd datrys pryderon o hyd, edrychwch isod i weld y camau pellach y gallwch eu cymryd.

Os bydd unigolyn yn poeni am y mesurau diogelwch ar unrhyw safle lle mae busnes yn cael ei redeg neu wasanaeth yn cael ei ddarparu, gall roi gwybod i wasanaethau Diogelu'r Cyhoedd yr awdurdod lleol perthnasol (sy'n cynnwys iechyd yr amgylchedd ac iechyd a diogelwch). Pan fo'r awdurdod gorfodi, fel eich awdurdod lleol, yn nodi cyflogwyr neu weithredwyr busnes nad ydynt yn cymryd camau i gydymffurfio â'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau iechyd y cyhoedd perthnasol i reoli risgiau i iechyd y cyhoedd, byddant yn ystyried cymryd amrywiaeth o gamau i wella'r modd y caiff risgiau yn y gweithle eu rheoli. Er enghraifft, byddai hyn yn cynnwys busnesau nad ydynt yn cymryd pob cam rhesymol i fodloni'r gofynion cadw pellter o 2m.

1. Meddwl am risg (parhad)

Amcan: Bod pob cyflogwr yn cynnal asesiad risg COVID-19.

Sut mae codi pryder:

- Cysylltu â'ch cynrychiolydd gweithwyr.
- Cysylltu â'ch undeb llafur neu eich cymdeithas os ydych chi'n perthyn i un.
- Defnyddio ffurflen yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch sydd ar gael yn <https://www.hse.gov.uk/contact/concerns.htm>
- Ffonio'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ar 0300 790 6787.

1.1 Rheoli risg

Amcan: Lleihau'r risg i'r lefel isaf sy'n rhesymol ymarferol drwy gymryd camau ataliol.

Mae gan gyflogwyr a gweithredwyr busnesau ddyletswydd i leihau'r risg yn y gweithle i'r lefel isaf sy'n rhesymol ymarferol drwy gymryd camau ataliol.

Mae'n rhaid i'r sawl sy'n gyfrifol am redeg busnes neu ddarparu gwasanaeth weithio gydag unrhyw weithwyr neu gontractwyr eraill sy'n rhannu'r safle i sicrhau iechyd a diogelwch pawb.

Rhaid asesu pob risg, gan gynnal trafodaeth ystyrlon gyda'r staff a/neu eu hundeb llafur cydnabyddedig, cyn ailgychwyn gweithio. Dylai asesiadau risg gynnwys y rheini sy'n gweithio gartref. Os yw'r gyfraith yn mynnu bod gennych chi asesiad risg ysgrifenedig (os oes pum gweithiwr neu ragor) yna mae'n rhaid cofnodi'r canfyddiadau pwysig ac mae'n rhaid rhoi mesurau rheoli ar waith. Mae asesiadau risg yn ofyniad cyfreithiol i fenywod beichiog, waeth beth fo maint y busnes ac mae [canllawiau](#) pellach ar gael i gyflogwyr sy'n cyflogi menywod beichiog.

Yng nghyd-destun lleihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r feirws, mae hyn yn golygu cymryd y camau hyn yn eu trefn:

1. Y ffordd fwyaf effeithiol o leihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad yw galluogi rhai aelodau o staff, neu'r holl staff, i weithio gartref weithiau neu drwy'r amser. Rydym yn disgwyl i gyflogwyr fod mor hyblyg â phosibl a gwneud unrhyw addasiadau posibl. Gallai hyn gynnwys rhoi gliniaduron neu ffonau symudol i staff, a hwyluso cyfathrebiadau ar gyfer staff ble bynnag y maen nhw.

2. Os nad yw'n ymarferol rhesymol gweithio gartref, dylech [gymryd pob cam rhesymol](#) i sicrhau:

- bod pobl ar y safle yn cadw pellter o 2 fetr (2m) oddi wrth ei gilydd;
- mai dim ond mewn niferoedd digon bach i allu cadw'r pellter hwnnw y mae pobl yn cael mynediad i'r safle;
- bod pellter o 2m yn cael ei gadw rhwng pobl sy'n gorfod aros i gael mynediad i'r safle.

Nid yw'r gofyniad i gadw pellter o 2m yn berthnasol i bobl o'r un aelwyd neu [aelwyd estynedig](#), na rhwng gofalwr a'r person sy'n cael cymorth gan y gofalwr.

Dylech gynnal asesiad o ba fesurau rhesymol gellir eu cymryd, ac adolygu hyn yn rheolaidd. Dylai'r asesiad ystyried yn benodol a yw'r bobl sy'n gwneud y gwaith yn arbennig o agored i [niwed oherwydd COVID-19](#).

Mae rhagor o wybodaeth am grwpiau agored i niwed a chadw pellter cymdeithasol ar gael yma: [Canllawiau cadw pellter cymdeithasol COVID-19 i bawb yng Nghymru](#). Mae'r [Adnodd Asesu Risg COVID-19 ar gyfer y Gweithlu](#) ar-lein yn asesiad risg dau gam i weithwyr y GIG a Gofal Cymdeithasol. Mae'n addas i'r holl staff sy'n agored i niwed neu mewn perygl o ddal COVID-19, gan gynnwys pobl o gefndiroedd Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME).

1.1 Rheoli risg (parhad)

Amcan: Lleihau'r risg i'r lefel isaf sy'n rhesymol ymarferol drwy gymryd camau ataliol.

3. Os oes angen gweithio'n agosach ac nad oes modd cadw at y rheol 2m, dylech gymryd pob cam rhesymol i leihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws, er enghraifft drwy'r ffyrdd canlynol:
 - Cyfyngu ar lefel y rhyngweithio wyneb yn wyneb.
 - Defnyddio rhwystrau ffisegol.
 - Lefel uwch o hylendid, glanweithdra amgylcheddol ac atgoffa am bwysigrwydd hylendid.
 - Golchi dwylo'n drylwyr am 20 eiliad gyda dŵr a sebon a'u sychu'n drylwyr, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo ag alcohol, cyn ac ar ôl cysylltiad agos.
 - Lleihau synau uchel a fydd yn gorfodi pobl i weiddi drostynt.
 - Gwisgo cyfarpar diogelu personol (PPE) os yw'r canllawiau penodol i'r sector yn dweud bod hynny'n angenrheidiol.
 - Cofnodi enwau a manylion cyswllt i gefnogi'r cynllun [Profi, Olrhain, Diogelu](#) a chymryd unrhyw gamau mewn cysylltiad â'r cynllun Profi, Olrhain, Diogelu sy'n ofynnol i gyflogwyr.
 - Sicrhau nad oes pobl â symptomau coronafeirws ar y safle.
4. Darparu gwybodaeth i'r rheini sy'n dod i'r safle neu'n gweithio ar y safle am sut mae lleihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r feirws.

1.2 Rhannu canlyniadau eich asesiad risg

Mae [Rheoliadau'r Coronafeirws](#) yn mynnu eich bod yn darparu gwybodaeth i'r rheini sy'n dod i'r safle neu'n gweithio ar y safle am sut mae lleihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws. Byddem hefyd yn annog bob busnes i ddangos i'w gweithwyr ac i'w cwsmeriaid eu bod wedi asesu eu risg yn briodol ac wedi cymryd mesurau lliniaru priodol. Os yw'n bosibl, dylech gyhoeddi'r wybodaeth hon ar eich gwefan, yn enwedig os ydych chi'n cyflogi dros 50 o weithwyr. Mae hysbysiad isod y gallech ei arddangos yn eich gweithle neu ar eich safle i ddangos eich bod wedi dilyn y canllawiau hyn.

PUM CAM ALLWEDDOL ER MWYN CADW CYMRU YN DDIOGEL YN Y GWAITH

Rydym yn cadarnhau ein bod wedi cydymffurfio â chanllawiau Llywodraeth Cymru ar reoli risg COVID-19

- ✓ Rydym wedi cynnal **asesiad risg COVID-19** ac wedi rhannu'r canlyniadau gyda'r bobl sy'n gweithio yma
- ✓ Rydym yn helpu'n **staff i weithio o gartref** pryd bynnag y bo modd
- ✓ Rydym yn gweithredu i sicrhau, pan fo hynny'n bosibl, bod **pellter corfforol o 2m** yn cael ei gadw rhwng pobl yn ein hadeiladau ac ar ein safleoedd
- ✓ Rydym yn cymryd camau eraill i helpu i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â COVID-19 yn ein hadeiladau ac ar ein safleoedd, er enghraifft, **mwyl o lanhau, golchi dwyllo ac arferion hylendid da**
- ✓ Rydym yn mynd ati i roi'r rhaglen **Profi, Olrhain, Diogelu** ar waith

Cyflogwr _____ Dyddiad _____

Â phwy y dylech gysylltu: _____ Eich cynrychiolydd lechyd a Diogelwch
(neu'r Awdurdod Gweithredol lechyd a Diogelwch ar www.hse.gov.uk neu 0300 003 1647)



2. Pwy ddylai fynd i'r gwaith

Amcan:

Lleihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws drwy ganiatáu i staff weithio gartref lle bo hynny'n rhesymol ymarferol.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Os yw'n rhesymol ymarferol, rydych chi'n cael eich annog i ganiatáu i staff weithio gartref. Meddwl pwy sydd angen bod ar y safle; er enghraifft:
 - Gweithwyr mewn rolau sy'n hanfodol ar gyfer parhad y busnes a pharhad gweithredol, rheoli cyfleusterau'n ddiogel, neu ofynion rheoliadol ac nad oes modd eu cyflawni o bell.
 - Gweithwyr mewn rolau hanfodol y byddai modd eu cyflawni o bell, ond nad oes modd iddyn weithio o bell oherwydd amgylchiadau yn y cartref neu oherwydd nad yw'r cyfarpar arbenigol sydd ei angen ar gyfer ymchwil a datblygu ar gael.
- Cynllunio ar gyfer y nifer sylfaenol o bobl y bydd angen iddynt fod ar y safle er mwyn gweithredu'n ddiogel ac yn effeithiol.
- Monitro llesiant pobl sy'n gweithio gartref a'u helpu i gadw mewn cysylltiad â gweddill y gweithlu, yn enwedig os yw'r rhan fwyaf o'u cydweithwyr ar y safle.

2.1 Gwarchod pobl sydd mewn mwy o berygl

Amcan: Amddiffyn pobl agored i niwed ac eithriadol o agored i niwed.

- Ar hyn o bryd, cynghorwyd yn gryf i [unigolion sy'n eithriadol o agored i niwed](#) (sy'n cael eu gwarchod) beidio â gweithio y tu allan i'r cartref.
- Gofynnwyd i [unigolion agored i niwed, sydd mewn perygl uwch o ddioddef salwch difrifol](#) (er enghraifft, pobl sydd â rhai cyflyrau a oedd eisoes yn bodoli, gweler y diffiniad yn yr Atodiad), gymryd gofal ychwanegol wrth gadw pellter corfforol a dylid eu helpu i weithio gartref, naill ai yn eu rôl gyfredol neu mewn rôl arall.
- Os nad oes modd i unigolion agored i niwed (ond dim unigolion eithriadol o agored i niwed) weithio gartref, dylid cynnig y rolau mwyaf diogel ar y safle iddynt, gan eu galluogi i gadw 2m i ffwrdd oddi wrth bobl eraill. Os bydd yn rhaid iddynt dreulio amser yn nes na 2m at bobl eraill, dylech chi asesu'n ofalus a yw hon yn lefel dderbyniol o risg. Yn yr un modd ag unrhyw risg yn y gweithle rhaid i chi ystyried dyletswyddau penodol i'r rheini sydd â [nodweddion gwarchodedig](#), gan gynnwys, er enghraifft, menywod beichiog sydd bob amser â hawl i gael cyfnod o'r gwaith gyda thâl llawn os nad oes modd dod o hyd i rolau addas. Dylid hefyd rhoi sylw penodol i bobl sy'n byw gydag unigolion sy'n eithriadol o agored i niwed.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol

- Darparu cefnogaeth i weithwyr ynghylch iechyd meddwl a llesiant. Gallai hyn gynnwys cyngor neu gymorth dros y ffôn.
- Edrych ar y [canllawiau cadw pellter cymdeithasol cyfredol](#) i gael cyngor ynghylch pwy sydd yn y grwpiau eithriadol o agored i niwed, ac agored i niwed.
- Edrych ar y [canllawiau cyfredol i unigolion sy'n gwarchod](#) sydd angen sylw penodol.

2.2 Pobl y mae angen iddynt hunanynysu

Amcan: Gwneud yn siŵr bod unigolion y mae angen iddynt hunanynysu oherwydd bod ganddynt symptomau COVID-19, neu oherwydd ei bod yn byw mewn aelwyd neu'n rhan o [aelwyd estynedig](#) lle mae gan rywun symptomau, neu eu bod wedi cael cyngor i hunanynysu fel rhan o [raglen Profi, Orlhain, Diogelu](#) Llywodraeth Cymru, yn cadw draw o'r gweithle

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol

- Galluogi gweithwyr i weithio gartref tra byddant yn hunanynysu os yw'n briodol.
- Edrych ar y canllawiau cyfredol ar gyfer gweithwyr a chyflogwyr sy'n ymwneud â [thâl salwch statudol oherwydd COVID-19](#).
- Darllen y [canllawiau hunanynysu cyfredol](#) i bobl sydd â symptomau a'r rheini sy'n byw gyda phobl eraill sydd â symptomau.
- Dylai gweithwyr sy'n datblygu symptomau COVID-19 yn y gwaith gael eu hanfon adref i hunanynysu, a dylid glanhau eu gweithle yn unol â'r [canllawiau ar lanhau mewn lleoliadau nad ydynt yn rhai gofal iechyd](#).

2.3 Cydraddoldeb yn y gweithle

Amcan: Trin pawb yn eich gweithle'n gyfartal.

- Wrth ddefnyddio'r canllawiau hyn, dylai cyflogwyr gofio anghenion penodol grwpiau gwahanol o weithwyr neu unigolion.
- Mae'n anghyfreithlon gwahaniaethu, yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, yn erbyn unrhyw un oherwydd nodwedd warchodedig megis oedran, rhyw, anabledd, hil neu ethnigrwydd.
- Mae gan gyflogwyr hefyd gyfrifoldebau penodol tuag at weithwyr anabl a'r rhai sy'n famau newydd neu'n fenywod beichiog.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Deall ac ystyried amgylchiadau penodol y rheini sydd â nodweddion gwarchodedig gwahanol.
- Cynnwys a chyfathrebu'n briodol â gweithwyr y gallai eu nodweddion gwarchodedig olygu bod ganddynt lefel wahanol o risg, neu a allai olygu bod unrhyw gamau rydych chi'n eu hystyried yn amhriodol neu'n anodd iddynt.
- Ystyried a oes angen i chi roi unrhyw fesurau neu addasiadau penodol ar waith er mwyn ystyried eich dyletswyddau o dan y ddeddfwriaeth cydraddoldeb.
- Gwneud addasiadau rhesymol i sicrhau na fydd gweithwyr anabl dan anfantais, ac asesu risgiau iechyd a diogelwch mamau newydd neu fenywod beichiog.
- Sicrhau nad yw'r camau rydych yn eu cymryd yn cael effaith negyddol na ellir ei chyflawnhau ar rai grwpiau o'i gymharu ag eraill, er enghraifft, y rhai â chyfrifoldebau gofalu neu'r rhai ag ymrwymadau crefyddol.





3. Cadw pellter corfforol yn y gwaith

Amcan:

Cymryd pob cam rhesymol i gynnal pellter corfforol o 2 fetr ar safleoedd neu pan fydd unrhyw un yn gweithio, gan gynnwys wrth gyrraedd a gadael y gwaith, yn y gwaith, ac wrth deithio rhwng safleoedd.

Rhaid i chi [gymryd pob cam rhesymol i leihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws](#) drwy sicrhau:

- bod pobl ar y safle yn cadw pellter o 2m oddi wrth ei gilydd;
- mai dim ond mewn niferoedd digon bach i allu cadw'r pellter hwnnw y mae pobl yn cael mynediad i'r safle;
- bod pellter o 2m yn cael ei gadw rhwng pobl sy'n gorfod aros i gael mynediad i'r safle.

Nid yw'r gofyniad i gadw pellter o 2m yn berthnasol i bobl o'r un aelwyd neu aelwyd estynedig, na rhwng gofalwr a'r person sy'n cael cymorth gan y gofalwr.

Os nad oes modd i bobl gadw pellter o 2m a bod angen gweithio'n agosach, dylech gymryd pob cam rhesymol i leihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws, er enghraifft drwy'r ffyrdd canlynol:

- Cyfyngu ar lefel y rhyngweithio wyneb yn wyneb.
- Defnyddio rhwystrau ffisegol.
- Lefel uwch o hylendid, glanweithdra amgylcheddol ac atgoffa am bwysigrwydd hylendid.
- Golchi dwylo'n drylwyr am 20 eiliad gyda dŵr a sebon a'u sychu'n drylwyr, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo ag alcohol, cyn ac ar ôl cysylltiad agos.
- Lleihau synau uchel a fydd yn gorfodi pobl i weiddi drostynt

3.1 Cyrraedd a gadael y gwaith

Amcan: Cadw pellter corfforol wrth gyrraedd a gadael y gwaith, a gwneud yn siŵr bod pawb yn golchi eu dwylo ar ôl cyrraedd.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Gwasgaru amseroedd cyrraedd a gadael i osgoi cael llawer o bobl yn cyrraedd ac yn gadael y safle ar yr un pryd (bydd hyn yn helpu i leihau'r baich ar drafnidiaeth gyhoeddus yn ystod amseroedd allweddol, ac i osgoi gorlenwi), gan ystyried yr effaith ar y rheini sydd â nodweddion gwarchodedig.
- Darparu rhagor o le parcio neu gyfleusterau fel rheseli beiciau i helpu pobl i gerdded, rhedeg neu feicio i'r gwaith lle bo'n bosibl.
- Lleihau nifer y teithwyr mewn cerbydau corfforaethol, er enghraifft bysiau mini'r gwaith. Gallai hyn olygu gadael seddi'n wag.
- Cyfyngu ar faint o lefydd sydd ar gael i ddod i mewn ac i fynd allan o'r safle. Ystyried cael pwyntiau mynediad a phwyntiau gadael gwahanol os yw'n bosibl.
- Defnyddio marciau a chyflwyno llif unffordd yn y pwyntiau mynediad a gadael, a'r prif lwybrau yn y gweithle.
- Pennu mynedfeydd/allanfeydd dynodedig ar gyfer personél sy'n gweithio mewn ardaloedd risg uchel, fel safleoedd profi mecanyddol a labordai gwlyb.
- Darparu digon o gyfleusterau golchi dwylo, neu hylif diheintio dwylo ag alcohol lle nad yw hynny'n bosibl, er enghraifft ger y mynedfeydd a'r allanfeydd.
- Gofalu am y defnydd o brosesau mynediad diogelwch, fel dangos pasys, ac addasu'r prosesau mewn mynedfeydd/allanfeydd i leihau'r risg o drosglwyddo. Er enghraifft, glanhau darllenwyr pasys yn rheolaidd a gofyn i'r staff ddal eu pàs uwchben y darllenwyr pasys yn hytrach na'u cyffwrdd.
- Darparu cyfleusterau storio ar gyfer dillad a bagiau gweithwyr.
- Gofyn i staff newid i mewn i ddillad a chyfarpar gwaith ar y safle gan ddefnyddio ardaloedd newid/cyfleusterau priodol lle bo modd bodloni'r canllawiau ar hylendid a chadw pellter corfforol.
- Golchi dillad a chyfarpar labordy, fel gogls, ar y safle yn hytrach na bod aelodau o staff yn eu golchi gartref.
- Darllen [canllawiau Llywodraeth Cymru ar deithio i'r gwaith ac yn ôl adref](#).

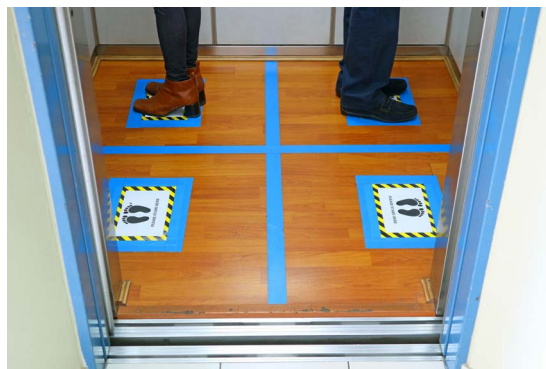
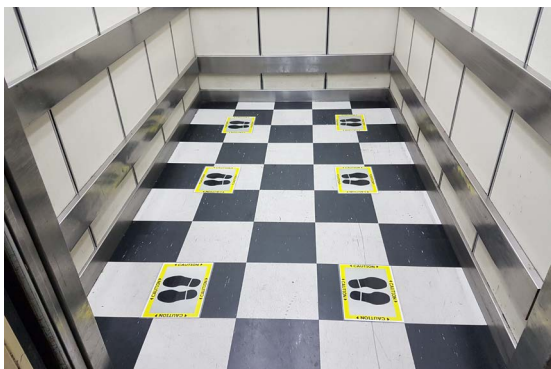
3.2 Symud o gwmpas adeiladau a safleoedd gwaith

Amcan: Cadw pellter corfforol wrth i bobl deithio drwy'r safle.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Lleihau symudiadau drwy annog pobl i beidio â mynd ar deithiau nad ydynt yn hanfodol mewn safleoedd, er enghraifft, cyfyngu ar fynediad i rai ardaloedd, ac annog pobl i ddefnyddio radios, ffonau, e-bost neu ddyfeisiau electronig, lle caniateir hynny, a'u glanhau rhwng eu defnyddio.
- Cael gwared ar fesurau rheoli mynediad mewn labordai categori isel fel bod dim rhaid i bobl ddefnyddio cardiau mynediad.
- Cyfyngu ar fynediad rhwng gwahanol ardaloedd mewn safle, lle bo'n bosibl.
- Defnyddio timau sefydlog neu addasu prosesau archebu i leihau nifer y bobl sydd yn y labordy ar yr un pryd ac osgoi cael gormod o bobl yno.
- Cyflwyno mwy o lwybrau unffordd drwy'r safle, gan dalu sylw penodol i goridau hir – sy'n gallu bod yn gyffredin mewn adeiladau â labordai ynddynt.
- Gostwng yr uchafswm sy'n cael mynd i lifftiau ar yr un adeg, darparu hylif diheintio dwylo ag alcohol ar gyfer defnyddio'r lifftiau, glanhau botymau lifftiau'n rheolaidd, ac annog pobl i ddefnyddio grisiau lle bo'n bosibl.
- Gwneud yn siŵr bod pobl anabl yn gallu cael mynediad i lifftiau.
- Rheoli'r defnydd o fannau prysur gan gynnwys coridorau, lifftiau, giatiau tro a llwybrau cerdded, er mwyn cadw pellter corfforol.

Enghreifftiau o arferion defnyddio lifftiau



3.3 Gweithleoedd a mannau gwaith

Amcan: Cadw pellter corfforol rhwng unigolion pan fyddant wrth eu gweithfannau.

- Efallai y bydd angen i weithwyr rannu gweithfannau a chyfarpar mewn cyfleusterau ymchwil a datblygu. Os oes rhaid eu rhannu, dylent gael eu rhannu gan y nifer lleiaf posibl o bobl.
- Os oes angen gweithio'n agosach, dylech fod wedi cynnal asesiad o ba fesurau rhesymol gellid eu cymryd, ac adolygu hyn o dro i dro. Dylai eich asesiad ystyried yn benodol a yw'r bobl sy'n gwneud y gwaith yn wynebu risg uwch o [salwch difrifol os byddant yn dal COVID-19](#).

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

Cadw pellter o 2m rhwng cadeiriau. Lle nad yw hynny'n bosibl, trefnu bod pobl yn eistedd ochr yn ochr neu gefn wrth gefn



- Adolygu cynlluniau i wneud yn siŵr bod pellter o 2m rhwng gweithfannau lle bo'n bosibl.
- Lle nad yw'n bosibl symud gweithfannau yn bellach ar wahân:
 - defnyddio sgriniau i gadw pobl ar wahân, a/neu
 - trefnu bod pobl yn gweithio ochr yn ochr neu gefn wrth gefn, yn hytrach nag wyneb yn wyneb.
- Defnyddio tâp neu baent ar y llawr i farcio ardaloedd er mwyn helpu pobl i gadw pellter o 2m.
- Rheoli lefelau deiliadaeth er mwyn cadw pellter corfforol mewn labordai cyfyng, er enghraifft, drwy addasu systemau archebu lle i leihau nifer y bobl sy'n eu defnyddio.
- Glanhau gweithfannau a pheiriannau/cyfarpar a rennir lle bo hynny'n ymarferol bosibl.
- Cyfyngu ar y defnydd o eitemau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml a chyfarpar swyddfa a rennir, er enghraifft, offer profi, cyfarpar, terfynellau rheoli a rennir.
- 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.

3.4 Cyfarfodydd

Amcan: Lleihau trosglwyddiad o ganlyniad i gyfarfodydd wyneb yn wyneb, a chadw pellter corfforol mewn cyfarfodydd.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Defnyddio adnoddau gweithio o bell i osgoi cyfarfodydd personol.
- Dim ond os yw'n gwbl angenrheidiol y dylai cyfranogwyr fynd i gyfarfodydd a dylent gadw 2m ar wahân drwy gydol y cyfarfod.
- Osgoi'r risg o drosglwyddo yn ystod cyfarfodydd, er enghraifft peidio â rhannu beiros a gwrthrychau eraill.
- Dapraru hylif diheintio dwylo ag alcohol mewn ystafelloedd cyfarfod ac annog pobl i'w ddefnyddio.
- Cynnal cyfarfodydd yn yr awyr agored neu mewn ystafelloedd wedi'u hawyru'n dda lle bo'n bosibl.
- Mewn ardaloedd lle mae cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn rheolaidd, defnyddio arwyddion llawr i helpu pobl i gadw pellter corfforol o 2m.
- Darparu arwyddion y tu allan i ystafelloedd cyfarfod gan nodi nifer uchaf y bobl sy'n cael bod yno ar yr un pryd a'r angen i ddilyn cynllun cadw pellter corfforol yr ystafell.

Hwyluso mesurau cadw pellter corfforol a glanhau mewn cyfarfodydd



3.5 Ardaloedd cyffredin

Amcan: Cadw pellter corfforol wrth ddefnyddio ardaloedd cyffredin. Mae dyluniadau adeiladau ymchwil a labordai modern yn aml yn cynnwys llawer o ardaloedd cyffredin er mwyn annog cydweithio a rhwydweithio.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Gwasgaru amseroedd egwyl i leihau'r pwysau ar ardaloedd egwyl a gwneud yn siŵr bod pawb yn cadw pellter corfforol yn yr holl ardaloedd egwyl.
- Defnyddio ardaloedd diogel yn yr awyr agored ar gyfer egwyliau a rhoi mesurau cadw pellter corfforol ar waith.
- Creu ardaloedd ychwanegol drwy ddefnyddio rhannau eraill o'r safle sy'n rhydd o ganlyniad i weithio o bell.
- Gosod sgriniau i ddiogelu staff mewn derbynfydd neu ardaloedd tebyg.
- Caiff caffis/ffreuturiau i staff aros ar agor lle bo'r ddau ddatganiad canlynol yn berthnasol (1) does dim ffordd arall i staff yn y gweithle hwnnw gael bwyd; ac (2) mae pob cam rhesymol wedi cael ei gymryd i sicrhau bod pobl sy'n defnyddio'r ffreutur yn cadw pellter o 2m oddi wrth ei gilydd.
- Lle bo'n bosibl, dylid annog staff i ddod â'u bwyd eu hunain, ac i olchi a sychu eu dwylo cyn ac ar ôl bwyta.
- Newid trefn cadeiriau a byrddau i gadw pellter a lleihau'r rhyngweithiadau wyneb yn wyneb.
- Annog staff i aros ar y safle a, lle nad yw hynny'n bosibl, i gadw pellter corfforol tra maen nhw oddi ar y safle.
- Rheoli'r defnydd o ystafelloedd loceri, mannau newid ac ardaloedd cyfleusterau eraill i leihau'r niferoedd sy'n eu defnyddio ar yr un adeg.
- Annog storio eitemau personol a dillad mewn mannau storio personol, er enghraifft, loceri ac yn ystod oriau gwaith.

Ardaloedd cyffredin y mae cyfyngiad ar eu defnydd, sydd wedi cael eu dynodi â marciau gweledol clir er mwyn annog pobl i gadw pellter corfforol



3.6 Damweiniau, diogelwch a digwyddiadau eraill

Amcan: Blaenoriaethu diogelwch yn ystod digwyddiadau.

- Mewn argyfwng, er enghraifft, damwain, cemegion wedi tywallt, darparu cymorth cyntaf, tân neu ladrad, nid oes rhaid i bobl gadw 2m ar wahân os byddai'n annïogel gwneud hynny.
- Dylai pobl sy'n helpu eraill roi sylw penodol i fesurau glanweithdra yn syth wedyn, gan gynnwys golchi dwylo.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Adolygu eich gweithdrefnau digwyddiadau ac argyfwng i sicrhau eu bod yn adlewyrchu'r egwyddorion cadw pellter corfforol cymaint ag y bo modd.
- Meddwl am oblygiadau diogelwch unrhyw newidiadau rydych chi'n bwriadu eu gwneud i'ch gweithrediadau a'ch arferion mewn ymateb i COVID-19, oherwydd gallai unrhyw ddiwygiadau achosi risgiau diogelwch newydd neu wahanol.



A close-up photograph of a woman with dark curly hair, wearing a white lab coat over a yellow top and clear safety goggles. She is focused on her work, with her hands near a piece of electronic equipment in the foreground. The background is a blurred laboratory setting with various equipment and a desk lamp.

4. Rheoli eich cwsmeriaid, eich ymwelwyr a'ch contractwyr

4.1 Rheoli cysylltiadau

Amcan: Lleihau nifer yr ymweliadau diangen â'r safle.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Annog ymweliadau drwy gysylltiad o bell neu drefniadau gweithio o bell ar gyfer ymwelwyr lle bo hynny'n opsiwn.
- Cyfyngu ar nifer yr ymwelwyr ar y safle ar unrhyw un adeg.
- Cyfyngu amseroedd ymwelwyr i gyfnod penodol o amser a chyfyngu mynediad i ymwelwyr gofynnol yn unig.
- Penderfynu a ellir adolygu'r amserlenni ar gyfer gwasanaethau hanfodol ac ymweliadau contractwyr er mwyn lleihau'r rhyngweithio a'r gorgyffwrdd rhwng pobl, er enghraifft, cynnal gwasanaethau yn ystod y nos.
- Casglu a chadw cofnod o'r holl ymwelwyr i gefnogi'r [rhaglen Profi, Orlhain, Diogelu](#).
- Annog ymwelwyr i ddefnyddio hylif diheintio dwylo ag alcohol neu gyfleusterau golchi dwylo wrth iddynt ddod i mewn i'r safle.
- Adolygu'r trefniadau ymwelwyr i sicrhau bod pellter corfforol yn cael ei gadw a sicrhau hylendid, er enghraifft gofyn i ymwelwyr ddefnyddio eu beiro eu hunain i lofnodi pan fyddant yn cyrraedd.

4.2 Darparu ac esbonio'r canllawiau sydd ar gael

Amcan: Gwneud yn siŵr bod pobl yn deall beth sydd angen iddyn nhw ei wneud i gadw at fesurau diogelwch.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Darparu arweiniad clir ar gadw pellter corfforol a hylendid i bobl wrth iddynt gyrraedd, er enghraifft, arwyddion, cymhorthion gweledol a chyn cyrraedd, er enghraifft, dros y ffôn, ar y wefan, drwy e-bost. Ystyried anghenion penodol y rhai sydd â nodweddion gwarchodedig, fel y rheini sydd â nam ar eu golwg.
- Sefydlu cyfrifoldebau lletya yn ymwneud â COVID-19 a darparu unrhyw hyfforddiant angenrheidiol i bobl sy'n gweithredu fel gwesteiywyr i ymwelwyr.
- Adolygu llwybrau i mewn ac allan ymwelwyr a chontractwyr er mwyn lleihau'r cysylltiad â phobl eraill.
- Cydlynu a chydweithio â landlordiaid ac ardaloedd eraill o safleoedd cyfleusterau, er enghraifft, lle mae cyfleusterau ymchwil a datblygu neu labordai wedi'u lleoli mewn parciau gwyddoniaeth.
- Rhoi gwybod i ymwelwyr y dylent fod yn barod i dynnu gorchuddion wyneb yn ddiogel os gofynnir iddynt wneud hynny gan swyddogion yr heddlu a staff at ddibenion adnabod.

A man wearing a white protective suit, hairnet, and blue gloves is cleaning a tiled floor in a food processing facility. He is using a yellow-handled squeegee to push liquid across the floor. In the background, there are large stainless steel industrial tanks and pipes. A white plastic jug is on the floor to the right.

5. Glanhau safleoedd

5.1 Cyn ailagor

Amcan: Sicrhau bod unrhyw safle sydd ar gau neu sy'n gweithredu'n rhannol yn lân ac yn barod i ailddechrau, gan gynnwys:

- Cynnal asesiad ar gyfer pob safle, neu rannau o safleoedd, sydd wedi'u cau, cyn ailddechrau gweithio.
- Dilyn gweithdrefnau glanhau a darparu hylif diheintio dwylo ag alcohol cyn ailddechrau gweithio.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Gwirio a oes angen i chi wasanaethu neu addasu systemau awyru, er enghraifft, er mwyn sicrhau nad yw'r lefelau awyru yn gostwng yn awtomatig gan fod nifer y bobl sy'n bresennol yn is na'r arfer.
- Nid oes angen addasu'r rhan fwyaf o systemau awyru, ond lle mae systemau'n gwasanaethu sawl adeilad neu os nad ydych yn siŵr, gallwch ofyn am gyngor gan eich peirianwyr neu gynghorwyr awyru ac aerdymheru (HVAC).
- Gall systemau pwysedd positif a pheiriannau echdynnu weithredu yn ôl yr arfer.
- Ailgychwyn a phrofi cyfarpar arbenigol sydd heb gael ei ddefnyddio am gyfnod hirach nag arfer.
- Gwirio unrhyw gyflenwadau dŵr. Mae'r Arolygiaeth Dŵr Yfed, sef y Rheoleiddwyr a'r arbenigwyr technegol yng Nghymru a Lloegr, wedi cynhyrchu'r [cyngor hwn ar gynnal ansawdd dŵr yfed wrth adfer cyflenwadau dŵr ar ôl eu cau dros dro o ganlyniad i COVID-19](#).

5.2 Cadw safleoedd yn lân

Amcan: Cadw'r safle'n lân ac atal trosglwyddiad drwy gyffwrdd ag arwynebau wedi'u heintio.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Glanhau ardaloedd gwaith a chyfarpar yn aml rhwng eu defnyddio, gan ddefnyddio eich cynnyrch glanhau arferol.
- Pennu'r broses lanhau ofynnol ar gyfer cyfarpar drud nad oes modd ei olchi, a dylunio rhywbeth i'w roi o gwmpas peiriannau a chyfarpar i'w hamddiffyn.
- Glanhau gwrthrychau ac arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn rheolaidd yn aml gan gynnwys handlenni drysau ac arwynebau profi, a gwneud yn siŵr bod trefniadau gwaredu diogel digonol ar waith ar gyfer y cynnyrch glanhau.
- Tacluso mannau gwaith a chael gwared â gwastraff ac eiddo o'r ardal waith ar ddiwedd sifft.
- Os ydych yn glanhau ar ôl achos o COVID-19 sy'n hysbys neu sy'n cael ei amau, dylech ddarllen y [canllawiau penodol ar gyfer glanhau lleoliadau nad ydynt yn rhai gofal iechyd](#).

5.3 Hylendid – golchi dwylo, cyfleusterau glanweithdra a thoiledau

Amcan: Helpu pawb i ddilyn mesurau hylendid da yn ystod y diwrnod gwaith.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Defnyddio arwyddion a phosteri i feithrin ymwybyddiaeth o dechneg dda ar gyfer golchi dwylo, yr angen i gynyddu pa mor aml mae pobl yn golchi dwylo, osgoi cyffwrdd â'ch wyneb a phesychu neu disian i mewn i hances bapur sy'n cael ei rhoi yn y bin yn ddiogel, neu i'ch braich os nad oes hances bapur ar gael.
- Darparu arwyddion a nodiadau atgoffa rheolaidd i gadw at safonau hylendid.
- Darparu hylif diheintio dwylo ag alcohol mewn nifer o leoliadau, yn enwedig y prif fynedfeydd ac allanfeydd, yn ogystal ag ystafelloedd ymolchi.
- Gosod canllawiau clir ar gyfer glanhau a defnyddio thoiledau er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cadw'n lân a bod pellter corfforol yn cael ei gadw cymaint â phosibl.
- Cynyddu amllder y prosesau glanhau mewn ardaloedd prysur.
- Darparu mwy o gyfleusterau gwastraff a chasglu sbwriel yn amlach.
- Darparu cyfleusterau sychu dwylo – naill ai tyweli papur neu beiriannau sychu trydanol.

5.4 Ystafelloedd newid a chawodydd

Amcan: Lleihau'r risg o drosglwyddo mewn ystafelloedd newid a chawodydd.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

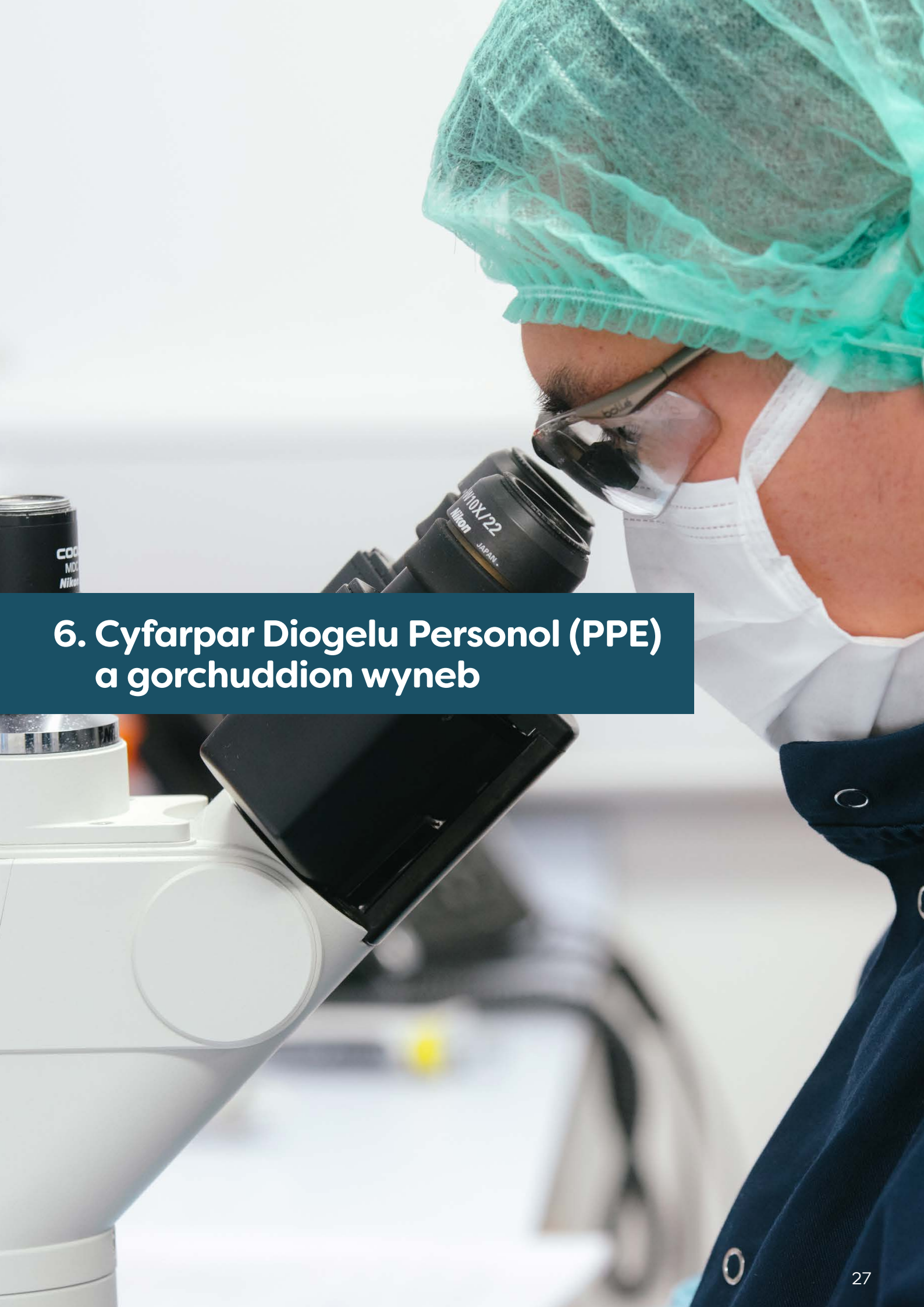
- Lle mae angen cawod a chyfleusterau newid, gosod canllawiau defnyddio a glanhau clir ar gyfer cawodydd, loceri ac ystafelloedd newid er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cadw'n lân a heb eitemau personol, a bod pellter corfforol yn cael ei gadw cymaint â phosibl.
- Cyflwyno gwell trefniadau ar gyfer glanhau'r holl gyfleusterau yn rheolaidd yn ystod y dydd ac ar ddiwedd y dydd.

Amcan: Lleihau trosglwyddiad drwy gysylltiad â gwrthrychau sy'n dod i'r safle a cherbydau ar y safle.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Gweithdrefnau glanhau ar gyfer deunyddiau a chyfarpar sy'n cyrraedd y safle.
- Gweithdrefnau ar gyfer glanhau'r rhannau o'r cyfarpar a rennir sy'n cael eu cyffwrdd ar ôl pob defnyddiwr.
- Gweithdrefnau glanhau ar gyfer cerbydau.
- Annog pobl i olchi eu dwylo yn amlach a chynnig mwy o gyfleusterau golchi dwylo i weithwyr sy'n delio â danfoniadau, neu ddarparu hylif diheintio dwylo ag alcohol pan nad yw hynny'n ymarferol.
- Glanhau cerbydau y gall gweithwyr fynd â nhw adref yn rheolaidd.
- Cyfyngu ar ddanfôn eitemau heb fod yn rhai busnes, er enghraifft parseli personol i weithwyr.

5.5 Trin nwyddau a deunyddiau eraill, a cherbydau ar y safle

A close-up photograph of a person wearing a blue hairnet, safety glasses, and a white lab coat, looking through the eyepiece of a Nikon microscope. The microscope is white and black, with 'Nikon' and '10X/22' visible on the eyepiece. The background is blurred, showing a laboratory setting.

6. Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) a gorchuddion wyneb

6. Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) a gorchuddion wyneb

Mae cyfarpar diogelu personol (PPE) yn diogelu'r defnyddiwr yn erbyn risgiau iechyd neu ddiogelwch yn y gwaith. Mae'n gallu cynnwys eitemau fel helmedau diogelwch, menyg, cyfarpar diogelu'r llygaid, dillad llachar, esgidiau diogelwch a harneisiau diogelwch. Mae hefyd yn cynnwys cyfarpar diogelu anadlol, fel masgiau wyneb.

Os ydych eisoes yn defnyddio PPE yn eich gwaith i amddiffyn yn erbyn risgiau heb fod yn rhai COVID-19, dylech barhau i wneud hynny.

Ar ddechrau'r ddogfen hon, rydym wedi disgrifio'r camau mae angen i chi eu cymryd i reoli risg COVID-19 yn y gweithle. Mae hyn yn cynnwys gweithio gartref os yw'n bosibl neu gymryd pob cam rhesymol i gadw pellter corfforol o 2m ar safle eich gweithle. Wrth reoli'r risg o COVID-19, nid yw PPE ychwanegol y tu hwnt i'r hyn yr ydych yn ei wisgo fel arfer yn cael ei argymhell. Y rheswm am hynny yw bod COVID-19 yn fath gwahanol o risg i'r risgiau rydych chi fel rheol yn eu hwynebu mewn gweithle, ac mae angen rheoli hynny drwy gadw pellter cymdeithasol, gweithdrefnau hylendid da a phartneriaid neu dimau sefydlog, nid drwy ddefnyddio PPE.

Yr eithriad yw lleoliadau clinigol, fel ysbyty, neu lond dwrn o rolau eraill y mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn cynghori pobl i ddefnyddio PPE ar eu cyfer. Er enghraifft, ymatebwyr cyntaf a swyddogion gorfodi mewnfudo. Os ydych chi 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 eich bod chi mewn sefyllfa lle mae'r risg o drosglwyddo COVID-19 i'ch gweithlu yn uchel iawn, dylai eich asesiad risg adlewyrchu'r ffaith mai cyfyngedig iawn yw rôl PPE o ran darparu diogelwch ychwanegol i staff. Fodd bynnag, os yw eich asesiad risg yn dangos bod angen PPE yna mae'n rhaid i chi ddarparu'r PPE hwn yn rhad ac am ddim i weithwyr sydd ei angen. Rhaid i unrhyw PPE a ddarperir ffitio'n iawn.

Rhagor o wybodaeth am PPE yng Nghymru: [Coronafeirws a chyfarpar diogelu personol \(PPE\)](#).

6.1 Gorchuddion wyneb

Mae rhai amgylchiadau lle gallai gwisgo gorchudd wyneb gynnig ychydig bach o fantais fel mesur rhagofalus. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu nad yw gwisgo gorchudd wyneb yn eich diogelu chi, ond gallai ddiogelu eraill os yw'r haint arnoch chi ond nad ydych chi wedi datblygu symptomau.

Mae gorchudd wyneb yn gallu bod yn syml iawn ac mae modd gwisgo un mewn llefydd caeedig lle nad yw'n bosibl cadw pellter corfforol. Mae angen iddo orchuddio eich ceg a'ch trwyn. Nid yw gorchudd wyneb yr un fath â'r masgiau llawfeddygol neu'r masgiau mwy a ddefnyddir gan weithwyr gofal iechyd a gweithwyr eraill fel rhan o'r PPE manyleb uwch. Yn yr un modd, nid yw gorchudd wyneb yr un fath â'r PPE sy'n cael ei ddefnyddio i reoli risgiau fel llwch a chwistrell mewn cyd-destun diwydiannol. Rhaid i gyflenwadau o PPE, gan gynnwys masgiau wyneb, barhau i gael eu cadw ar gyfer y bobl mae eu hangen arnynt i'w hamddiffyn rhag risgiau yn eu gweithle, fel gweithwyr iechyd a gofal, a phobl sy'n gweithio mewn lleoliadau diwydiannol fel y rheini sy'n wynebu peryglon llwch.

Mae'n bwysig gwybod mai gwan yw'r dystiolaeth am fantais defnyddio gorchudd wyneb i amddiffyn pobl eraill, ac mae'n debygol na chaiff gwisgo gorchudd wyneb lawer o effaith felly ni ddylai gorchuddion wyneb ddisodli'r ffyrdd eraill o reoli risg, gan gynnwys lleihau'r amser sy'n cael ei dreulio mewn cyswllt, defnyddio partneriaid a thimau sefydlog ar gyfer gwaith agos, a golchi dwylo ac arwynebau'n amlach. Y mesurau eraill hyn yw'r ffyrdd gorau o reoli risg yn y gweithle ac ni fyddai Llywodraeth Cymru felly'n disgwyl gweld cyflogwyr yn dibynnu ar orchuddion wyneb i reoli risg at ddibenion eu hasesiadau iechyd a diogelwch.

Mae gwisgo gorchudd wyneb yn ddewisol ac nid yw'r gyfraith yn mynnu ei bod yn rhaid gwneud hynny, gan gynnwys yn y gweithle. [Argymhellir i'r cyhoedd wisgo gorchudd wyneb tair haen am gyfnod byr pan nad yw'n bosibl dilyn mesurau eraill, fel cadw pellter cymdeithasol.](#) Ers 27 Gorffennaf 2020, mae'n orfodol gwisgo gorchudd wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus. Dylai gorchudd wyneb effeithiol, os ydych chi'n gwisgo un, fod a haen allanol gwrth-ddŵr os yw hynny'n bosibl, a dylai gynnwys 3 haen o wahanol ddefnyddiau nad ydynt yn ymestyn. Dylen nhw ffitio'n dda ac ni ddylid cael unrhyw fylchau aer ar ochrau'r wyneb ac o dan eich gê. Dydyn nhw ddim yn disodli mesurau ataliol eraill fel cadw pellter cymdeithasol. Pan fydd modd cadw pellter corfforol o 2m yng Nghymru, nid ydym yn argymhell gwisgo gorchudd wyneb. Nid ydym yn argymhell eu bod yn orfodol; fodd bynnag, rydym yn cefnogi hawl y cyhoedd i ddewis a ydynt am wisgo un ai peidio.

6.1 Gorchuddion wyneb (parhad)

Dylai cyflogwyr gefnogi eu gweithwyr i ddefnyddio gorchuddion wyneb yn ddiogel os ydynt yn dewis gwisgo un. Mae hyn yn golygu atgoffa gweithwyr o'r canlynol:

- Golchwch eich dwylo'n drylwyr â sebon a dŵr am 20 eiliad (neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo), a sychu'ch dwylo'n drylwyr cyn gwisgo gorchudd wyneb, a chyn ac ar ôl ei dynnu.
- Wrth wisgo gorchudd wyneb, dylech osgoi cyffwrdd eich wyneb neu'ch gorchudd wyneb, gan y gallech ei halogi â germau oddi ar eich dwylo.
- Peidiwch â chyffwrdd â gorchudd wyneb na'i hongian o'ch gwddf neu ei dynnu i lawr o'ch trwyn.
- Newidiwch eich gorchudd wyneb os yw'n mynd yn damp neu wedi'i ddifrodi.
- Golchwch eich dwylo'n rheolaidd.
- Newidiwch a golchi neu waredu (fel y bo'n berthnasol) eich gorchudd wyneb bob dydd.
- Os oes modd ei olchi, golchwch y gorchudd wyneb drwy ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Os nad yw'n un mae modd ei olchi, dylech gael gwared arno'n ofalus yn eich bin gwastraff arferol gan helpu i gadw Cymru'n dachus.
- Cadw pellter corfforol yw'r ffordd fwyaf effeithiol o leihau trosglwyddiad COVID-19.

Gallwch wneud gorchuddion wyneb gartref a gallwch ddod o hyd i arweiniad ar sut i wneud hyn a'u defnyddio'n ddiogel yn [gorchuddion wyneb: COVID-19](#).



7. Rheoli'r gweithlu

7.1 Patrymau sifftiau a grwpiau gweithio

Amcan: Newid y ffordd y caiff gwaith ei drefnu i greu grwpiau penodol a lleihau nifer y cysylltiadau sydd gan bob gweithiwr.



Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- I'r graddau mwyaf posibl, trefnu timau a grwpiau sifft felly pan na fydd modd osgoi cyswllt, bod hyn yn digwydd rhwng yr un bobl.
- Nodi ardaloedd lle mae pobl yn pasio pethau i'w gilydd yn uniongyrchol – er enghraifft, unigolion sy'n destun profion ac unedau rheoli – a dod o hyd i ffyrdd o osgoi'r cysylltiad uniongyrchol, fel prosesau 'rhoi i lawr a chodi'.

7.2 Teithio at ddiben gwaith

7.2.1 Ceir, llety ac ymweliadau

Amcan: Osgoi teithio diangen at ddiben gwaith a chadw pobl yn ddiogel pan fydd angen iddynt deithio rhwng lleoliadau.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Lleihau teithio nad yw'n hanfodol – ystyried dewisiadau o bell yn gyntaf.
- Annog y rhai sy'n gwneud teithiau hanfodol i ystyried cerdded neu feicio fel dewis arall yn lle defnyddio cerbydau, os yw hynny'n bosibl.
- Lleihau nifer y bobl y tu allan i aelwyd neu [aelwyd estynedig](#) sy'n teithio gyda'i gilydd yn yr un cerbyd, defnyddio partneriaid teithio sefydlog, cynyddu'r dulliau awyru wrth [deithio](#) pan fo'n bosibl ac osgoi eistedd wyneb yn wyneb.
- Glanhau cerbydau a rennir rhwng sifftiau neu wrth newid dwylo.
- Lle mae gofyn i weithwyr aros o'u cartref (gan gynnwys y tu allan i Gymru), logio'r arhosiad yn ganolog a sicrhau bod unrhyw lety dros nos yn bodloni'r canllawiau cadw pellter corfforol.

7.2 Teithio at ddiben gwaith

7.2.2 Danfon i safleoedd eraill

Amcan: Helpu gweithwyr sy'n danfon i safleoedd eraill fel canghennau, neu safleoedd cyflenwyr neu gwsmeriaid i ddilyn arferion cadw pellter corfforol a hylendid.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Rhoi gweithdrefnau ar waith i leihau'r cyswllt rhwng pobl wrth ddanfon i safleoedd eraill.
- Cadw'r parau'n gyson lle mae angen dau unigolyn ar gyfer danfon.
- Lleihau cyswllt yn ystod taliadau a chyfnwid dogfennau, er enghraifft, drwy ddefnyddio dulliau talu electronig a dogfennau wedi'u llofnodi a'u cyfnwid yn electronig.

7.3 Cyfathrebu a hyfforddi

7.3.1 Dychwelyd i'r gwaith

Amcan: Gwneud yn siŵr bod pob gweithiwr yn deall y gweithdrefnau diogelwch sy'n gysylltiedig â COVID-19.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Darparu dulliau cyfathrebu clir, cyson a rheolaidd i wella dealltwriaeth a chysondeb o ran ffyrdd o weithio.
- Ymgysylltu â gweithwyr (gan gynnwys drwy undebau llafur neu grwpiau cynrychiolwyr gweithwyr) drwy lwybrau cyfathrebu sy'n bodoli eisoes er mwyn esbonio a chytuno ar unrhyw newidiadau mewn trefniadau gweithio.
- Llunio deunyddiau cyfathrebu a hyfforddi ar gyfer gweithwyr cyn iddynt ddychwelyd i'r safle, yn enwedig mewn cysylltiad â gweithdrefnau newydd ar gyfer cyrraedd y gwaith. Ystyried troi at [Becyn Cymorth](#) Llywodraeth Cymru neu'r hyfforddiant Undeb Llafur perthnasol.

7.3 Cyfathrebu a hyfforddi

7.3.2 Arwyddion a dulliau cyfathrebu parhaus

Amcan: Sicrhau bod pob gweithiwr yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am sut mae mesurau diogelwch yn cael eu rhoi ar waith neu eu diweddarau.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Parhau i ymgysylltu â gweithwyr (gan gynnwys undebau llafur neu grwpiau sy'n cynrychioli gweithwyr) i fonitro ac i ddeall unrhyw effeithiau annisgwyl yn sgil newidiadau i amgylcheddau gwaith.
- Bod yn ymwybodol o bwysigrwydd iechyd meddwl ar adegau o ansicrwydd, a chanolbwyntio ar hynny. Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi [canllawiau ar agweddau iechyd meddwl a llesiant COVID-19](#).
- Defnyddio negeseuon syml, clir i esbonio canllawiau drwy ddefnyddio lluniau ac iaith glir, gan ystyried safonau'r Gymraeg, grwpiau lle nad yw'r Gymraeg a'r Saesneg yn iaith gyntaf iddynt a'r rhai sydd â nodweddion gwarchodedig megis nam ar y clyw neu'r golwg.
- Defnyddio dulliau cyfathrebu gweledol, er enghraifft, byrddau gwyn neu arwyddion, i esbonio newidiadau i amserlenni neu ddadansoddiadau heb fod angen cyfathrebu wyneb yn wyneb.
- Cyfleu dulliau gweithredu a gweithdrefnau gweithredol i gyflenwyr, cwsmeriaid neu gyrff masnach i'w helpu i'w mabwysiadu ac i rannu profiadau.



8. Nwyddau i mewn ac am allan

Amcan:

Cadw pellter corfforol ac osgoi trosglwyddo ar arwynebau pan fydd nwyddau yn dod i mewn i'r safle ac yn ei adael.

Camau y bydd angen eu cymryd fel rheol:

- Diwygio manau casglu codi a gollwng, gweithdrefnau, arwyddion a marciau.
- Lleihau unrhyw gyswllt diangen yn y porthdy diogelwch, yr iard a'r warws. Er enghraifft, danfon yn ddigyswllt lle mae natur y cynnyrch yn caniatáu defnyddio proses archebu electronig ymlaen llaw.
- Ystyried dulliau o leihau pa mor aml caiff nwyddau eu danfon, er enghraifft drwy archebu mwy yn llai aml.
- Lle bo'n bosibl ac yn ddiogel, sicrhau mai gweithwyr unigol sy'n llwytho neu'n dadlwytho cerbydau.
- Lle bo'n bosibl, defnyddio'r un parau o bobl ar gyfer llwythi lle mae angen mwy nag un.
- Galluogi gyrwyr i gael mynediad at gyfleusterau lles pan fo angen, yn unol â chanllawiau eraill.
- Annog gyrwyr i aros yn eu cerbydau lle nad yw hyn yn peryglu eu diogelwch ac arferion gweithio diogel sy'n bodoli eisoes, fel atal gyrru o'r safle.

Ble i gael rhagor o arweiniad

COVID-19: beth mae angen i chi ei wneud

<https://llyw.cymru/coronafeirws>

Cymorth i fusnesau yn ystod COVID-19

<https://businesswales.gov.wales/coronavirus-advice/cy>

Canllawiau cyffredinol ar gyfer gweithwyr a chyflogwyr yn ystod COVID-19

<https://llyw.cymru/canllawiau-ar-gyfer-y-gweithle-i-gyflogwyr-chyflogeion-covid-19>

Atodiad

Diffiniadau

Ardaloedd cyffredin	Mae'r term 'ardal gyffredin' yn cyfeirio at ardaloedd ac amwynderau a ddarperir i fwy nag un person gan gynnwys ffreuturiau, derbynfeydd, ystafelloedd cyfarfod, mannau addoli, toiledau, gerddi, allanfeydd tân, ceginau, cyfleusterau ffitrwydd, ystafelloedd storio, cyfleusterau golchi dillad.
Pobl eithriadol o agored i niwed	Bydd pobl sy'n eithriadol o agored i niwed wedi cael llythyr yn dweud wrthynt eu bod yn y grŵp hwn, neu bydd eu meddyg teulu wedi dweud wrthynt. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y canllawiau ar warchod .
Pobl agored i niwed	Mae pobl sy'n agored i niwed yn cynnwys pobl 70 oed a throsodd a'r rhai sydd â rhai cyflyrau iechyd isorweddol. Dylai holl aelodau'r grŵp hwn ddilyn y canllawiau cadw pellter cymdeithasol .

Atodiad

Rhagor o wybodaeth

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch y DU (HSE)	Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) wedi llunio canllaw byr o'r enw Working Safely during the COVID-19 Outbreak. Mae'r Awdurdod hefyd wedi cynhyrchu cyngor defnyddiol i gyflogwyr a'u staff ynglŷn â sut mae gweithio gartref yn ddiogel yn ystod y pandemig.
Cymorth i Fusnesau	Mae Busnes Cymru yn rhoi rhagor o gymorth i fusnesau yng Nghymru – gan gynnwys manylion am y Cymorth Ariannol a'r Grantiau sydd ar gael.
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 cyfeirio at ddolenni at ymgyrch gwefan Sut wyt ti? Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phhecyn Cymorth Dychwelyd i'r Gweithle ar ôl COVID-19 y Gymdeithas Meddygaeth 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 (EHRC) hefyd wedi llunio canllawiau COVID-19 i gyflogwyr, sy'n eu helpu i ystyried eu rhwymedigaethau dan y Ddeddf Cydraddoldeb wrth wneud penderfyniadau anodd. Gellir cael rhagor o wybodaeth yn Canllawiau i Gyflogwyr COVID-19.

Atodiad

Rhagor o wybodaeth

Ailagor neu redeg eich busnes	Mae Rheoliadau'r Coronafeirws yn gosod nifer o gyfyngiadau ar fusnesau a gwasanaethau eraill – caiff y rhain eu hadolygu'n barhaus wrth i ni ddatgloi ein heconomi yn raddol. Os caniateir i chi redeg eich busnes, rhaid i chi wneud hynny'n ddiogel mewn ffordd sy'n cydymffurfio ag unrhyw gyfyngiadau a osodir gan Rheoliadau'r Coronafeirws, yn ogystal â'r rhwymedigaethau cyfreithiol eraill a osodir ar gyflogwyr (megis y ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch). Lle bo'n rhesymol ymarferol dylech ganiatáu i bob aelod o staff neu rai ohonynt weithio gartref, weithiau neu drwy'r amser.
Cadw pellter corfforol	Mae Rheoliadau'r Coronafeirws yn rhoi dyletswydd cyfreithiol ar y rhai sy'n gyfrifol am safleoedd agored, neu waith sy'n cael ei gyflawni mewn unrhyw safle arall lle mae person yn gweithio, i gymryd pob cam rhesymol i leihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws. Mae canllawiau wedi cael eu cynhyrchu i helpu pobl i ddeall beth mae "cymryd pob cam rhesymol" yn ei olygu. Rhaid i chi roi sylw i'r Canllawiau Statudol ar gymryd pob cam rhesymol i leihau'r posibilrwydd o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws yn y gweithle ac mewn safleoedd sydd ar agor i'r cyhoedd. Mae methu cydymffurfio â'r ddyletswydd hon yng Nghymru yn drosedd, a allai arwain at ddirwy yn dilyn euogfarn.

Diogelu Cymru Gyda'n Gilydd