

ADNODD ASESU RISG COVID-19 CYMRU GYFAN AR GYFER Y GWEITHLU

Cwestiynau Cyffredin

Addysg, gofal plant, gwaith chwarae a gwaith ieuenctid

Diweddarwyd Ddiwethaf –

Cefndir

Datblygwyd Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu ar y cyd â chlinigwyr, ymarferwyr cydraddoldeb, grwpiau cymunedol a chydweithwyr yn y gweithlu, yn wreiddiol er mwyn diogelu staff iechyd a gofal cymdeithasol, ond mae wedi'i ddiwygio at ddibenion lleoliadau addysg, gofal plant, gwaith chwarae a gwaith ieuenctid.

Hunanasesiad yw Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn y lle cyntaf. Mae hyn yn helpu ac yn grymuso aelodau ein gweithlu i ystyried statws eu hiechyd a'u llesiant eu hunain a bydd y sgôr ganlyniadol yn rhoi arwydd o'u lefel risg debygol a'r mesurau diogelu y dylent ddisgwyl eu gweld yn eu gweithle.

Er bod y cwestiynau cyffredin hyn yn amlinellu rhai o'r meysydd, nid ydynt yn cwmpasu popeth.

Cwestiynau Cyffredin

Mynediad at yr Adnodd Ar-lein

C1 Sut y gallaf gwblhau'r asesiad risg? A1

Gallwch gwblhau Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn electronig ar blatfform e-ddysgu Learning@Wales. Os yw Learning@Wales yn newydd i chi, gallwch greu cyfrif ar unwaith er mwyn cwblhau'r Asesiad Risg. Byddwch hefyd yn gallu cael mynediad at amrywiaeth o fodiwlau e-ddysgu eraill sydd ar gael

Learning@Wales **ar-lein**: <https://learning.wales.nhs.uk/login/index.php?lang=cy>
Ar ôl cwblhau'r asesiad, cewch ddewis argraffu neu e-bostio eich ffurflen.

Gall y rheini sydd heb fynediad at gyfeiriad e-bost gwaith gwblhau asesiad drwy gofrestru cyfeiriad e-bost personol a chreu cyfrif. Mae Learning@Wales yn darparu cyfarwyddiadau ar gwblhau'r broses hon.

Os na allwch hunangofrestru, cysylltwch â'r tîm cymorth a fydd yn gallu eich helpu drwy e-bost: ellearning@wales.nhs.uk neu ffoniwch 01443 848636.

Asesiadau Risg Blaenorol

C2 Os wyf eisoes wedi trafod â'm rheolwr llinell beth yw fy risgiau a/neu wedi cael asesiad risg ffurfiol, a allaf gael un arall gan ddefnyddio'r asesiad risg newydd?

A2 Gallwch. Rydym yn annog pawb sy'n dod i gysylltiad â phlant a phobl ifanc i gwblhau Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu, a dylid ei drafod â'ch rheolwr llinell a'i gwblhau eto yn dibynnu ar eich amgylchiadau personol. Os bydd unrhyw newidiadau i'ch iechyd neu'ch amgylchedd gwaith, dylech gwblhau asesiad risg newydd.

C3 Beth yw'r cysylltiad rhwng yr asesiad risg hwn ac asesiadau risg eraill y gallwn fod wedi'u cwblhau?

A3 Mae Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn seiliedig ar ganllawiau cyfredol y llywodraeth a'r gwaith ymchwil diweddaraf, ac mae'n ategu asesiadau risg eraill. Mae'n rhan o ddull holistaidd o asesu risg a dylai fod yn un rhan o sgwrs ehangach.

Sgôr yr Asesiad Risg

C4 Beth os na fyddaf yn cytuno bod yr asesiad risg yn cynrychioli fy lefel risg yn ddigonol?

A4 Os byddwch yn anfodlon ar ganlyniad yr asesiad risg, bydd angen trafod hyn â'ch rheolwr llinell. Gall hefyd fod yn briodol ichi drafod eich pryderon â'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol i herio canlyniad eich asesiad, cysylltwch ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur. Os ydych yn

gweithio mewn lleoliad gofal plant, efallai y bydd eich sefydliad aelodaeth hefyd yn gallu rhoi cyngor a chefnogaeth ichi.

C5 Mae'r asesiad risg newydd wedi rhoi sgôr risg is imi ac ni fyddaf yn cael fy niogelu yn yr un ffordd ag yr oeddwn yn dilyn fy asesiad risg cyntaf. Beth y dylwn ei wneud?

A5 Mae Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn defnyddio'r cyngor diweddaraf gan y Llywodraeth a'r gwaith ymchwil diweddaraf, felly gall hyn fod wedi effeithio ar eich risg bresennol. Trefnwch gyfarfod â'ch rheolwr llinell i drafod canlyniad eich asesiad. Gall hefyd fod yn briodol ichi drafod eich pryderon â'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol i herio canlyniad eich asesiad, cysylltwch ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur.

C7 Mae'r asesiad risg newydd wedi rhoi sgôr uwch imi nawr nag a gefais o'r blaen. Ble rwy'n sefyll?

A7 Mae llawer o adnoddau asesu tebyg ar gael, ac mae eich sgôr bersonol yn Asesiad Risg COVID-19 ar gyfer y Gweithlu yn rhoi arwydd o'ch lefel risg debygol a'r mesurau diogelu y dylech ddisgwyl eu gweld yn eich gweithle. Ar ôl ichi gwblhau'r hunanasesiad, trefnwch amser i drafod unrhyw bryderon sydd gennych â'ch rheolwr llinell.

C8 Mae arnaf ofn y bydd pobl yn gwahaniaethu yn fy erbyn, nawr neu yn y dyfodol, oherwydd fy sgôr risg. Beth y dylwn ei wneud?

A8 Mae gan gyflogwyr ddyletswydd gofal i'w staff a dyletswydd gyfreithiol i weithredu mewn ymateb i ganlyniad asesiad risg drwy gymryd camau lliniaru priodol i'ch diogelu rhag niwed. Bwriedir i Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu eich diogelu yn y gweithle a byddem yn eich cynghori i gwblhau'r asesiad risg ac yna gael trafodaeth agored a gonest â'ch rheolwr llinell i nodi eich pryderon.

Os byddwch yn teimlo bod rhywun yn gwahaniaethu yn eich erbyn mewn unrhyw ffordd, dilynwch y polisiau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol, cysylltwch ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur.

C9 Rwyf wedi cael fy nodi fel rhywun sy'n wynebu risg uchel ond rwy'n awyddus i barhau i weithio yn yr un sefyllfa.

A9 Rydym yn deall pam y byddech am wneud hyn, ac mae'n ganmoladwy. Ond mae ddyletswydd gofal ar eich cyflogwr i'ch diogelu yn y gweithle. Mae'n bwysig trafod â'ch rheolwr llinell i weld a oes modd gwneud eich gweithle yn fwy diogel ac a yw'n rhesymol ichi barhau i

C10: Rwyf mewn grŵp sy'n wynebu risg a/neu wedi bod yn gwarchod fy hun cyn hyn, sy'n fy rhoi yn y grŵp Risg Uchel lawn yn awtomatig. Mae hyn yn awgrymu y dylwn barhau i weithio o gartref neu fynd i'r gwaith os allaf weithio mewn gweithle sy'n ddiogel o ran COVID-19 gyda system ymbellhau cymdeithasol o 2m ar waith.

Trafod eich Asesiad Risg

C11 Nid wyf am ddatgelu fy mhryderon iechyd i'm rheolwr.

C12 Rwyf wedi llenwi'r asesiad risg. Pryd ddylai fy rheolwr gyfarfod â mi i'w drafod? Beth y dylwn ei wneud?

weithio. Cofiwch mai eich diogelu chi ac aelodau eraill o staff yn yr amgylchedd gwaith yw'r nod.

A10: Rydym yn cydnabod na all pob lleoliad weithredu a chynnal rheol ymbellhau cymdeithasol lem o 2m, ac mai dyma'r sefyllfa i lawer o leoliadau addysg. Dylai unigolion sy'n methu â chynnal y rheol ymbellhau cymdeithasol drafod eu cyflyrau iechyd gyda'u rheolwr llinell, Iechyd Galwedigaethol neu Feddyg Teulu a thrafod a yw'n ddiogel iddynt ddychwelyd i'r gwaith a pha fesurau lliniarol y gellir eu rhoi yn eu lle i alluogi'r unigolyn i wneud hynny.

A11 Mae Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu ar waith i'ch diogelu chi fel aelod o staff rhag niwed posibl yn sgil COVID-19. Hunanasesiad personol yw hwn, ac mae'n bwysig ichi drafod y canlyniad â'ch rheolwr llinell. Mae gan bob unigolyn gyfrifoldeb personol ac mae dyletswydd gofal ar reolwyr i sicrhau bod eu staff yn ddiogel yn y gweithle.

Os nad ydych yn ymddiried yn eich rheolwr neu os nad oes gennych ffydd ynddo, dilynwch y polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Gallwch ystyried siarad â chynrychiolydd undeb llafur, rhywun o dîm y Gweithlu/y tîm Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr.

A12 Mae'n bwysig gweithredu ar y canlyniadau yn gyflym. Efallai y byddwch am godi hyn yn uniongyrchol gyda'ch rheolwr llinell unwaith byddwch wedi cwblhau'r asesiad. Rydym yn argymhell y dylech e-bostio eich rheolwr llinell gan nodi eich pryderon, a threfnu dyddiad i gwrdd. Mae'r drafodaeth â'ch rheolwr llinell yn rhan bwysig o'r broses asesu risg.

Os ydych yn anhapus gyda chanlyniadau'r drafodaeth, dilynwch y polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol, cysylltwch ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur.

C13 Rwyf wedi llenwi'r asesiad risg ond rwy'n ei chael yn anodd trefnu cyfarfod gyda fy rheolwr i'w drafod. Beth y dylwn ei wneud?

A13 Mae dyletswydd gofal ar eich cyflogwr i ddiogelu eich iechyd a'ch diogelwch yn y gwaith, ac mae hyn yn cynnwys deall a ydych yn wynebu risg uwch yn sgil COVID-19. Os nad yw eich rheolwr llinell yn fodlon cael cyfarfod â chi, rydym yn argymhell y dylech e-bostio eich rheolwr llinell gan nodi eich pryderon, a threfnu dyddiad i gwrdd. Os bydd eich rheolwr llinell yn dal yn anfodlon cael cyfarfod â chi ar ôl hynny, dylech godi'r mater â tîm y Gweithlu/y tîm Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr, fel y bo'n briodol.

Os byddwch yn teimlo bod rhywun yn gwahaniaethu yn eich erbyn mewn unrhyw ffordd, dilynwch y polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol, cysylltwch â'ch cynrychiolydd undeb llafur.

C14 Sut y gallaf godi pryderon os byddaf yn anghytuno â chasgliadau'r drafodaeth am yr asesiad risg?

A14 Bydd gan bob sefydliad ei broses ei hun ar gyfer codi unrhyw bryderon a all fod gennych, a mynd i'r afael â nhw. Gallwch godi pryder drwy'r polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Bydd tîm y Gweithlu yn eich sefydliad, a'ch cynrychiolydd undeb llafur, hefyd yn gallu eich cefnogi.

C15 Pa mor aml ddylwn i gwblhau asesiad?

A15 Bydd cyflogeion yn cwblhau asesiad risg newydd pryd bynnag y bydd unrhyw beth mawr yn newid. Sut y caiff hyn ei gyfathrebu â gweithlu ysgolion? Bydd hyn yn arbennig o bwysig o ran staff sy'n hunanwarchod ar hyn o bryd, yn ogystal â staff sy'n agored i niwed, pan fydd canllawiau Llywodraeth Cymru yn newid. A oes disgwyl i bob diwygiad Asesiad Risg o'r fath gael ei wneud pan fydd staff yn dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi?

Lleddfu Pryderon Staff

C16 Beth os bydd fy risg yn gysylltiedig ag iechyd meddwl?

A16 Trefnwch i gwrdd â'ch rheolwr llinell i drafod asesiad risg straen a threfnwch apwyntiad â'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr.

<https://www.hse.gov.uk/stress/risk-assessment.htm>

Mae amrywiaeth o adnoddau ar gael i gefnogi eich iechyd a'ch llesiant:

- [Covid-19 Compassion Starts with Me – HEIW](#)
- [Iechyd Cyhoeddus Cymru – cymorth a chyngor ar ofalu amdanoch chi eich hun a'ch anwyliaid pan fyddwch yn ynysu.](#)
- <https://gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/adnoddau-gefnogi-eich-iechyd-a-llesiant-yn-ystod-y-pandemig-coronafeirws-covid-19>

C17 A oes angen cyfarpar diogelu personol (PPE) arnaf?

A17 Cadw pellter cymdeithasol a golchi / diheintio ddwylo yn drylwyr yw'r mesurau rheoli gorau i atal lledaeniad COVID-19. Yn benodol, dylai staff ysgolion a lleoliadau sicrhau eu bod yn cadw pellter cymdeithasol (2 fetr) oddi wrth aelodau eraill o'r staff yn yr ysgol neu leoliad, fel unrhyw weithle arall. Mae'n arbennig o bwysig sicrhau bod hyn yn digwydd pan fydd staff gyda'i gilydd, er enghraifft mewn ystafelloedd athrawon a chyfarfodydd staff, gan fod modd rheoli'r risg o drosglwyddo'r feirws ymysg staff drwy gadw pellter cymdeithasol.

Dylai staff weithio cyhyd ag y bo'n ymarferol gyda grwpiau cyswllt, ac o fewn y grwpiau hynny gellir llacio'r mesurau cadw pellter cymdeithasol caeth rhwng oedolyn a phlentyn/person ifanc pan fo angen. Fodd bynnag, os oes modd cadw pellter cymdeithasol mewn grŵp cyswllt heb achosi niwed, dylid gwneud hynny.

Dan amgylchiadau lle bo angen i staff fod o fewn 2 fetr am fwy na 15 munud neu o fewn 1 metr am unrhyw gyfnod o amser, er enghraifft pan fo angen cysuro plentyn mewn gofid neu os bydd angen glanhau pan fydd plentyn wedi bod yn sâl, bydd hynny'n cyfrif fel cysylltiad agos neu hir ac fe ddylai PPE fod ar gael. Byddai hyn yn cynnwys masg meddygol, menig untro a ffedog.

Nid oes angen PPE yn gyffredinol ar staff yn yr ysgol neu mewn lleoliad addysg arall, gan mai'r mesurau rheoli fydd cadw pellter cymdeithasol, hylendid dwylo a gwahanu i grwpiau cyswllt addysgu. Fodd bynnag, dan rai amgylchiadau gall fod yn ofynnol wrth ymdrin â phlentyn neu sefyllfa benodol.

Gweler hefyd ganllawiau gweithredu Llywodraeth Cymru ar gyfer ysgolion a lleoliadau o dymor yr hydref¹ (13 Gorffennaf 2020). Canllawiau Mesurau Diogelu Gofal Plant²

Os bydd gennych unrhyw bryderon am PPE, siaradwch â'ch rheolwr llinell yn y lle cyntaf. Os na allwch drafod y pryder hwn â'ch rheolwr, cysylltwch â'r Tîm Atal a Rheoli Heintiau neu'r person priodol sy'n gyfrifol am atal heintiau yn eich sefydliad.

C18 Beth os na allaf gadw pellter cymdeithasol yn fy rôl?

A18 Mae cyngor y Llywodraeth ar gadw pellter cymdeithasol yn cael ei adolygu'n barhaus a gall y rheolau yng Nghymru fod yn wahanol i'r rheolau mewn rhannau eraill o'r DU. Mae canllawiau gweithredu Llywodraeth Cymru ar gyfer ysgolion a lleoliadau o dymor yr hydref yn amlinellu'r meddylfryd diweddaraf o ran cadw pellter cymdeithasol.

C19 Mae COVID-19 wedi cael effaith ddifrifol ar ffrind neu aelod o'r teulu ac mae hyn wedi dwysáu fy mhryder a'r angen i hunanwarchod. Ble y gallaf gael cymorth?

A19 Mae'n naturiol ichi bryderu. Mae'n bwysig eich bod yn cwblhau Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu, er mwyn ystyried statws eich iechyd a'ch llesiant eich hun – bydd eich sgôr bersonol yn rhoi arwydd o'ch lefel risg debygol a'r mesurau diogelu y dylech ddisgwyl eu gweld yn eich gweithle. Wedyn, trefnwch amser i drafod unrhyw bryderon sydd gennych â'ch rheolwr llinell. Gall hefyd fod yn briodol ichi drafod eich pryderon ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr.

C20 Rwyf wedi darllen adroddiadau newyddion sy'n amrywio yn yr hyn y maent yn ei

A20 Mae'r canllawiau a'r cymorth ychwanegol isod yn darparu'r cyngor gwyddonol diweddaraf ar y risgiau sy'n gysylltiedig â chyswllt cymdeithasol a Covid-19, er mwyn cywiro

¹

<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-07/Canllawiau%20gweithredol%20ar%20gyfer%20ysgolion%20a%20lleoliadau%20o%20dymor%20yr%20hydref.pdf>

² <https://llyw.cymru/diogelu-staff-phlant-rhag-y-coronafeirws-mewn-gofal-plant>

ddweud ynghylch rôl plant yn y broses o ledaenu'r feirws. Ydw i'n rhoi fy iechyd fy hun ac iechyd fy nheulu mewn perygl drwy ddychwelyd i'r gwaith?

rhai o'r damcaniaethau anghywir sy'n cael eu rhannu mewn adroddiadau newyddion ac mewn manau eraill.

Canllawiau a Chymorth Ychwanegol

C21 Ble y gallaf gael canllawiau a chymorth?

A21 Gallwch gael canllawiau pellach drwy ddilyn y dolenni canlynol:

Gwybodaeth am brofion gwrthgyrff, lledaeniad y feirws a'r risg isel o'i ledaenu ymhlith plant

<https://www.youtube.com/watch?v=IMWZqxfasjY&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=tL9V8oxqdsc>

Y Grŵp Cyngori Gwyddonol ar Argyfyngau (SAGE)

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/886994/s0257-sage-sub-group-modelling-behavioural-science-relaxing-school-closures-sage30.pdf

Llywodraeth Cymru:

Canllawiau i gyflogwyr a chyflogeion

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

Canllawiau gweithredu i ysgolion a lleoliadau o dymor yr hydref

<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-07/Canllawiau%20gweithredol%20ar%20gyfer%20ysgolion%20a%20lleoliadau%20o%20dymor%20yr%20hydref.pdf>

Canllawiau ar ddysgu mewn ysgolion a lleoliadau o dymor yr hydref

<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-07/canllawiau-ar-ddysgu-mewn-ysgolion-a-leoliadau-o-dymor-yr-hydref.pdf>

Canllawiau ar fesurau diogelu mewn lleoliadau gofal plant

<https://llyw.cymru/mesurau-diogelu-mewn-leoliadau-gofal-plant-cadw-gofal-plant-yn-ddiogel>

Canllawiau i nanis

<https://llyw.cymru/cyngor-i-nanis-au-cyflogwyr-coronafeirws>

Fframwaith strategol ar gyfer darpariaeth dysgu ôl-16 o fis Medi 2020

<https://llyw.cymru/fframwaith-strategol-ar-gyfer-darpariaeth-dysgu-yn-addysg-ol-16-o-fis-medi-2020>

Canllawiau ar weithredu'n ddiogel mewn addysg ôl-16 o fis Medi 2020

<https://llyw.cymru/canllawiau-ar-weithredun-ddiogel-yn-addysg-ol-16-o-fis-medi-2020-ymlaen>

Canllawiau ar ddysgu cyfunol

<https://hwb.gov.wales/dysgu-o-bell/dysgu-a-sgiliau-ol-16/canllawiau-dysgu-cyfunol-ar-gyfer-darparwyr-ol-16>

Mae YMCA Abertawe a'r Urdd hefyd wedi creu canllawiau ynghylch cadw pellter wrth wneud eu gwaith, a chanllawiau gweithredu cyffredinol ar gyfer gwaith ieuencid:



YMCA detached and outreach youth Work operation Guidelines for WG Urdd COVID

Gallwch hefyd ofyn am gymorth gan eich rheolwr llinell, tîm y Gweithlu/y tîm Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr. Os ydych yn aelod o undeb llafur neu sefydliad proffesiynol, gallwch gael cymorth gan yr undeb neu'r sefydliad hwnnw hefyd.

