

Adnodd Aseu Risg COVID-19  
Cymru Gyfan ar gyfer y  
Gweithlu addysg, gofal plant,  
gwaith chwarae, gwaith  
ieuenctid a lleoliadau addysg  
bellach

# Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuenctid a lleoliadau addysg bellach

## Cyflwyniad

Datblygwyd yr Adnodd Asesu Risg COVID-19 ar gyfer y Gweithlu i'w ddefnyddio mewn gweithleoedd iechyd a gofal cymdeithasol, ac mae wedi cael ei addasu i'w ddefnyddio mewn lleoliadau addysg, gwaith ieuenctid, gofal plant a gwaith chwarae. Y bwriad yw ei ddefnyddio i asesu a ydych yn wynebu risg uwch o ddatblygu symptomau mwy difrifol os byddwch yn dod i gysylltiad â feirws Covid-19.

Rydym am eich helpu i ddeall a allech o bosibl wynebu mwy o risg, a'ch helpu chi a'ch rheolwr llinell i ddewis y camau gweithredu sy'n addas i chi yn seiliedig ar eich lefel risg.

Mae gan eich cyflogwr a/neu sefydliad gwirfoddol os ydych yn gwirfoddoli, ddyletswydd gofal i amddiffyn eich iechyd a'ch diogelwch yn y gwaith, ac mae hyn yn cynnwys deall os ydych mewn categori risg uwch o COVID-19. Mae'r ddyletswydd gofal hon yn cynnwys sicrhau bod yr holl staff yn cael eu trin yn deg, beth bynnag eu hethnigrwydd neu nodweddion gwarchodedig eraill.

Ar y dudalen nesaf ceir trosolwg o'r broses asesu risg. Mae'n cynnwys dolenni i'r canllawiau a'r wybodaeth ddiweddaraf am y pethau sylfaenol y gall pawb eu gwneud i leihau eu risg o gael eu heintio â COVID-19.

Defnyddiwch yr adnoddau yn ogystal â'r Adnodd Asesu Risg i gael y canlyniadau gorau.

# Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuenctid a lleoliadau addysg bellach

Yr hyn y mae angen i chi ei wneud

Cam 1 Cadarnhau eich risg – cwblhau'r Asesiad Risg

Cam 2 Deall eich risg

Sgôr o 0-3	Risg Isel
Sgôr o 4-6	Risg Uchel
Sgôr o 7 neu fwy	Risg Uchel lawn

Cam 3 Nodi'r camau gweithredu sy'n addas i chi

Cam 4 Gweithredu nawr – Cymryd y camau cywir

Addasu neu liniaru y gweithle

Cadwch Gymru'n ddiogel yn y gwaith

Cadw pellter cymdeithasol

Hylendid dwylo da

Gorchuddio n wyneb

Canolbwyntio ar eich iechyd a'ch llesiant

Rheoli cyflyrau iechyd sydd eisoes gennych

Cymryd atchwanegiad fitamin D

Rheoli eich pwysau

Hybu eich llesiant

# Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuenctid a lleoliadau addysg bellach

## Pwy ddylai ddefnyddio'r Adnodd hwn?

Mae'r Adnodd hwn ar gyfer pawb sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli mewn lleoliadau addysg, gwaith ieuenctid, gofal plant a gwaith chwarae yng Nghymru.

**Brechu:** Dylai pob staff ddal ati i ddilyn y cyngor swyddogol a chlinigol fel cadw pellter cymdeithasol, sicrhau hylendid dwylo a gwisgo gorchudd wyneb hyd yn oed os ydynt wedi cael eu brechu. Y rheswm dros hyn yw, er y bydd cwrs llawn o'r brechlyn yn lleihau'r tebygrwydd y byddwch yn ddifrifol wael gyda COVID-19, nid ydym yn gwybod eto a fydd yn eich atal rhag dal y feirws a'i basio i eraill.

**Eithriadol o Agored i Niwed yn Glinigol (gwarchod yn flaenorol):** Mae'r canllawiau i bobl sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol yn cael eu hadolygu'n rheolaidd ac ar gael [yma](#). Mae Prif Swyddog Meddygol Cymru nawr wedi dod â mesurau gwarchod i ben dros dro o 31 Mawrth. Caiff pobl roi'r gorau i warchod eu hunain nawr oherwydd bod cyfraddau heintio Cymru'n isel a'r perygl y byddwch yn dal COVID-19 yn llawer is. Os oeddech chi'n gwarchod eich hunain yn flaenorol, byddwch yn cael sgôr o 7 yn awtomatig yn yr Adnodd Asesu Risg, sy'n golygu y dylech ddal i weithio gartref os yw'n bosibl, ond FE GEWCH ddychwelyd i'r gwaith os gallwch weithio mewn gweithle diogel o ran COVID. Dylech drafod eich amgylchiadau unigol gyda'ch cyflogwr i hwyluso dychwelyd i'r gwaith mewn modd diogel. Mae cyngor pellach hefyd ar gael ar wefan [Chanllawiau ar gyfer y gweithle i gyflogwyr a chyflogeion](#).

**Pobl sy'n wynebu risg uwch:** Os ydych chi yn y grŵp o bobl eithriadol o agored i niwed yn glinigol '[sy'n wynebu risg uwch](#)' mae'r cyngor i'r grŵp hwn yr un fath â'r [boblogaeth ehangach](#). Fodd bynnag, dylid talu sylw penodol i'r canllawiau ar **gadw pellter cymdeithasol a hylendid dwylo**. Rydym yn cydnabod bod y grŵp agored i niwed yn glinigol 'pobl mewn perygl' yn cynnwys sbectwm eang o ddifrifoldeb afiechydon. Efallai y byddwch yn dymuno trafod gyda'ch Rheolwr Llinell, yr adran Iechyd Galwedigaethol neu eich meddyg teulu i drafod dychwelyd i'r gwaith.

**Beichiogrwydd:** Dylai pob menyw feichiog (yn ystod unrhyw gyfnod beichiogrwydd) wneud asesiad risg unigol. Y rheswm dros hyn yw y gall menywod sy'n feichiog fod yn arbennig o agored i niwed gan y gall fod risg uwch y byddant yn dioddef salwch mwy difrifol yn sgil coronafeirws a dylent ddilyn y [canllawiau cenedlaethol](#) diweddaraf.

## **Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuenctid a lleoliadau addysg bellach – cyfrinachol ar ôl ei gwblhau**

### **Sut i ddefnyddio'r Adnodd hwn**

Mae'r Adnodd yn gofyn nifer o gwestiynau amdanoch sydd â'r nod o ganfod a ydych yn wynebu risg uwch yn sgil COVID-19. Mae'n gofyn cwestiynau am eich oedran, eich iechyd, eich pwysau a'ch ethnigrwydd a all gynyddu eich risg o gael salwch difrifol ar ôl cael eich heintio â COVID-19.

Efallai y byddwch yn gwybod yr atebion i'r cwestiynau eich hun ond, os nad ydych, gallwch drafod hyn â'ch rheolwr llinell, tîm y gweithlu, eich cynrychiolydd undeb, yr adran Iechyd Galwedigaethol neu eiriolwr.

Efallai yr hoffech hefyd holi eich meddyg teulu am y cyflyrau iechyd.

**Atebwch y cwestiynau a chyfrifwch gyfanswm eich sgôr.**

### **COVID-19 Deall eich risg: Gweithredu i gadw'n ddiogel**

Byddwn yn parhau i ddatblygu a gwella Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu. Os bydd gennych unrhyw sylwadau neu ymholiadau ynglŷn â sut i ddefnyddio neu wella'r Adnodd, e-bostiwch [HSS.Covid19.WorkplaceAssessmentSubGroup@gov.wales](mailto:HSS.Covid19.WorkplaceAssessmentSubGroup@gov.wales)

# Adnodd Aseu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuentid a lleoliadau addysg bellach – cyfrinachol ar ôl ei gwblhau

	Ffactor risg	Sgôr
<b>Cam 1</b>	<b><u>Oedran – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl hŷn</u></b>	
	• Os ydych 50 a 59 oed	1
	• Os ydych 60 a 69 oed	2
	• Os ydych 70 a 79 oed	4
<b>Cadarnhau eich risg</b>	<b><u>Rhyw adeg geni – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar ddynion na menywod</u></b>	
	• <b>Dynion</b>	1
	<b><u>Ethnigrwydd – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl o rai cefndiroedd ethnig</u></b>	
	• A ydych yn ystyried eich hun yn aelod o un o'r grwpiau <a href="#">pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig neu hil gymysg?</a>	1
<b>Ystyriwch bob ffactor risg sy'n berthnasol i chi a chyfrifwch gyfanswm eich sgôr</b>	<b><u>Cyflyrau iechyd sydd eisoes yn bodoli (cydafiachedd) – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith os oes gennych gyflyrau iechyd eraill eisoes. Efallai yr hoffech siarad â'ch meddyg teulu os nad ydych yn siŵr am y cwestiynau hyn</u></b>	
	• Clefyd cardiofasgwlaidd A ydych yn cael unrhyw driniaeth ar gyfer gorbwysedd (pwysedd gwaed uchel), ffibriliad atriaidd (cyfradd curiad y galon afreolaidd), methiant y galon, nawdnychiant myocardiaidd blaenorol (wedi cael trawiad ar y galon), wedi cael strôc, neu bwl ischaemig byrhoedlog (mân strôc)	1
	• Diabetes mellitus math 1 neu 2	1
	• Clefyd cronig yr ysgyfaint (gan gynnwys asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), clefyd interstitaidd yr ysgyfaint)	1
	• Clefyd cronig yr arennau (unrhyw gam o 1 i 5)	1
	• Nodwedd y crymangelloedd, nodwedd thalasaemia neu haemoglobinopathi arall	1
	<b><u>Gordewdra – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl sydd dros bwysau</u></b>	
	<b>Bydd y ddolen hon yn eich helpu i gyfrifo eich BMI - os yw eich <a href="#">BMI dros 30</a></b> NEU os yw <a href="#">eich mesuriad canol y corff</a> fel a ganlyn:	
	• Dros 33 modfedd (84cm) i fenyw o gefndir De Asiaidd; dros 34.5 modfedd (88cm) i fenyw o gefndir BAME neu wyn arall	1
	• Dros 35 modfedd (89cm) i ddynion o gefndir De Asiaidd; dros 40 modfedd (102cm) i ddynion o gefndir BAME neu wyn arall	1
<b><u>Hanes y teulu – Mae'n ymddangos bod rhai pobl, yn enwedig gefeilliaid, yn fwy tueddol o gael COVID-19 am resymau teuluol</u></b>		
• A oes aelod o'ch teulu agosaf (rhiant o dan 70 oed, brawd, chwaer, plentyn) wedi bod yn yr uned therapi dwys neu wedi marw â COVID-19?	1	
	<b>Cyfanswm sgôr</b>	

# Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuenctid a lleoliadau addysg bellach – cyfrinachol ar ôl ei gwblhau

## Cam 2 Deall eich risg – yr hyn y mae eich sgôr yn ei olygu yn eich lleoliad gwaith

	Sgôr		
Lleoliad Gwaith	Risg Isel 0-3	Risg Uchel 4-6	Risg Uchel lawn 7 neu uwch
Addysg	Parhau i weithio a dilyn yr holl fesurau hylendid a chadw pellter cymdeithasol a argymhellir	Defnyddiwch hierarchaeth o reolaethau i liniaru risgiau: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cadwch 2m oddi wrth eraill</li> <li>➤ ystyried defnydd priodol o orchuddion wyneb lle mae pellter cymdeithasol yn annibynadwy</li> <li>➤ sicrhau hylendid dwylo a hylendid adnodd</li> <li>➤ aros gartref a trefnu prawf os daw symptomau i'r amlwg</li> </ul> Cyfeiriwch at enghreifftiau o arfer da yn y canllawiau.	<b>Dylech ddal i weithio gartref os yw'n bosibl, fodd bynnag FE GEWCH ddychwelyd i'r gwaith os yw eich gweithle'n ddiogel o ran COVID.</b>  <b>Mae'n rhaid ichi drafod eich amgylchiadau unigol gyda'ch cyflogwr.</b>
Gofal Plant			
Gwaith chwarae			
Gwaith ieuenctid			
Addysg Bellach (mewn coleg)			

Nawr trefnwch amser i drafod hyn â'ch rheolwr llinell er mwyn cytuno ar gynllun a sicrhau y cewch eich diogelu'n briodol. Gall hyn gynnwys trafodaeth â'r adran Iechyd Galwedigaethol.

# Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuenctid a lleoliadau addysg bellach – cyfrinachol ar ôl ei gwblhau

## Cam 3 Nodi'r camau gweithredu sy'n addas i chi

Gan eich bod bellach wedi cyfrifo eich sgôr yn yr Asesiad Risg COVID-19, dylech drafod â'ch rheolwr llinell, yr adran Iechyd Galwedigaethol, tîm y gweithlu, eich cynrychiolydd undeb neu eiriolwr er mwyn sicrhau y cewch eich diogelu'n briodol.

### Pethau y gallaf eu gwneud fy hun

Gwnewch y pethau pwysig i'ch cadw'n ddiogel yn y gweithle

- Cynnal hylendid dwylo da, gan ddefnyddio sebon a dŵr neu gel sy'n cynnwys alcohol yn aml.
- Cynnal [pellter o 2 fetr](#), pan fo'n briodol gwneud hynny, i leihau'r risgiau o ymlediad COVID 19, mewn gweithgaredd ffurfiol ac anffurfiol yn y gweithle.
- Bodloni'r gofynion ynysu ar gyfer achosion hysbys neu bosibl o COVID-19.
- Sicrhau hylendid dwylo a hylendid adnodd/byrddau.

### Pethau y gall fy nghyflogwr fy helpu i'w gwneud

- Bydd eich rheolwr llinell neu'ch cynrychiolydd undeb yn eich helpu i ddefnyddio'r adnoddau a nodi'r camau gweithredu sy'n addas i chi.
- Gwneud addasiadau
  - A all rhai o'ch dyletswyddau, neu bob un ohonynt, gael eu cyflawni mewn ffordd wahanol?
  - A ellir gwneud addasiadau er mwyn eich galluogi i weithio'n ddiogel?
    - Lleihau gwaith grŵp i garfannau llai
    - Ymgymryd â gwaith awyr agored
    - digidol ac allgymorth
  - A ellir lleihau neu osgoi cyswllt wyneb yn wyneb
  - Sicrhau mesurau priodol i gadw pellter corfforol yn y gweithle
  - A fydd addasiadau yn eich galluogi i weithio gartref?



**Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuenctid a lleoliadau addysg bellach – cyfrinachol ar ôl ei gwblhau**

**Cam 4 Gweithredu nawr – cymryd y camau cywir**

**Yn dilyn eich trafodaethau â'ch rheolwr llinell, cofnodwch y cynllun y cytunwyd arno a sicrhewch eich bod yn pennu amser i'w adolygu.**

**Pa addasiadau rhesymol sydd wedi'u nodi a'u rhoi ar waith i liniaru'r risgiau a nodwyd ar eich cyfer?**

.....

**Dyddiad cyflwyno'r addasiadau\***

.....

**Dyddiad adolygu**

.....

**Gall hyn fod yn seiliedig ar amser neu gael ei ysgogi gan ddigwyddiad sy'n effeithio ar eich amgylchiadau**

\* Dylai hwn gael ei lofnodi a'i ddyddio gan y cyflogai a'r rheolwr llinell

## **Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu addysg, gofal plant, gwaith chwarae, gwaith ieuenctid a lleoliadau addysg bellach – cyfrinachol ar ôl ei gwblhau**

**Mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i sicrhau ein bod yn dysgu'n gyflym er mwyn inni allu eich diogelu yn y ffordd orau posibl rhag niwed yn sgil COVID-19.**

Mae eich cymorth a'ch cefnogaeth wrth roi caniatâd inni gasglu'r dystiolaeth o'ch asesiad risg yn hanfodol er mwyn llywio gwaith dadansoddi pellach er mwyn inni ddeall effaith anghymesur COVID-19 ar rai unigolion yn well. Dim ond at y diben hwn mewn perthynas â COVID-19 ac er mwyn parhau i wella ein hasesiad risg y caiff y wybodaeth hon ei defnyddio. Dim ond eich gwybodaeth ddienw a gaiff ei rhannu.

**Dim ond at y dibenion y rhoddir gwybod ichi amdanynt ac y byddwch chi wedi caniatáu iddynt y caiff gwybodaeth a roddir yn gyfrinachol ei defnyddio**

### **COVID-19 Deall eich risg: Gweithredu i gadw'n ddiogel**

Byddwn yn parhau i ddatblygu a gwella Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu. Os bydd gennych unrhyw sylwadau neu ymholiadau ynglŷn â sut i ddefnyddio neu wella'r Adnodd, e-bostiwch [HSS.Covid19.WorkplaceAssessmentSubGroup@gov.wales](mailto:HSS.Covid19.WorkplaceAssessmentSubGroup@gov.wales)