

Adnodd Aseu Risg
COVID-19 Cymru
Gyfan ar gyfer y
Gweithlu

Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu

Cyflwyniad

Datblygwyd yr Adnodd Asesu Risg er mwyn helpu pobl sy'n gweithio yn y GIG ac ym maes Gofal Cymdeithasol yng Nghymru i weld a ydynt yn wynebu risg uwch o ddatblygu symptomau mwy difrifol os byddant 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 dyletswydd gofal ar eich cyflogwr i ddiogelu eich iechyd a'ch cadw'n ddiogel yn y gwaith, gan gynnwys deall a ydych yn wynebu risg ychwanegol yn sgil COVID-19. Mae'r ddyletswydd gofal hon yn cynnwys gweithredu mewn ffordd sy'n deg i bob aelod o staff, ni waeth beth fo'i ethnigrwydd neu unrhyw 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, yn ogystal â'r pethau y mae'n rhaid i gyflogwyr eu gwneud i gefnogi'r bobl sy'n gweithio iddynt.

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

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

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 Iawn

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

Cam 4 Gweithredu nawr – Cymryd y camau cywir

Adleoli i faes gwahanol

Adolygiad o'r lleoliad a chyfarpar diogelu personol

Addasu'r gweithle neu Aiddylunio rolau

Cadw pellter cymdeithasol

Hylendid dwylo da

Gwaith trwyadl i atal a rheoli heintiau

Gorchuddion 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

Pwy ddylai ddefnyddio'r Adnodd hwn?

Mae'r Adnodd hwn ar gyfer pawb sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli ym maes iechyd a gofal cymdeithasol 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 dychwelyd 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 [Cyflogwyr GIG](#) Cymru a [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 sbectrwm 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 – 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.

Dylech nawr drefnu amser i drafod gyda'ch rheolwr llinell. Gallai hyn gynnwys trafodaeth gyda'r adran Iechyd Galwedigaethol.

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

Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu – cyfrinachol ar ôl ei gwblhau

	Ffactor risg	Sgôr
Cam 1	<u>Oedran – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl hŷn</u>	
	• Os ydych 50 a 59 oed	1
	• Os ydych 60 a 69 oed	2
	• Os ydych 70 a 79 oed	4
Cadarnhau eich risg	<u>Rhyw adeg geni – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar ddynion na menywod</u>	
	• Dynion	1
	<u>Ethnigrwydd – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl o rai cefndiroedd ethnig</u>	
	• A ydych yn ystyried eich hun yn aelod o un o'r grwpiau pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig neu hil gymysg?	1
Ystyriwch bob ffactor risg sy'n berthnasol i chi a chyfrifwch gyfanswm eich sgôr	<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>	
	• Clefyd cardiofasgwlaidd	
	A ydych yn cael unrhyw driniaeth ar gyfer gorbwysedd (pwysedd gwaed uchel), ffibriliad atrïaidd (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 crymangeloedd, nodwedd thalasaemia neu haemoglobinopathi arall	1
	<u>Gordewdra – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl sydd dros bwysau</u>	
	Bydd y ddolen hon yn eich helpu i gyfrifo eich BMI – os yw eich BMI dros 30	
	NEU os yw eich mesuriad canol y corff fel a ganlyn:	1
• Dros 33 modfedd (84cm) i fenyw o gefndir De Asiaidd; dros 34.5 modfedd (88cm) i fenyw o gefndir BAME neu wyn arall		
• Dros 35 modfedd (89cm) i ddynion o gefndir De Asiaidd; dros 40 modfedd (102cm) i ddynion o gefndir BAME neu wyn arall		
<u>Hanes y teulu – Mae'n ymddangos bod rhai pobl, yn enwedig gefeilliaid, yn fwy tueddol o gael COVID-19 am resymau teuluol</u>		
• A oes aelod o'ch teulu agosaf (rhiant, brawd, chwaer, plentyn) wedi bod yn yr uned therapi dwys neu wedi marw â COVID-19?	1	
	Cyfanswm sgôr	

Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu – 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
Gofal yn y gymuned	Parhau i weithio a dilyn yr holl fesurau hylendid a chadw pellter cymdeithasol a argymhellir	Dal i weithio gan ddilyn yr holl fesurau hylendid a chadw pellter cymdeithasol a argymhellir ac ystyried addasu dyletswyddau a/neu Adolygiad o Gyfarpar Diogelu Personol* os yw'n briodol.	<p>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.</p> <p>Mae'n rhaid ichi drafod eich amgylchiadau unigol gyda'ch cyflogwr.</p>
Gofal sylfaenol			
Gofal eilaidd heb weithdrefn sy'n cynhyrchu aerosol			
Gofal eilaidd â gweithdrefn sy'n cynhyrchu aerosol	Adolygiad o Gyfarpar Diogelu Personol*	Adolygiad o Gyfarpar Diogelu Personol* a/neu addasu dyletswyddau	

***Adolygiad o gyfarpar diogelu personol** – Dylid ystyried y lleoliad gwaith, adolygu'r holl Ragofalon sy'n Seiliedig ar Drosgrwyddo a sicrhau bod cyfarpar diogelu personol yn cael ei ddewis a'i ddefnyddio'n gywir, gan gynnwys hyfforddiant a phrofi ffit.

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 – 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.

Defnyddiwch y lefelau o reolaeth i liniaru risgiau: gweithio gartref lle y bo'n bosibl; lleihau faint o bobl y byddwch yn dod i gysylltiad wyneb yn wyneb â nhw bob dydd; aros 2 fetr oddi wrth eraill; ystyried gwisgo gorchudd wyneb mewn lleoliadau caeedig neu pan nad yw cadw pellter cymdeithasol yn ddibynadwy; gofalu eich bod yn golchi eich dwylo ac arwynebau'n rheolaidd; aros gartref a threfnu prawf os byddwch yn datblygu symptomau.

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.
- Mae cadw [pellter o 2 fetr](#) yn agwedd bwysig ar y mesurau y mae'n rhaid i bob un ohonom lynu wrthynt er mwyn lleihau'r risgiau o ledaenu COVID-19. Mae'n rhywbeth y dylem ni i gyd ei wneud ym mhob agwedd ar ein bywydau bob dydd, mewn sefyllfaoedd anffurfiol yn y gweithle yn ogystal ag wrth ddod i gysylltiad â chleifion.
- Defnyddio cyfarpar diogelu personol a nodwyd ar gyfer eich rôl a gwybod sut i'w ddefnyddio'n briodol.
- Bodloni'r gofynion ynysu ar gyfer achosion hysbys neu bosibl o COVID-19.
- Sicrhau eich bod wedi cael yr hyfforddiant diweddaraf ar reoli heintiau.

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?
 - A ellir lleihau neu osgoi cyswllt wyneb yn wyneb â'r cyhoedd ac ymweliadau â chartrefi?
 - Sicrhau mesurau priodol i gadw pellter corfforol yn y gweithle
- A fydd addasiadau yn eich galluogi i weithio gartref?
- Os na ellir gwneud addasiadau i liniaru eich risg, gellir ystyried Eithrio Dros Dro am Resymau Meddygol.

Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu – 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 – 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