

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Adnodd asesu peryglon y Coronafeirws

Ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn iechyd
a gofal cymdeithasol yng Nghymru



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn haws ei ddeall o **Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu**.

Medi 2020

Ynglŷn â'r adnodd hwn



Mae'r adnodd hwn ar gyfer pobl sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli mewn iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Cwestiynau

1. Beth rydych chi'n feddwl amdano?

Da

Gwael

Ddim yn siwr



Mae ynddo fe gwestiynau i chi i'w hateb.



Bydd y cwestiynau yn eich helpu chi i weld a ydych chi mewn perygl o fynd yn sâl iawn os byddwch chi'n dal y coronafeirws.



Mae arnon ni eisiau eich helpu chi i ddeall y peryglon i'ch iechyd chi.



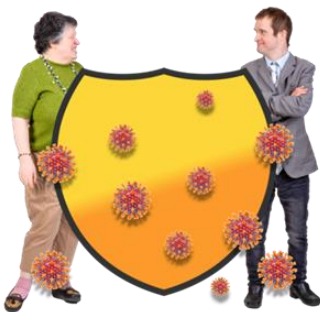
Mae arnon ni eisiau eich helpu chi a'ch rheolwr chi i ddewis y ffyrdd gorau o weithio yn ystod yr adeg hon, i leihau y peryglon hynny.

Pwy ddylai ddefnyddio'r adnodd hwn?



Mae arnoch chi angen defnyddio'r adnodd hwn os ydych chi'n gweithio neu'n gwirfoddoli mewn gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol.

Gwarchod



Os oeddech chi'n eich **gwarchod** eich hun cyn yr 16 Awst rydych chi mewn **perygl** o fynd yn **sâl iawn** â'r coronafeirws.



Mae **gwarchod** yn meddwl eich bod yn gorfod aros gartref oherwydd eich bod chi mewn perygl o fynd yn sâl iawn os byddwch chi'n dal coronafeirws.

Mae pobl a ddylai fod yn eu **gwarchod** eu hunain wedi cael llythyrau gan Lywodraeth Cymru.



Os oeddech chi'n eich **gwarchod** eich hun byddwch yn sgorio saith pwynt yn awtomatig ar yr adnodd asesu peryglon. Bydd hyn yn eich rhoi yn grŵp y rhai sydd **mewn perygl o fynd yn sâl iawn**.

Grwpiau hawdd eu clwyfo



Os ydych chi mewn **grŵp hawdd eich clwyfo** rydych chi mewn perygl o fynd yn sâl iawn â'r coronafeirws.

Rydych chi mewn **grŵp hawdd eich clwyfo** os byddwch chi fel arfer yn cael cynnig pigiad rhag y fflw oherwydd eich iechyd chi.



Fe ddylech chi a'ch rheolwr chi fod wedi gweithio allan y ffyrdd gorau i chi gadw'n ddiogel yn barod. Er enghraifft efallai eich bod yn gweithio gartref neu bod rôl eich swydd chi wedi newid, neu efallai nad ydych chi'n gweithio ar hyn o bryd.



Ond os nad ydych chi wedi gwneud asesiad peryglon yn barod, defnyddiwch yr un yma.



Os oes gennych chi unrhyw anhwylder difrifol mae hyn yn meddwl eich bod mewn grŵp sydd **mewn perygl o fynd yn sâl iawn**. Efallai y bydd arnoch chi eisiau siarad â'ch rheolwr i wneud yn siŵr ei bod yn ddiogel i fynd yn ôl i'r gwaith.



I gael mwy o wybodaeth am grŵp sydd **mewn perygl o fynd yn sâl iawn** ewch i:
<https://llyw.cymru/unigolion-sydd-mewn-mwy-o-beryl-or-coronafeirws>

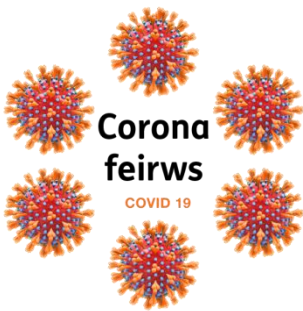
Menywod sy'n disgwyl babi



Os ydych chi wedi bod yn disgwyl babi ers dros 28 wythnos efallai eich bod chi mewn perygl eithaf mawr o ddal y feirws. Ddylech chi ddim gweithio wyneb yn wyneb gyda chleifion. Ac fe ddylech chi ddilyn y rheolau cadw pellter cymdeithasol.



Os ydych chi'n disgwyl babi **ac** rydych o gefndir **Pobl Dduon, Asiaidd neu Leiafrifoedd Ethnig (BAME)** efallai eich bod chi mewn perygl eithaf mawr trwy gydol yr amser rydych chi'n disgwyl.



Mae'n rhaid i chi beidio â gweithio gyda phobl a gafodd brawf sy'n dangos bod y coronafeirws arnyn nhw trwy gydol yr amser rydych chi'n disgwyl.



Os ydych chi'n disgwyl, fe ddylech chi fod wedi gwneud asesiad peryglon yn barod. Ond os nad ydych chi wedi gwneud un yn barod, defnyddiwch yr un yma.

Sut i ddefnyddio'r adnodd hwn

Cwestiynau

1. Beth rydych chi'n feddwl amdano?

Da

Gwael

Ddim yn siwr



Atebwch y cwestiynau. Maen nhw'n ymwneud â chi a'ch iechyd chi. Os oes arnoch chi angen help i ateb y cwestiynau gallwch siarad â:



- eich rheolwr atebol chi neu bobl rydych chi'n gweithio gyda nhw



- cynrhychiolydd eich undeb chi neu Iechyd Galwedigaethol



- **eiriolwr** – rhywun sy'n gallu siarad ar eich rhan chi



- eich meddyg chi.



Ticiwch bob bocs sy'n wir amdanoch chi. Adiwch y sgoriau sydd wrth ymyl pob bocs rydych chi'n ei dicio.

Cwestiynau

Ynglŷn â chi

Mae'n edrych fel petai'r coronafeirws yn waeth i bobl hŷn, pobl o gefndiroedd arbennig a dynion

		Sgôr
Rydw i'n 50 i 59 mlwydd oed	<input type="checkbox"/>	1
Rydw i'n 60 i 69 mlwydd oed	<input type="checkbox"/>	2
Rydw i'n 70 i 79 mlwydd oed	<input type="checkbox"/>	4
Rydw i'n wryw. Cefais i fy ngeni yn ddyn.	<input type="checkbox"/>	1
Rydw i o gefndir Pobl Dduon, Asiaidd neu Leiafrifoedd Ethnig	<input type="checkbox"/>	1
Er enghraifft Indiaidd, Tsieineaidd, Africanaid, Caribiaidd.		

Ynglŷn â'ch iechyd chi

Gallwch chi siarad â'ch meddyg chi os nad ydych chi'n siŵr ynglŷn â rhywbeth yma

		Sgôr
Mae clefyd y galon arna i	<input type="checkbox"/>	1
Er enghraifft, trawiad ar y galon, strôc, pwysedd gwaed uchel, methiant y galon.		
Mae Math 1 neu Fath 2 Diabetes arna i	<input type="checkbox"/>	1
Mae clefyd cronig yr ysgyfaint arna i	<input type="checkbox"/>	1
Er enghraifft asthma, COPD.		
Mae clefyd cronig yr arenau arna i	<input type="checkbox"/>	1
Mae anhwylder y gwaed arna i	<input type="checkbox"/>	1
Er enghraifft nodwedd grymangellol, thalasemia.		

Ynglŷn â'ch pwysau chi

Mae'n debyg bod y conronafeirws yn waeth i bobl sy'n rhy drwm

Edrychwch beth yw eich **BMI**. Gallwch chi edrych beth yw eich **BMI** chi yma:

111.wales.nhs.uk/LiveWell/BMICalculator/

Mae **BMI** yn meddwl **Mynegai Mâs y Corff**. Mae **BMI** yn ffordd o weld a yw eich pwysau chi'n bwysau iach.

Sgôr

Mae fy **BMI** yn fwy na 30 neu mae fy gwasg yn:

1

- fwy na 84 cm os ydych chi'n fenyw o Dde Asia
- mwy na 88 cm os ydych chi'n **BAME** arall neu'n fenyw wen
- mwy na 89 cm os ydych chi'n wryw o Dde Asia
- mwy na 102 cm os ydych chi'n **BAME** arall neu'n wryw gwyn

Mae **BAME** yn meddwl pobl sy'n ddu, yn Asiaidd neu o **leiafrifoedd ethnig**. Mae person o **leiafrif ethnig** yn rhywun sy'n byw mewn lle ble mae'r rhan fwyaf o'r bobl eraill o wahanol hil.

Ynglŷn â'm teulu

Efallai y byddwch chi'n fwy tebygol o fynd yn wael iawn o'r coronafeirws os yw eich mam, eich tad, eich brawd, eich chwaer neu eich plant chi wedi mynd yn wael iawn ohono fe.

Sgôr

Mae rhywun o'm teulu agos (dan 70 mlwydd oed) wedi bod yn yr Uned Gofal Dwys gyda coronafeirws. Neu mae rhywun o'm teulu agos wedi marw o'r coronafeirws.

1

Cyfanswm y Sgôr

Adiwch bob sgôr sydd wrth ymyl y bocsys rydych chi wedi eu ticio. Rhowch gyfanswm eich sgôr chi yn y boc:

Beth sydd arnoch chi angen ei wneud nesaf?



Siaradwch â'ch rheolwr chi am eich sgôr chi. Cytunwch ar gynllun gyda'ch gilydd i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael eich cadw'n ddiogel yn y gwaith. Defnyddiwch yr wybodaeth isod i'ch helpu chi.

Eich sgôr

0 i 3

Os yw cyfanswm eich sgôr chi rhwng 0 a 3 dydy hi ddim yn berygl iawn y byddwch yn ei ddal o



Daliwch ati i weithio fel arfer. Ond byddwch yn ofalus a dilynwch y rheolau:



Arhoswch o leiaf ddwy fetr i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.



Golchwch eich dwylo chi'n aml a cheisiwch beidio â chyffwrdd eich wyneb chi.



Efallai y bydd arnoch chi angen edrych yn ofalus ar y **PPE** rydych chi'n ei ddefnyddio.

Cyfarpar Diogelu Personol yw **PPE**. Maen nhw'n bethau rydych chi'n eu gwisgo i'ch cadw chi eich hun yn ddiogel. Er enghraifft menyg, mygydau a ffedogau.

4 i 6

Os yw cyfanswm eich sgôr rhwng 4 a 6 mae hi'n berygl iawn y byddwch chi'n dal y coronafeirws



Siaradwch â'ch rheolwr chi ynglŷn â ffordd y gallwch chi newid rôl eich swydd chi i wneud eich gwaith chi'n fwy diogel. Edrychwch yn ofalus ar eich **PPE** chi.

7 neu fwy

Os yw cyfanswm eich sgôr yn 7 neu fwy rydych chi mewn perygl mawr iawn.



Ewch yn ôl i'r gweithle dim ond os yw wedi ei wneud yn ddiogel ac y gallwch gadw dwy fetr i ffwrdd oddi wrth bobl eraill drwy'r amser. Os yw'n bosibl gweithiwch o'ch cartref neu peidiwch â gweithio wyneb yn wyneb â chleifion.

Pethau eraill y dylech chi wneud i gadw'n ddiogel:



- Golchwch eich dwylo chi'n aml â sebon.



- Cadwch ddwy fetr i ffwrdd oddi wrth bobl. Mae hyn tua tri cham i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.



- Defnyddiwch y **PPE** iawn yn y ffordd iawn.



- Os yw coronafeirws arnoch chi neu rydych chi'n meddwl bod coronafeirws arnoch chi mae'n **rhaid** i chi aros gartref. A dilyn y rheolau



- Gwnewch yn siŵr bod eich hyfforddiant chi ar gyfer rheoli heintiau yn hyfforddiant diweddar.

Pethau y gall eich cyflogwr chi eu gwneud i'ch cadw chi'n ddiogel



- Eich helpu chi i ddefnyddio'r adnodd hwn. A dewis y ffyrdd gorau o weithio i'ch cadw chi'n ddiogel.



- Newid rhai neu bob un o'ch dyletswyddau chi i'ch cadw chi'n ddiogel.



- Gweld a allwch chi beidio â dod i gysylltiad wyneb yn wyneb â phobl yn aml iawn.



- Gweld a allwch chi weithio gartref.



- Eich cefnogi chi i beidio â gweithio am amser byr os na allan nhw eich cadw chi'n ddiogel.

Eich cynllun chi ar gyfer cadw'n ddiogel

Ar ôl siarad â'ch rheolwr chi, ysgrifennwch eich cynllun chi ar gyfer cadw'n ddiogel yma.

Pa newidiadau fydd yn cael eu gwneud i'w gwneud hi'n llai o berygl yn eich gwaith chi?

--

Y dyddiad y bydd y newidiadau hyn yn cychwyn:

--

Y dyddiad y dylai'r cynllun hwn gael ei wirio:

--

Eich llofnod chi:

--

Dyddiad:

--

Llofnod eich rheolwr chi:

--

Dyddiad:

--

Sut y byddwn ni'n defnyddio eich gwybodaeth chi



Mae arnon ni angen dysgu'n gyflym am y coronafeirws a sut mae'n effeithio ar bobl.



Byddwn ni'n defnyddio gwybodaeth o'r asesiadau peryglon hyn i'n helpu ni i ddeall mwy. Ac amddiffyn pobl yn well.



Dim ond i'n helpu ni â'n gwaith ni ar y coronafeirws y byddwn ni'n defnyddio gwybodaeth o'r asesiadau peryglon.



Bydd eich gwybodaeth gyswllt chi'n cael ei chadw'n ddiogel ac yn gyfrinachol. Fyddwn ni ddim yn rhannu unrhyw wybodaeth sy'n dweud pwy ydych chi.



Does dim rhaid i chi adael i ni gadw eich gwybodaeth chi o gwbl os nad oes arnoch chi eisiau i ni wneud.



Os oes gennych chi unrhyw sylwadau neu gwestiynau am yr adnodd asesiad peryglon hwn, e-bostiwch:

HSS.Covid19.WorkplaceAssessmentSubGroup@gov.wales

Geiriau anodd

Grŵp hawdd eich clwyfo

Rydych chi mewn grŵp hawdd eich clwyfo os byddwch chi fel arfer yn cael cynnig pigiad rhag y ffliw oherwydd eich iechyd chi.

Gwarchod

Mae gwarchod yn meddwl aros gartref oherwydd eich bod chi mewn perygl o fynd yn sâl iawn os byddwch chi'n dal coronafeirws. Mae pobl a ddylai fod yn eu gwarchod eu hunain wedi cael llythyrau gan Lywodraeth Cymru.

PPE

Cyfarpar Diogelu Personol yw PPE. Maen nhw'n bethau rydych chi'n eu gwisgo i'ch cadw chi eich hun yn ddiogel. Er enghraifft menyg, mygydau a ffedogau.