

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

Mae cyfrifoldeb ar eich cyflogwr i roi'r camau gweithredu ar waith gyda chi

Cam 4 Gweithredu nawr – Cymryd y camau cywir

[Cadw pellter cymdeithasol](#)

[Hylendid dwylo da](#)

[Gwaith trwyadl i atal a rheoli heintiau](#)

Adleoli i faes gwahanol

[Adolygiad o'r lleoliad a chyfarpar diogelu personol](#)

Addasu'r gweithle neu Aiddylunio rolau

[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 trefniadau a chanllawiau sefydledig eisoes ar waith ar gyfer pobl sydd mewn 'Grŵp Gwarchod' a ddylai fod yn aros gartref neu bobl yr ystyrir eu bod yn 'Agored i Niwed' yn unol â chanllawiau Iechyd y Cyhoedd ac felly dylent eisoes fod yn glynu'n gaeth wrth y mesurau cadw pellter cymdeithasol.

Nid yw'r Adnodd hwn yn berthnasol i'r unigolion hyn gan fod dilyn y canllawiau presennol eisoes yn lliniaru'r risg y maent yn ei hwynebu.

[Grwpiau a Warchodir \(Risg Uchel lawn\)](#) and [Grwpiau Agored i Niwed \(Risg Uchel\)](#)

Bydd pawb yr ystyrir eu bod yn eithriadol o agored i gael eu heintio gan COVID-19 wedi cael [llythyr 'gwarchod' gan Brif Swyddog Meddygol Cymru, Dr Frank Atherton](#), yn nodi'r camau y dylent eu cymryd i ddiogelu eu hiechyd. Gelwir y rhain yn fesurau "gwarchod" ac maent yn cynghori'r bobl hynny i aros gartref nes y caiff cyhoeddiad pellach ei wneud, felly nid oes angen iddynt gwblhau'r asesiad risg hwn.

Mae [grwpiau agored i niwed](#) (oedolion a fyddai fel arfer yn cael cynnig brechiad fflw am resymau iechyd) yn wynebu risg uwch ac fe'u cynghorir i llynu'n gaeth wrth y mesurau cadw pellter cymdeithasol. Dylai addasiadau priodol eisoes fod wedi cael eu gwneud i rolau'r unigolion hyn, neu dylent fod wedi cael eu hadleoli neu eu hatal dros dro am resymau meddygol.

Nodyn pwysig – os ydych o gefndir Du, Asiaidd neu Leiafrif Ethnig (BAME) ac yn feichiog ers llai na 28 wythnos

[Gall menywod beichiog fod yn arbennig o agored i niwed](#) ac mae gwybodaeth newydd am fenywod beichiog o gefndir BAME yn awgrymu eu bod yn wynebu risg sylweddol uwch drwy gydol eu beichiogrwydd ac felly dylent osgoi cyswllt wyneb yn wyneb ag achosion o COVID-19. Mae hyn yn golygu peidio â gweithio ar y rheng flaen lle bo'r feirws yn cael ei drosglwyddo'n barhaus yn y gymuned.

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 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 sydd wedi'u rhestru.

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

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

Ffactor risg		Sgôr
Cam 1 Cadarnhau eich risg	<u>Oedran</u> – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl hŷn.	
	<ul style="list-style-type: none"> Os ydych rhwng 50 a 59 oed Os ydych rhwng 60 a 69 oed 	1 2
	<u>Rhyw adeg geni</u> – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar ddynion na menywod	
	<ul style="list-style-type: none"> Dynion 	1
	<u>Ethnigrwydd</u> – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl o rai cefndiroedd ethnig	
<ul style="list-style-type: none"> A ydych yn ystyried eich hun yn aelod o un o'r grwpiau BAME neu hil gymysg a nodir yn y ddolen hon? 	1	
Ystyriwch bob ffactor risg sy'n berthnasol i chi a chyfrifwch gyfanswm eich sgôr	<u>Cyflyrau iechyd sydd eisoes yn bodoli (cydafiachedd)</u> – 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.	
	<ul style="list-style-type: none"> 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
	<ul style="list-style-type: none"> Diabetes mellitus math 1 neu 2 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Clefyd cronig yr ysgyfaint (gan gynnwys asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), clefyd interstitaidd yr ysgyfaint) 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Clefyd cronig yr arennau (unrhyw gam o 1 i 5) 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Nodwedd y crymangeloedd, nodwedd thalasaemia neu haemoglobinopathi arall 	1
	<u>Gordewdra</u> – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl sydd dros bwysau	
	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:	
<ul style="list-style-type: none"> 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 	1	
<u>Hanes y teulu</u> – Mae'n ymddangos bod rhai pobl, yn enwedig gefeilliaid, yn fwy tueddol o gael COVID-19 am resymau teuluol		
<ul style="list-style-type: none"> 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	
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 fwy
Gofal yn y gymuned	Parhau yn ofalus	Ystyried addasu dyletswyddau a chynnal Adolygiad o Gyfarpar Diogelu Personol*	Gweithio gartref neu beidio â gweithio gyda chleifion
Gofal sylfaenol	Parhau yn ofalus	Ystyried addasu dyletswyddau a chynnal Adolygiad o Gyfarpar Diogelu Personol*	Gweithio gartref neu beidio â gweithio gyda chleifion
Gofal eilaidd Heb weithdrefn sy'n cynhyrchu aerosol	Parhau yn ofalus	Ystyried addasu dyletswyddau a chynnal Adolygiad o Gyfarpar Diogelu Personol*	Gweithio gartref neu beidio â gweithio gyda chleifion
Gofal eilaidd â gweithdrefn sy'n cynhyrchu aerosol	Adolygiad o Gyfarpar Diogelu Personol*	Adleoli y tu allan i feysydd lle ceir Gweithdrefn sy'n Cynhyrchu Aerosol	Gweithio gartref neu beidio â gweithio gyda chleifion

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.

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

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 Aseiad 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.
- 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 geisio ei wneud ym mhob agwedd ar ein bywyd beunyddiol ac unrhyw le yn y gwaith lle bo modd.
- 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 Atal 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