

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 COVID-19 ar gyfer y Gweithlu i'w ddefnyddio mewn gweithleoedd iechyd a gofal cymdeithasol, ond gellir ei ddefnyddio mewn unrhyw weithle. 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.

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

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 gellir ei ddefnyddio mewn unrhyw weithle 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 a yw'n ddiogel ichi ddychwelyd 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 mwydifrifol yn sgil coronafeirwsa 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	Oedran – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl hŷn	
	• Os ydych 50 a 59 oed	1
	• Os ydych 60 a 69 oed	2
	• Os ydych 70 a 79 oed	4
Cadarnhau eich risg	Rhyw adeg geni – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar ddynion na menywod	
	• Dynion	1
	Ethnigrwydd – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael mwy o effaith ar bobl o rai cefndiroedd ethnig	
	• 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	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	
	• 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
	Gordewdra – 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:	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		
Hanes y teulu – Mae'n ymddangos bod rhai pobl, yn enwedig gefeilliaid, yn fwy tueddol o gael COVID-19 am resymau teuluol		
• 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		
	Risg Isel 0-3	Risg Uchel 4-6	Risg Uchel lawn 7 neu uwch
Trafodwch leoliad eich gweithle gyda'ch rheolwr llinell.	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">➤ Cadwch 2m oddi wrth eraill➤ ystyried defnydd priodol o orchuddion wyneb lle mae pellter cymdeithasol yn annibynadwy➤ sicrhau hylendid dwylo a hylendid adnodd➤ aros gartref a trefnu prawf os daw symptomau i'r amlwg	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. Mae'n rhaid ichi drafod eich amgylchiadau unigol gyda'ch cyflogwr.

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.
- Sicrhau hylendid dwylo a hylendid adnodd/byrddau.
- Arhoswch gartref a threfnu prawf os daw'r symptomau i'r amlwg.
- Bodloni'r gofynion ynysu ar gyfer achosion hysbys neu bosibl o COVID-19.

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?

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