****

# Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol

# Llyfr gwaith 7: Iechyd a diogelwch ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Bydd y llyfr gwaith hwn yn eich helpu i ymchwilio i ofynion cyfreithiol iechyd a diogelwch mewn lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol, ac yn eich helpu i wybod beth yw eich cyfrifoldebau chi a chyfrifoldebau eich cyflogwr ar gyfer sicrhau diogelwch yn y gwaith.

Gellir lawrlwytho’r llyfr gwaith a’i gwblhau’n electronig neu gellir ei argraffu a’i gwblhau â llaw.

Hefyd, gallwch ddefnyddio gweithgareddau wedi’u cwblhau’r llyfr gwaith:

* tuag at gyflawni fframwaith sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol (Fframwaith Sefydlu)
* i’ch helpu i baratoi i gwblhau’r cymhwyster Craidd ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol
* fel tystiolaeth tuag at eich cymhwyster ymarfer.

Mae rhai geiriau mewn print **trwm** yn y log cynnydd. Mae rhestr termau ar gael ar ddiwedd y llyfr gwaith hwn os ydych eisiau gwybod ystyr y geiriau hyn.

Drwy gydol y llyfr gwaith, rydym yn cyfeirio at ‘weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol’. Mae hyn yn golygu’r person sy’n darparu gofal a chymorth neu wasanaethau i unigolion.

## Cynnwys

7.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle

7.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch

7.3 Diogelwch tân

7.4 Symud a chario, a symud a lleoli

7.5 Cymorth cyntaf brys

7.6 Atal a rheoli heintiau

7.7 Diogelwch bwyd

7.8 Sylweddau peryglus

7.9 Diogelwch yn y lleoliad gwaith

7.10 Rheoli straen

Deilliannau dysgu ymarfer

Rhestr wirio ar gyfer polisïau a gweithdrefnau perthnasol yn y gweithle

Geirfa

## 7.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle

Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, rydych yn gyfrifol am ofalu’n rhesymol amdanoch eich hun ac eraill yn y gweithle. Er bod gan eichcyflogwr gyfrifoldebau cyfreithiol i’ch amddiffyn chi a’r unigolion rydych yn gweithio gyda nhw ac yn eu cynorthwyo er mwyn eu diogelu rhag niwed, mae gennych rôl i’w chwarae hefyd. Mae pawb yn gyfrifol am iechyd a diogelwch.

Mae Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974) yn amlinellu amrywiaeth o ddisgwyliadau ar gyfer cyflogwyr, gweithwyr ac eraill a allai ddechrau gweithio mewn lleoliad gwaith.



Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yw’r corff gwarchod annibynnol cenedlaethol ar gyfer iechyd, diogelwch a salwch sy’n gysylltiedig â gwaith. Mae’n gweithredu er budd y cyhoedd i leihau marwolaethau ac anafiadau difrifol sy’n gysylltiedig â gwaith mewn gweithleoedd yn y DU. Mae gwybodaeth a chanllawiau defnyddiol ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol ar gael ar [wefan](http://www.hse.gov.uk)[[1]](#footnote-1) yr awdurdod ac mae taflen ar gael sy’n cynnwys crynodeb o’r gyfraith. Mae’r daflen ar gael [yma](http://scw-intranet/Programmes/WorkforceProgrammeBoard/slearn/Projects/QUALIFICATIONS/AWIF%20Workbooks%20Digital%20edit%202022/lawleaflet.pdf%20(hse.gov.uk))[[2]](#footnote-2). Rhowch wybod i’ch rheolwr os oes angen cymorth arnoch i weld hyn.

O dan ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch:

Rhaid i gyflogwyr:

* fod â pholisi iechyd a diogelwch ysgrifenedig os ydyn nhw’n cyflogi mwy na phump o bobl
* sicrhau iechyd a diogelwch gweithwyr cyflogedig yn y gwaith a phobl eraill ar y safle (lleoliad gwaith)
* arddangos y poster ‘Cyfraith Iechyd a Diogelwch – beth sydd angen i chi ei wybod’
* cwblhau asesiadau risg a sicrhau bod yr wybodaeth, y cyfarwyddyd a’r hyfforddiant cywir gan weithwyr er mwyn iddyn nhw allu gwneud eu gwaith yn ddiogel
* darparu unrhyw gyfarpar a dillad diogelu sydd eu hangen arnoch i wneud eich gwaith yn ddiogel, megis cyfarpar diogelu personol (PPE) fel gorchuddion wyneb, ffedogau a menyg.

Rhaid i weithwyr cyflogedig neu weithwyr:

* gydymffurfio â deddfwriaeth a sicrhau nad yw eu gweithredoedd yn cael effaith negyddol ar eraill
* cymryd gofal rhesymol o’u diogelwch eu hunain a diogelwch pobl eraill
* cydweithredu â’r cyflogwr ar faterion iechyd a diogelwch. Er enghraifft, dilyn asesiadau risg, defnyddio Cyfarpar Diogelu Personol, a rhoi gwybod am ddamweiniau, digwyddiadau a damweiniau fu bron â digwydd
* peidio â niweidio yn fwriadol unrhyw gyfarpar neu ddeunyddiau iechyd a diogelwch sydd wedi’u darparu gan y cyflogwr.

Rhaid i eraill sy’n cael mynediad i’r lleoliad gwaith:

* gymryd gofal rhesymol o’u hunain
* osgoi cymryd risgiau diangen
* dilyn arwyddion iechyd a diogelwch
* dilyn gweithdrefnau, er enghraifft mewngofnodi ac allgofnodi yn y dderbynfa wrth gyrraedd a gadael
* dilyn cyfarwyddiadau gan weithwyr.

Mae Rheoliad 57 o Ddeddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016[[3]](#footnote-3) yn nodi: "Iechyd a diogelwch - Rhaid i’r darparwr gwasanaeth sicrhau bod unrhyw risgiau i iechyd a diogelwch unigolion yn cael eu nodi a’u lleihau i’r graddau y bo’n rhesymol ymarferol".

Ac mae’r Canllawiau Statudol yn dweud "Bydd darparwyr gwasanaethau’n sicrhau bod yr eiddo’n cydymffurfio â’r ddeddfwriaeth a’r canllawiau cenedlaethol cyfredol gyda golwg ar iechyd a diogelwch, diogelwch rhag tân, iechyd yr amgylchedd ac unrhyw safonau a bennir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Dyma ambell enghraifft:

* tymheredd dŵr diogel sy’n ofynnol
* gosod rhwystrau ar ffenestri a gwaith cynnal a chadw arnynt
* gwagio’r adeilad adeg tân a driliau gwagio
* gwaredu gwastraff clinigol yn ddiogel
* storio, a pharatoi bwyd yn ddiogel
* asesiadau risg iechyd a diogelwch rheolaidd ar yr eiddo gan gynnwys y gerddi a’r offer”.

Mae yna reoliadau, cyfreithiau a deddfwriaeth eraill yn ymwneud ag iechyd a diogelwch, fel RIDDOR - Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013 neu Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) 2005. Byddwn yn cyfeirio at rai ohonyn nhw wrth edrych ar bynciau gwahanol yn y llyfr gwaith.

**Gweithgaredd dysgu – gweithio yn unol â therfynau eich rôl eich hun a chodi pryderon**

Darllenwch yr astudiaeth achos hwn ac atebwch y cwestiynau

**Astudiaeth achos – Stacey**

Rydych chi wedi cael eich cyflogi fel gweithiwr gofal yn ddiweddar ac rydych yn cynorthwyo unigolyn yn ei gartref ei hun. Buoch yn cysgodi aelod arall o staff o’r enw Stacey.

Rydych chi’n galw i weld Mrs Pearce, i’w helpu gyda’i threfn foreol, sy’n cynnwys ymolchi a gwisgo. Mae angen i Mrs Pearce ddefnyddio teclyn codi i’w helpu yn yr ystafell ymolchi. Nid ydych wedi cael unrhyw hyfforddiant ar symud a lleoli, ond mae Stacey yn dweud wrthych chi am beidio â phoeni gan y bydd hi’n dangos i chi beth i’w wneud. Rydych yn teimlo’n anghyfforddus ond nid ydych eisiau creu helynt.

Wrth i chi gynorthwyo Mrs Pearce i ddefnyddio’r teclyn codi, mae hi’n colli ei balans, yn cwympo ac yn taro ei phen. Mae Stacey yn sicrhau nad yw Mrs Pearce wedi brifo ac mae’n dweud wrthych y bydd hi’n rhoi gwybod i’r swyddfa yn nes ymlaen, ond rydych yn sylwi nad yw’n cofnodi’r digwyddiad yn y log.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Pa gamau a fyddech yn eu cymryd? 2. Beth ddylai Stacey fod wedi’i wneud yn wahanol? 3. Beth ddylech fod wedi ei wneud pan ofynnodd Stacey i chi ddefnyddio’r teclyn codi i helpu Mrs Pearce? |

**Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu hyd yn hyn.**

**Cwis**

C1: Ticiwch yr holl ddatganiadau sy’n gywir.

1. Rhaid i gyflogwyr arddangos poster iechyd a diogelwch mewn lleoliadau gwaith
2. Rhaid i weithwyr cyflogedig neu weithwyr roi blaenoriaeth i ddiogelwch pobl eraill ac nid eu diogelwch eu hunain
3. Rhaid i eraill sy’n cael mynediad i’r lleoliad gwaith gydymffurfio ag arwyddion iechyd a diogelwch
4. Rhaid i eraill sy’n cael mynediad i’r lleoliad gwaith ddarllen y polisi iechyd a diogelwch a chytuno iddo
5. Rhaid i gyflogwyr hyfforddi pob gweithiwr ym meysydd symud a lleoli, diogelwch tân, diogelwch bwyd a chymorth cyntaf, waeth beth yw ei rôl
6. Rhaid i weithwyr cyflogedig neu weithwyr roi gwybod am ddamweiniau, digwyddiadau a damweiniau a fu bron â digwydd

C2. O dan ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch, pwy sy’n gyfrifol am godi pryderon am arferion gweithio anniogel?

1. Y gweithiwr cyflogedig a/neu’r gweithiwr
2. Unigolion
3. Teuluoedd

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.1**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle**

**Sut i fodloni gofynion deddfwriaethol ar gyfer iechyd a diogelwch yn y gweithle**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod am y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| **Deddfwriaeth berthnasol allweddol yn ymwneud ag iechyd a diogelwch** yn y **gweithle** a’r hyn y mae’n ei olygu yn ymarferol |  |
| Cyfrifoldebau **cyflogwyr**, y **gweithiwr** ac eraill am iechyd a diogelwch yn y gwaith |  |
| Pwysigrwydd gweithio yn unol â therfynau eich rôl a’ch cyfrifoldebau |  |
| Pwysigrwydd codi pryderon am arferion neu amodau gwaith sy’n anniogel neu’n beryglus |  |

## 7.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch

Mae asesu risg yn rhan bwysig o iechyd a diogelwch yn y gweithle ac o sicrhau llesiant a diogelwch unigolion ac eraill.

Mae’r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn disgrifio asesiad risg fel nodi peryglon iechyd a diogelwch posibl. Wedyn, mae’n rhaid i gyflogwyr weithredu i leihau risgiau i’w staff neu i unrhyw un arall yn eu gweithle.

Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, rydych yn gyfrifol am asesu risgiau hefyd. Mae angen cadw’r gweithle mor ddiogel â phosibl i chi eich hun ac i’r unigolion rydych yn eu cefnogi. Mae hyn yn cynnwys cydymffurfio ag asesiadau risg ffurfiol a chwblhau asesiadau risg anffurfiol bob dydd.

**Peryglon a risgiau**

Mae **perygl** yn rhywbeth a allai achosi niwed, er enghraifft, llawr gwlyb neu risiau anwastad.

Mae **risg** yn ymwneud â’r posibilrwydd, boed yn un mawr neu fach, y gallai’r peryglon hyn niweidio rhywun.

Er enghraifft: mae Dannie yn gollwng ychydig o ddŵr yng nghegin Mrs Patel wrth olchi llestri. Mae rhywbeth yn tynnu ei sylw ac mae’n anghofio sychu’r dŵr cyn gadael. Mae Mrs Patel yn mynd i’r gegin, yn llithro ar y llawr gwlyb ac yn cwympo. Y dŵr a gafodd ei ollwng yw’r perygl, a’r risg yw’r posibilrwydd y bydd Mrs Patel yn llithro ac yn cwympo.

Mae mathau gwahanol o beryglon, gan gynnwys:

* peryglon iechyd, sef digwyddiadau a allai arwain at rywun yn mynd yn sâl
* peryglon diogelwch, sef digwyddiadau a allai arwain at rywun yn cael anaf.

Dyma rai o’r peryglon mewn lleoliadau gofal cymdeithasol:

**Amgylcheddol**

Mae peryglon amgylcheddol yn nodweddion o’r amgylchedd a allai achosi niwed, fel tymheredd ystafelloedd, llygredd, annibendod, sŵn, goleuadau gwael.

**Cyfarpar**

Mae angen cynnal a chadw a defnyddio cyfarpar mewn ffordd gywir a diogel er mwyn atal y risg o niwed. Mae cyfarpar sy’n cael ei gynnal a’i gadw yn wael yn berygl.

**Lledaenu heintiau**

Gall gweithio’n agos gydag unigolion arwain at ledaenu heintiau fel annwyd, y ffliw, Covid a norofeirws. Gall heintiau ledaenu o unigolyn i weithiwr neu o weithiwr i unigolyn.

**Sylweddau**

Gall sylweddau a chemegion fod yn beryglus i iechyd. Gall cynhyrchion glanhau fel cannydd achosi niwed difrifol os nad ydyn nhw’n cael eu defnyddio’n ddiogel. Gall dod i gysylltiad â rhai cemegion arwain at broblemau tymor byr fel brech neu adwaith oherwydd alergedd, tra bod eraill yn gallu achosi salwch hirdymor fel asthma neu dermatitis.

**Amodau gwaith**

Mae amodau gwaith yn ymwneud â sut rydych chi’n gweithio, fel eich llwyth gwaith, eich oriau gwaith, a gweithio gydag unigolion sydd ag anghenion cymhleth. Enw arall am y peryglon hyn yw peryglon ‘seicogymdeithasol’ ac maen nhw’n gallu achosi straen ac effeithio ar iechyd meddwl.

**Gweithgaredd dysgu – peryglon yn y gweithle**

Meddyliwch am eich gweithle a nodwch rai o’r peryglon neu’r peryglon posibl rydych wedi sylwi arnyn nhw.

|  |
| --- |
|  |

**Digwyddiadau, damweiniau ac argyfyngau**

**Digwyddiadau**

Mae digwyddiad yn y gweithle yn rhywbeth nad yw wedi’i gynllunio ac nad yw’n arwain at niwed neu anaf, er y gallai fod wedi gwneud hynny. Weithiau caiff digwyddiadau eu disgrifio fel achos y bu ond y dim iddo ddigwydd - digwyddiad nad yw’n achosi niwed, ond sydd â’r potensial i achosi anaf neu salwch.

Er enghraifft: mae Ryan yn berson ifanc sy’n aros mewn gwasanaeth seibiannau byr preswyl ym Maesteg unwaith y mis. Mae Ryan yn awtistig, mae ei allu i gyfathrebu ar lafar yn gyfyngedig, a dim ond am ddwy i dair awr y nos y mae’n cysgu. Mae Ryan yn edrych fel ei fod wedi cynhyrfu wrth gyrraedd y gwasanaeth seibiant byr. Yn ystod y nos, mae’r gweithiwr gofal cymdeithasol sydd ar ddyletswydd yn clywed sŵn mawr o ystafell Ryan. Wrth gerdded i mewn i’r ystafell, mae’n gweld bod Ryan wedi dringo ar y silff ffenestr ac wedi tynnu polyn y llenni oddi ar y wal. Nid yw Ryan wedi cael niwed ac mae’r gweithiwr yn gallu tawelu’r sefyllfa. Byddai’r achos hwn yn cael ei ystyried yn ddigwyddiad oherwydd y gallai fod wedi achosi niwed neu anaf i Ryan, ond ni ddigwyddodd hynny.

**Beth yw’r gwahaniaeth rhwng damwain a digwyddiad?**

Y prif wahaniaeth rhwng damwain a digwyddiad yw bod damweiniau’n arwain at niwed, anaf neu ddifrod i eiddo, ond nad yw digwyddiadau yn arwain at hynny o reidrwydd.Felly, pe bai Ryan wedi cwympo oddi ar y silff ffenestr ac wedi taro ei ben, byddai’r achos yn cael ei ystyried yn ddamwain yn hytrach na digwyddiad, gan fod Ryan wedi ei anafu.

Mae angen cofnodi a rhoi gwybod am ddamweiniau bob amser, ond cofiwch fod angen cofnodi digwyddiadau hefyd, er mwyn sicrhau nad ydyn nhw’n datblygu’n ddamweiniau yn y dyfodol. Wedi’r cyfan, y cwbl yw digwyddiad yw damwain sy’n debygol o ddigwydd!

Nid oes y fath beth â digwyddiad neu ddamwain dibwys. Mae angen i ni ddysgu gwersi ohonyn nhw er mwyn cadw pawb mor ddiogel â phosib.

**Gweithgaredd dysgu – digwyddiadau a damweiniau**

Edrychwch ar y sefyllfaoedd canlynol. Ydy’r rhain yn ddigwyddiadau neu’n ddamweiniau?

* Mae drws ffrynt cartref gofal preswyl i unigolion sy’n byw gyda dementia yn cael ei adael ar agor trwy gamgymeriad. Mae’r cartref gofal yn agos at ffordd brysur
* Mae Mary yn byw ar ei phen ei hun. Mae hi’n derbyn cymorth gan weithwyr gofal dair gwaith y dydd. Wrth iddyn nhw gyrraedd yn y bore, mae Mary yn dweud wrthyn nhw ei bod eisoes wedi cymryd ei thabledi gan fod y gweithiwr gofal wedi’u gadael ar fwrdd y gegin. Maen nhw’n gallu gweld bod tri dos ar goll o’i phecyn tabledi. Yn fuan wedyn, mae Mary yn dechrau chwydu
* Mae Edith yn llosgi ei choes gan ei bod yn eistedd yn rhy agos at y tân trydan
* Mae Mary yn cael y dos anghywir o feddyginiaeth gan ei gweithiwr gofal cymdeithasol. Mae’n cael ei monitro ac nid yw wedi dangos unrhyw arwyddion o effeithiau andwyol
* Mae gweithiwr gofal cymdeithasol Jim yn tynnu ei fwclis larwm diogelwch a’i gosod ar silff ffenestr yr ystafell ymolchi wrth ei helpu gyda’i ofal personol. Mae’n anghofio rhoi’r mwclis yn ôl i Jim cyn gadael
* Mae Jeff yn cerdded o gwmpas gardd ei gartref gofal. Mae’n baglu ar slab sydd wedi torri, mae’n cwympo ac yn cael briw
* Mae Jim yn llithro ar y grisiau. Mae’n disgyn i’r gwaelod ac yn brifo ei gefn. Nid yw’n gwisgo ei fwclis larwm diogelwch
* Mae Edith yn gadael ei thân trydan ymlaen drwy’r nos. Mae’n agos at ei chadair freichiau. Mae’r gweithwyr gofal cymdeithasol yn ei ddiffodd wrth gyrraedd y bore wedyn ac yn sylwi bod ochr ei chadair yn boeth iawn.

**Beth yw RIDDOR?**

RIDDOR (Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013) (RIDDOR 2013) yw’r gyfraith sy’n golygu bod yn rhaid i gyflogwyr, a phobl eraill sy’n rheoli safleoedd gwaith, adrodd a chofnodi’r canlynol:

* damweiniau sy’n gysylltiedig â gwaith sy’n achosi marwolaeth
* damweiniau sy’n gysylltiedig â gwaith sy’n achosi anafiadau difrifol penodol (anafiadau adroddadwy)
* achosion wedi’u cadarnhau o glefydau diwydiannol penodol a
* ‘digwyddiadau peryglus’ penodol (digwyddiadau sydd â’r potensial i achosi niwed).

Bydd polisi eich gweithle ar gyfer iechyd a diogelwch yn nodi eich cyfrifoldebau ar gyfer adrodd a chofnodi damweiniau, a chyfrifoldeb eich cyflogwr am adrodd i’r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.

**Argyfyngau**

Gellid disgrifio argyfwng fel digwyddiad neu ddamwain annisgwyl sy’n rhoi pobl mewn perygl uniongyrchol, fel trawiad ar y galon, tân neu ddamwain car.

**Asesiadau risg**

Mae asesiadau risg yn bwysig ar gyfer nodi peryglon yn y gweithle a rhoi camau ar waith i leihau’r risg o niwed neu anaf o’r peryglon hyn. Gall asesiadau risg fod yn ffurfiol neu’n anffurfiol.

**Asesiadau risg ffurfiol**

Mae eich cyflogwr yn gyfrifol am gwblhau ystod eang o asesiadau risg neu benodi pobl i’w gwneud. Gall rhai ohonyn nhw ymwneud â’r gweithlu cyfan, er enghraifft gweithwyr gofal yn y cartref sy’n gweithio ar eu pennau eu hunain. Bydd eraill yn ymwneud â lleoliadau neu amgylchiadau gwaith penodol. Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau eich bod yn gyfarwydd ag unrhyw asesiadau risg ffurfiol a’ch bod yn cydymffurfio â nhw. Hefyd, mae’n rhaid i chi roi gwybod am unrhyw bryderon neu newidiadau a allai gael effaith ar lefel y risg.

**Asesiadau risg anffurfiol**

Byddwch yn cynnal asesiadau risg anffurfiol drwy’r dydd bob dydd fel mater o drefn. Er enghraifft, bob tro rydych yn croesi ffordd, rydych yn asesu’r risg er mwyn sicrhau ei bod yn ddiogel i chi wneud hynny. Byddwch yn cwblhau asesiadau risg anffurfiol yn awtomatig yn eich amgylchedd gwaith, efallai trwy edrych o gwmpas ystafell wrth fynd i mewn er mwyn chwilio am beryglon posibl, fel annibendod a allai wneud i bobl faglu, neu offer trydanol y mae rhywun wedi anghofio ei ddiffodd.

**Gweithgaredd dysgu – asesiadau risg**

Rhestrwch dri asesiad risg ffurfiol sy’n gysylltiedig â’ch gweithle:

|  |
| --- |
| a)  b)  c) |

**Mabwysiadu agwedd gytbwys at risgiau**

Mae angen i ni fabwysiadu agwedd gytbwys at risgiau er mwyn sicrhau nad ydym yn cyfyngu ar ryddid a hawliau unigolion sy’n derbyn cymorth a gofal gennym. Dywed yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch:

“When considering the care needs of an individual, everyday activities are often identified that will benefit their lives, but also put them at some level of risk. This requires a balanced decision to be made between the needs, freedom and dignity of the individual and their safety – with the aim of enabling them to live fulfilled lives safely rather than providing reasons for restricting them.”[[4]](#footnote-4)

**Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu hyd yn hyn:**

**Cwis**

C1. Cywir neu anghywir?

Mae perygl yn rhywbeth a allai achosi niwed

C2. Digwyddiad yw:

1. digwyddiad nad yw wedi’i gynllunio sy’n arwain at anaf
2. digwyddiad nad yw wedi’i gynllunio sy’n arwain at ddamwain neu anaf
3. digwyddiad nad yw wedi’i gynllunio nad yw’n arwain at anaf, ond a allai fod wedi gwneud hynny

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.2**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch**

**Sut mae asesiadau risg yn cael eu defnyddio i gefnogi iechyd a diogelwch yn y gweithle**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod am y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ystyr ‘asesiad risg’ mewn perthynas ag iechyd a diogelwch |  |
| Y mathau o ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon iechyd a diogelwch sy’n gallu codi yn y gweithle |  |
| Pam y mae’n bwysig asesu risg unrhyw beryglon a nodwyd sy’n gysylltiedig â’r lleoliad gwaith neu â gweithgareddau gwaith |  |
| Cyfrifoldebau am gwblhau, cofnodi a dilyn asesiadau risg ar gyfer gweithgareddau gwaith |  |
| Y gwahaniaeth rhwng asesiadau risg ffurfiol sydd wedi’u cofnodi ac asesiadau sy’n cael eu cwblhau fel mater o drefn fel rhan o’r arferion gweithio, er enghraifft, cadarnhau nad oes unrhyw beryglon baglu wrth gerdded i mewn i ystafell |  |
| Pwysigrwydd adrodd am bryderon neu achosion sydd wedi digwydd neu a allai fod yn debygol o ddigwydd |  |

## 7.3 Diogelwch tân

Mae tanau yn berygl difrifol. Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol mae angen i chi wybod beth i’w wneud i atal tanau a beth i’w wneud os yw tân yn cychwyn. Mae gan sefydliadau weithdrefnau penodol i’w dilyn ar gyfer atal tân a diogelwch tân, a dylech gael eich hyfforddi i ddilyn y gweithdrefnau hyn. Dylech fod yn ymwybodol o’ch cyfrifoldebau diogelwch tân eich hun a chyfrifoldebau eich cyflogwr.

**Sut mae tanau’n cychwyn?**

Mae angen tri pheth i gynnau tân – ffynhonnell tanio (gwres), ffynhonnell tanwydd (rhywbeth sy’n llosgi) ac ocsigen:

* mae ffynonellau gwres neu danio yn cynnwys gwresogyddion, goleuadau, fflamau noeth, offer trydanol, deunyddiau ysmygwyr fel sigaréts neu fatsis ac unrhyw beth arall sy’n gallu mynd yn boeth iawn neu achosi gwreichion
* mae ffynonellau tanwydd yn cynnwys pren, papur, plastig, rwber neu ewyn, deunyddiau pacio rhydd, sbwriel a dodrefn
* mae ffynonellau ocsigen yn cynnwys yr aer o’n cwmpas.



Y triongl tân - ocsigen, gwres a thanwydd yw’r hyn sydd ei angen i gynnau tân.

Os ydyn ni’n gwaredu un o’r rhain yn unig, rydyn ni’n lleihau’r risg o dân.

**Gwaredu ocsigen**

Gallwn waredu ocsigen o’r ardal o gwmpas tân trwy ddefnyddio diffoddwr carbon deuocsid neu flanced dân. Mae’r diffoddwr carbon deuocsid yn gwthio ocsigen oddi wrth y tân a’i ddisodli â charbon deuocsid, sy’n anfflamadwy ac yn ddwysach nag aer. Mae blancedi tân yn creu sêl o amgylch y tân ac yn atal mwy o ocsigen rhag cyrraedd y tân.

Enghraifft arall o ddileu ocsigen yw cau drysau wrth wagio adeilad, gan fod hyn yn atal cyflenwadau ffres o ocsigen rhag mynd i mewn i’r adeilad.

**Gwaredu gwres**

Mae diffodd fflam cannwyll trwy chwythu yn enghraifft dda o hyn. Mae’r aer sy’n symud yn gyflym yn cael gwared â’r gwres o’r gannwyll, gan ei hatal rhag llosgi mwyach.

Dull defnyddiol o waredu gwres o dân yw defnyddio dŵr, sydd i bob pwrpas yn amsugno’r gwres. Ond ni ddylech byth ddefnyddio dŵr ar danau trydanol oherwydd y risg o sioc drydanol. Ni ddylech ddefnyddio dŵr ar danau olew chwaith gan nad yw olew a dŵr yn cymysgu, felly mae’r dŵr yn gwneud i’r olew ffurfio diferion llai sy’n gwneud y tân hyd yn oed yn waeth.

**Gwaredu tanwydd**

Mae defnyddio deunyddiau sy’n gwrthsefyll tân yn atal tanau rhag cael digon o danwydd i barhau i losgi, felly mae’n ddull effeithiol o atal tân. Gellir defnyddio deunyddiau sy’n gwrthsefyll tân ar gyfer dillad, dodrefn a deunyddiau adeiladu.

**Y gyfraith**

Mae Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) 2005 yn cwmpasu diogelwch tân cyffredinol yng Nghymru a Lloegr ac mae’n ddarn pwysig o ddeddfwriaeth.

Mae’r Gorchymyn Diogelwch Tân yn berthnasol i bob lleoliad annomestig, er enghraifft cartrefi gofal preswyl neu swyddfeydd. Rhaid i bob lleoliad fod ag unigolyn cyfrifol penodol sy’n gorfod cynnal asesiad risg tân a chymryd camau i leihau’r risg y bydd tân yn cychwyn, bod â gweithdrefn wagio glir a sicrhau bod gweithwyr wedi’u hyfforddi i wybod beth i’w wneud os oes tân yn cychwyn.

**Gweithgaredd dysgu – diogelwch tân**

Darllenwch yr astudiaethau achos hyn ac atebwch y cwestiynau

**Astudiaeth achos – Gwyn**

Rydych wedi dechrau cefnogi Gwyn, sy’n smygu llawer. Mae Gwyn wedi cael strôc yn ddiweddar sydd wedi cyfyngu ar ei allu i symud, ac mae wedi mynd yn drwsgl, gan ollwng pethau yn aml gan nad yw’n gallu gafael ynddynt yn iawn gyda’i ddwylo. Yn ystod ymweliad â Gwyn, rydych yn sylwi ar ludw sigaréts ar ei ddillad a marciau llosg ar freichiau ei gadair. Mae ei ystafell yn tueddu i fod yn llawn annibendod ac mae pentwr o bapurau newydd ger ei gadair o hyd.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r risgiau? 2. Pa rannau o’r triongl tân (ocsigen, gwres a thanwydd) sy’n bresennol? 3. Pwy allai gynnig cymorth neu gyngor i helpu i gadw Gwyn yn ddiogel? 4. Beth allech chi ei wneud i helpu Gwyn i ddeall y risgiau? 5. Pa gymorth ymarferol allai Gwyn ei gael er mwyn lleihau’r risgiau? 6. At bwy y byddech yn troi i fynegi eich pryderon a sut y byddech yn gwneud hynny? |

**Astudiaeth achos – canolfan breswyl i deuluoedd**

Rydych yn weithiwr gofal cymdeithasol mewn canolfan breswyl i deuluoedd yn Abertawe sydd â chyfleusterau i gynorthwyo hyd at chwech o deuluoedd. Rydych yn gweithio’r shifft lle mae angen cysgu yn y ganolfan ac mae’n boeth iawn, felly cyn mynd i’r gwely rydych yn rhoi rhywbeth yn erbyn drysau’r lolfa, yr ystafell fwyta a’r gegin i’w ar agor er mwyn helpu i gylchredeg aer.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r risgiau? 2. Pwy sy’n gyfrifol am gwblhau’r asesiad risg tân ar gyfer yr adeilad? |

**Astudiaeth achos – cartref gofal preswyl**

Rydych yn weithiwr gofal mewn cartref gofal preswyl i bobl hŷn. Mae canwr wedi ymweld â’r cartref i ddarparu ychydig o adloniant i’r trigolion. Wrth gyrraedd y cartref y noson honno, gallwch weld bod y dodrefn yn y lolfa wedi cael eu symud er mwyn gwneud lle i’r holl drigolion a’r canwr. Rydych yn sylwi bod rhywun wedi gosod cadair freichiau o flaen yr allanfa dân.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r risgiau? 2. Pa gamau a fyddech yn eu cymryd? 3. Wrth bwy fyddech chi’n dweud? |

**Gweithgaredd dysgu – gweithdrefn gwagio’r adeilad os oes tân**

Darllenwch bolisi a gweithdrefn eich sefydliad ar gyfer gwagio’r adeilad os oes tân a gwnewch nodiadau byr yma am eich cyfrifoldebau.

|  |
| --- |
|  |

**Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu hyd yn hyn.**

**Cwis**

C1. Pa dri o’r canlynol sydd eu hangen ar gyfer tân?

1. Gwres
2. Ocsigen
3. Gwynt
4. Tanwydd

C2. Pwy sy’n gyfrifol am ddiogelwch tân yn y gweithle?

1. Gweithwyr
2. Yr unigolyn cyfrifol
3. Pawb

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.3**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.3 Diogelwch tân**

**Sut i hyrwyddo diogelwch tân mewn lleoliadau gwaith**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod am y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Deddfwriaeth allweddol yn ymwneud â diogelwch tân |  |
| Cyfrifoldebau’r cyflogwr, y gweithiwr ac eraill am ddiogelwch tân yn y lleoliad gwaith |  |
| Arferion sy’n atal tanau rhag cynnau a lledaenu |  |
| Pwysigrwydd gwybod am weithdrefnau gwagio’r adeilad os oes tân, a’u dilyn |  |
| Pwysigrwydd sicrhau bod llwybrau ymadael yn glir bob amser |  |

## 7.4 Symud a chario, a symud a lleoli

Mae symud a chario’n rhan bwysig o’r diwrnod gwaith i lawer o weithwyr, ac mae’n cynnwys cario bagiau trwm ar ôl bod yn siopa, a symud cyfarpar neu focsys. Mae’n bosibl y bydd angen i chi symud a lleoli pobl yn rhinwedd eich swydd hefyd. Weithiau cyfeirir at drafod a symud a lleoli fel **codi a chario**.

Rydyn ni’n defnyddio’r term **symud a chario** ar gyfer trin gwrthrychau â llaw (fel bocsys), ac rydyn ni’n defnyddio’r term **symud a lleoli** ar gyfer codi a symud pobl â llaw os oes angen cymorth arnyn nhw i symud o un lle neu safle i’r llall, er enghraifft o gadair i wely.

Mae’r term codi a chario yn cynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau gan gynnwys codi, gostwng, gwthio, tynnu a chario. Mae yna risg o anaf os nad yw’r tasgau hyn yn cael eu cyflawni’n briodol. Yn ôl yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, mae codi a chario yn achosi dros draean o’r holl anafiadau yn y gweithle. Mae’r rhain yn cynnwys anhwylderau cyhyrysgerbydol cysylltiedig â gwaith fel poen ac anafiadau i freichiau, coesau a chymalau, ac anafiadau straen ailadroddus.

Dylid osgoi tasgau codi a chario os oes modd er mwyn helpu i atal anafiadau. Ond, pan nad oes modd osgoi trafod llwyth, rhaid i gyflogwyr ystyried y risgiau a rhoi mesurau iechyd a diogelwch synhwyrol ar waith i atal ac osgoi anaf.

Os oes angen i chi gynorthwyo unigolion i symud a lleoli, byddwch yn derbyn hyfforddiant penodol i’ch helpu i wybod sut i wneud hyn, gan leihau risgiau i chi eich hun ac i’r unigolyn. Ni ddylech geisio cyflawni unrhyw dasgau symud a lleoli nes eich bod wedi cael hyfforddiant. Os oes angen cymorth symud a lleoli ar unigolion, bydd eu cynllun gofal a chymorth yn cynnwys asesiad risg unigol, felly rhaid i chi sicrhau eich bod yn darllen ac yn dilyn hyn.

**Egwyddorion a thechnegau ar gyfer symud a chario**

Ar gyfer unrhyw weithgaredd codi dylech ystyried y canlynol bob amser:

* eich gallu unigol eich hun
* natur y llwyth, megis ei faint a’i siâp
* amodau amgylcheddol ac a oes lle i symud y gwrthrych, heb annibendod na rhwystrau
* hyfforddiant rydych wedi ei dderbyn.

Os oes angen codi rhywbeth dylech wneud y canlynol:

* asesu’r pwysau sydd i’w gario ac a allwch symud y llwyth yn ddiogel neu a oes angen cymorth arnoch. Mae’n bosibl y gellir rhannu’r llwyth yn rhannau llai o ran maint sy’n ysgafnach
* lleihau faint o droi, plygu ac ymestyn sydd angen ei wneud
* osgoi codi pethau o lefel y llawr neu uwchben uchder yr ysgwydd, yn enwedig gyda llwythi trwm
* addasu mannau storio er mwyn lleihau’r angen i symud fel hyn
* lleihau pellteroedd cario os oes modd.

Hyd yn oed os nad ydych yn helpu i symud a lleoli unigolion, dylai eich cyflogwr roi hyfforddiant symud a chario sylfaenol i chi.

**Y gyfraith**

Mae Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (fel y’i diwygiwyd) yn berthnasol i waith sy’n cynnwys codi, gostwng, gwthio, tynnu neu gario.

Mae’r Rheoliadau yn berthnasol i weithgareddau codi a chario sy’n cynnwys cludo neu gynnal llwythi, gan gynnwys codi, gostwng, gwthio, tynnu, cario neu symud llwythi.

Mae’r defnydd o gyfarpar codi mewn lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol yn cael ei reoleiddio gan Reoliadau Gweithrediadau Codi ac Offer Codi 1998. (LOLER). Byddai hyn yn berthnasol i offer fel teclynnau codi.

**Gweithgaredd dysgu – symud a chario, a symud a lleoli**

Disgrifiwch ystyr y termau canlynol:

|  |
| --- |
| 1. Symud a chario 2. Symud a lleoli |

**Gweithgaredd dysgu – symud a chario yn ddiogel**

Darllenwch yr astudiaethau achos hyn ac atebwch y cwestiynau

**Astudiaeth achos – Jack**

Mae Jack yn gofyn i chi ymestyn am focs o gemau sydd ar ben y cwpwrdd dillad yn ei ystafell wely. Mae’n dweud ei fod wedi ceisio sefyll ar gadair i gyrraedd y bocs ond roedd yn rhy uchel iddo.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r risgiau? 2. Pa gamau y dylech eu cymryd? |

**Astudiaeth achos – Tommy a Martin**

Mae Tommy a Martin yn byw yn eu cartref eu hunain ac maen nhw’n cael cymorth gan weithwyr gofal cymdeithasol. Rydych chi’n helpu Tomi i wneud y siopa wythnosol yn yr archfarchnad leol. Mae gennych chwe bag trwm o nwyddau ar ôl bod yn siopa felly rydych yn cytuno i gael tacsi adref.

Nid yw gyrrwr y tacsi yn gallu parcio tu allan i dŷ Tomi felly mae’n stopio ym mhen pellaf y ffordd ac yn gadael y bagiau siopa ar y pafin.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r risgiau? 2. Pa gamau y dylech eu cymryd? |

**Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu hyd yn hyn**

**Cwis**

C1. Cywir neu anghywir?

Mae symud a lleoli yn golygu symud pobl a gwrthrychau

C2. Pa rai o’r canlynol sy’n egwyddorion a dulliau symud a chario?

1. Osgoi codi pethau sydd ar lefel y llawr
2. Lleihau faint o droi, plygu ac ymestyn sydd angen ei wneud
3. Defnyddio cryfder eich breichiau i godi
4. Lleihau pellteroedd cario

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.4**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.4 Symud a chario, a symud a lleoli**

**Egwyddorion symud a chario, a symud a lleoli**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod am y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Ystyr y termau ‘symud a chario’, a ‘symud a lleoli’ |  |
| Deddfwriaeth allweddol yn ymwneud â symud a chario a beth mae’n ei olygu yn ymarferol |  |
| Egwyddorion a dulliau symud a chario |  |
| Goblygiadau arferion gwael wrth symud a chario |  |

## 7.5 Cymorth cyntaf brys

**Beth mae’r gyfraith yn ei ddweud am gymorth cyntaf yn y gweithle**

O dan Reoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981, rhaid i gyflogwyr ddarparu offer, cyfleusterau a phersonél digonol a phriodol fel bod eu gweithwyr cyflogedig yn cael sylw ar unwaith os ydynt yn cael eu hanafu neu’n mynd yn sâl yn y gwaith. Mae’r Rheoliadau hyn yn berthnasol i bob gweithle.

Fel isafswm, dylai gweithle risg isel fel swyddfa fach fod â [blwch cymorth cyntaf](https://www.hse.gov.uk/firstaid/faqs.htm#first-aid-box)[[5]](#footnote-5) a [pherson sydd wedi’i benodi](https://www.hse.gov.uk/firstaid/faqs.htm#appointed-persons)[[6]](#footnote-6) i fod yn gyfrifol am drefniadau cymorth cyntaf, fel ffonio’r gwasanaethau brys. Rhaid i gyflogwyr ddweud wrth eu gweithwyr cyflogedig am drefniadau cymorth cyntaf.

Mae’n fwy tebygol y bydd angen unigolyn cymorth cyntaf hyfforddedig mewn gweithleoedd sydd â risgiau iechyd a diogelwch mwy sylweddol. Rhaid i gyflogwyr gwblhau asesiad o anghenion cymorth cyntaf i benderfynu beth sy’n briodol.

Mae’n bosibl y bydd angen i chi fynychu cwrs cymorth cyntaf achrededig os yw’n rhan o asesiad anghenion cymorth cyntaf eich cyflogwr. Ni ddylech geisio rhoi unrhyw fath o gymorth cyntaf os nad ydych wedi cael eich hyfforddi, ond mae’n rhaid i chi ofyn am gymorth ar unwaith.

**Gweithgaredd dysgu – cymorth cyntaf brys**

Darllenwch y polisi a’r gweithdrefnau ar gyfer cymorth cyntaf yn eich gweithle ac ysgrifennwch beth yw eich cyfrifoldebau:

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.5**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.5 Cymorth cyntaf brys**

**Sut a phryd y gellir rhoi cymorth cyntaf brys yn y lleoliad gwaith**

Noder: nid yw hyn wedi’i gynnwys yn y log cynnydd gan fod disgwyl i weithwyr mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol fynychu cwrs cymorth cyntaf allanol i gwblhau’r maes dysgu hwn os yw’n berthnasol i’w swydd.

## 7.6 Atal a rheoli heintiau

Mae atal a rheoli heintiau yn disgrifio mesurau sy’n cael eu cymryd i leihau’r risg o heintiau a’u hatal rhag lledaenu.

**Rolau a chyfrifoldebau ar gyfer atal a rheoli heintiau**

Rydyn ni i gyd yn gyfrifol am atal a rheoli heintiau. Mae’r Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith yn gosod dyletswydd gyffredinol ar gyflogwyr i ddiogelu iechyd a diogelwch gweithwyr cyflogedig. Hefyd, mae gan weithwyr o bob math ddyletswydd i ddiogelu eu hunain ac eraill drwy ddilyn gweithdrefnau atal a rheoli heintiau.

Gall heintiau ledaenu mewn sawl ffordd. Maen nhw’n gallu effeithio ar bob un ohonom, ond mae rhai oedolion a phlant mewn mwy o berygl na’i gilydd. Er enghraifft, pobl hŷn, babanod ifanc, menywod beichiog a phobl sydd â phroblemau system imiwnedd neu gyflyrau iechyd sy’n bodoli eisoes.

Dylai pob un ohonom weithredu mewn ffordd sy’n helpu i atal lledaeniad heintiau. Trwy weithio mewn ffordd sy’n defnyddio mesurau atal a rheoli heintiau, mae modd cefnogi llesiant unigolion, plant a phobl ifanc, gan eu helpu i gadw’n ddiogel i gyflawni’r hyn sy’n bwysig iddynt.

Mae gennym fodiwl dysgu digidol ar gyfer atal a rheoli heintiau, ac rydyn ni’n argymell yn gryf eich bod yn cwblhau hwn i’ch helpu gyda’ch dysgu. Os ydych yn ei gwblhau ac yn llwyddo yn y prawf ar y diwedd, nid oes angen i chi gwblhau’r rhan hon o’r llyfr gwaith. Gallwch ddod o hyd i’r modiwl dysgu digidol [yma](https://learning.nhs.wales/enrol/index.php?id=682)[[7]](#footnote-7). Rhowch wybod i’ch rheolwr os oes angen cymorth arnoch i gael gafael arno.

**Beth sy’n achosi heintiau?**

* Mae heintiau’n cael eu hachosi gan ficrobau sy’n goresgyn y corff. Cyfeirir atyn nhw hefyd fel ‘germau’ neu ‘fygiau’
* Mae microbau neu germau i’w cael ym mhobman bron, ac maen nhw’n gallu bod yn ddefnyddiol neu’n niweidiol. Maen nhw o’n cwmpas ym mhobman ac maent yn byw arnom ni ac ynom ni. Pathogenau yw’r enw am ficrobau neu germau sy’n achosi niwed
* Mae feirysau, bacteria a ffyngau i gyd yn ficrobau. Gall parasitiaid achosi heintiau hefyd
* Mae’r haint yn digwydd pan fydd microbau neu germau’n goresgyn y corff, yn lluosi ac yn achosi salwch neu glefyd. Pan fydd microb neu germ yn mynd i mewn i’r corff, mae ein system imiwnedd yn ceisio eu hymladd
* Gall haint orchfygu ein system imiwnedd os yw’n wan
* Mae clefyd heintus, a elwir hefyd yn glefyd trosglwyddadwy, yn salwch sy’n cael ei achosi gan haint.

**Cytrefu, a heintiau systemig a lleol**

Mae’n ddefnyddiol i chi ddeall ystyr y termau hyn wrth feddwl am atal a rheoli heintiau:

**Cytrefu**

Mae cytrefu yn cyfeirio at bresenoldeb microbau neu germau sy’n gallu achosi haint, ond nid yr haint ei hun. Mae cytrefu yn digwydd pan fydd microbau neu germau yn byw’n ddiniwed ar y croen neu yn y corff, nid oes arwyddion o haint, ac nid ydyn nhw’n goresgyn meinweoedd. Er enghraifft, mae gan lawer ohonom MRSA wedi cytrefu neu’n byw’n ddiniwed ar ein croen heb achosi salwch. Ond mae modd ei drosglwyddo i eraill sy’n fwy bregus, gan achosi haint ddifrifol.

**Heintiau systemig a lleol**

Mae **heintiau lleol** yn aros yn un rhan o’r corff, er enghraifft, os yw briw ar y llaw sy’n cael ei heintio â bacteria yn cael ei drin yn effeithiol, ni fydd yr haint yn lledaenu i unrhyw ran arall o’r corff. Mae llid yr amrannau yn enghraifft o haint leol nad yw’n effeithio ar rannau eraill o’r corff.

Mae **heintiau systemig** yn digwydd pan fydd y microbau neu’r germau yn lledaenu trwy’r corff yn hytrach nag aros mewn un lle. Fel arfer, mae’r haint yn cael ei lledaenu drwy’r llif gwaed ac mae’n gallu achosi symptomau mewn gwahanol rannau o’r corff. Er enghraifft, gall y ffliw achosi tymheredd uchel, cymalau a chyhyrau poenus a symptomau anadlol. Mewn achosion difrifol, gall haint arwain at sepsis, sef adwaith gan y corff sy’n peryglu bywyd.

**Feirysau**

Mae feirysau yn ficrobau bach iawn. Mae miliynau o wahanol fathau o feirysau, ac mae’r rhan fwyaf ohonyn nhw’n byw ochr yn ochr â ni, neu oddi mewn i ni, yn ddiniwed. Mae llawer ohonyn nhw yn helpu i’n hamddiffyn yn erbyn heintiau bacteriol, ond mae rhai yn gallu bod yn niweidiol i bobl, er enghraifft norofeirws, coronafeirws, neu’r ffliw.

Mae angen cell letyol fyw ar feirysau i oroesi ac atgynhyrchu. Ar ôl mynd i mewn i’r gell letyol, maen nhw’n atgynhyrchu’n gyflym ac yn dinistrio’r gell.

**Bacteria**

Mae bacteria yn fwy o ran maint na feirysau ond yn llai na ffyngau, ac maen nhw’n gallu bod yn ddefnyddiol ac yn niweidiol i bobl. Wrth dyfu, mae rhai bacteria yn cynhyrchu tocsinau sy’n achosi heintiau, ond nid yw dros 70 y cant o facteria yn niweidiol. Maen nhw’n hanfodol ar gyfer bywyd bodau dynol, er enghraifft ar gyfer treulio.

Mae bacteria yn cael eu defnyddio wrth gynhyrchu bwyd ac maen nhw’n bresennol yn ein perfedd, ac ein helpu i dreulio bwyd. Mae archfarchnadoedd yn gwerthu diodydd sy’n seiliedig ar iogwrt sy’n llawn bacteria da i’n helpu i dreulio bwyd.

Gall bacteria niweidiol, fel salmonela, achosi ystod eang o heintiau gan gynnwys gwenwyn bwyd.

**Ffyngau**

Ffyngau yw’r microbau mwyaf o ran maint ac maen nhw’n gallu bod yn ddefnyddiol neu’n niweidiol i bobl. Maen nhw’n cynnwys llwydni, burumau a madarch. Mae penicillium yn enghraifft o lwydni defnyddiol sy’n cael ei ddefnyddio i gynhyrchu’r gwrthfiotig, penisilin. Mae’n bosibl eich bod wedi cael presgripsiwn ar gyfer math o benisilin i drin haint fel tonsilitis.

Gall rhai ffyngau achosi heintiau, fel tarwden y traed a’r darwden, sy’n gallu arwain at heintiau difrifol mewn pobl sydd â systemau imiwnedd gwael.

Gellir bwyta rhai ffyngau’n ddiogel, megis y fadarchen botwm, tra bod eraill yn gallu ein gwenwyno, megis y fadarchen cap marwol.

**Parasitiaid**

Mae parasitiaid yn byw y tu mewn i letywr neu arno ac maent yn cael bwyd ar draul y lletywr. Math niweidiol o barasit yw gwiddonyn o’r enw sarcoptes scabiesi. Mae’r gwiddonyn benywaidd yn tyllu o dan y croen, yn dodwy wyau ac yn achosi’r clefyd crafu.

**Sut mae heintiau’n cael eu lledaenu**

Gall heintiau gael eu lledaenu gan bobl, dŵr, bwyd neu anifeiliaid drwy’r ‘gadwyn heintio’.

**Y gadwyn heintio**

1. Mae feirysau, ffyngau neu facteria yn feirysau niweidiol.

2. Mae germau yn byw mewn pobl, anifeiliaid, bwyd, dŵr a phridd. Cyfeirir at y llefydd hyn fel **cronfa.**

3. **Ffordd allan** yw pan fydd germau’n gadael y gronfa. Mae’n gallu digwydd trwy fwyd neu ddŵr halogedig, ysgarthion, poer, hylifau’r corff, peswch neu disian.

4. Mae germau’n gallu cael eu trosglwyddo trwy gysylltiad uniongyrchol â dwylo, arwynebau, dillad, neu drwy anadlu i mewn neu lyncu. Gelwir y broses hon yn **ymlediad.**

5. **Ffordd i mewn** yw pan fydd germau’n mynd i mewn i letywr newydd trwy’r geg, y llygaid, y trwyn, croen wedi torri neu friwiau.

6. Gelwir y sawl sydd wedi’i heintio yn **lletywr.** Gyda’r ffliw, y germ neu’r byg niweidiol yw feirws y ffliw.

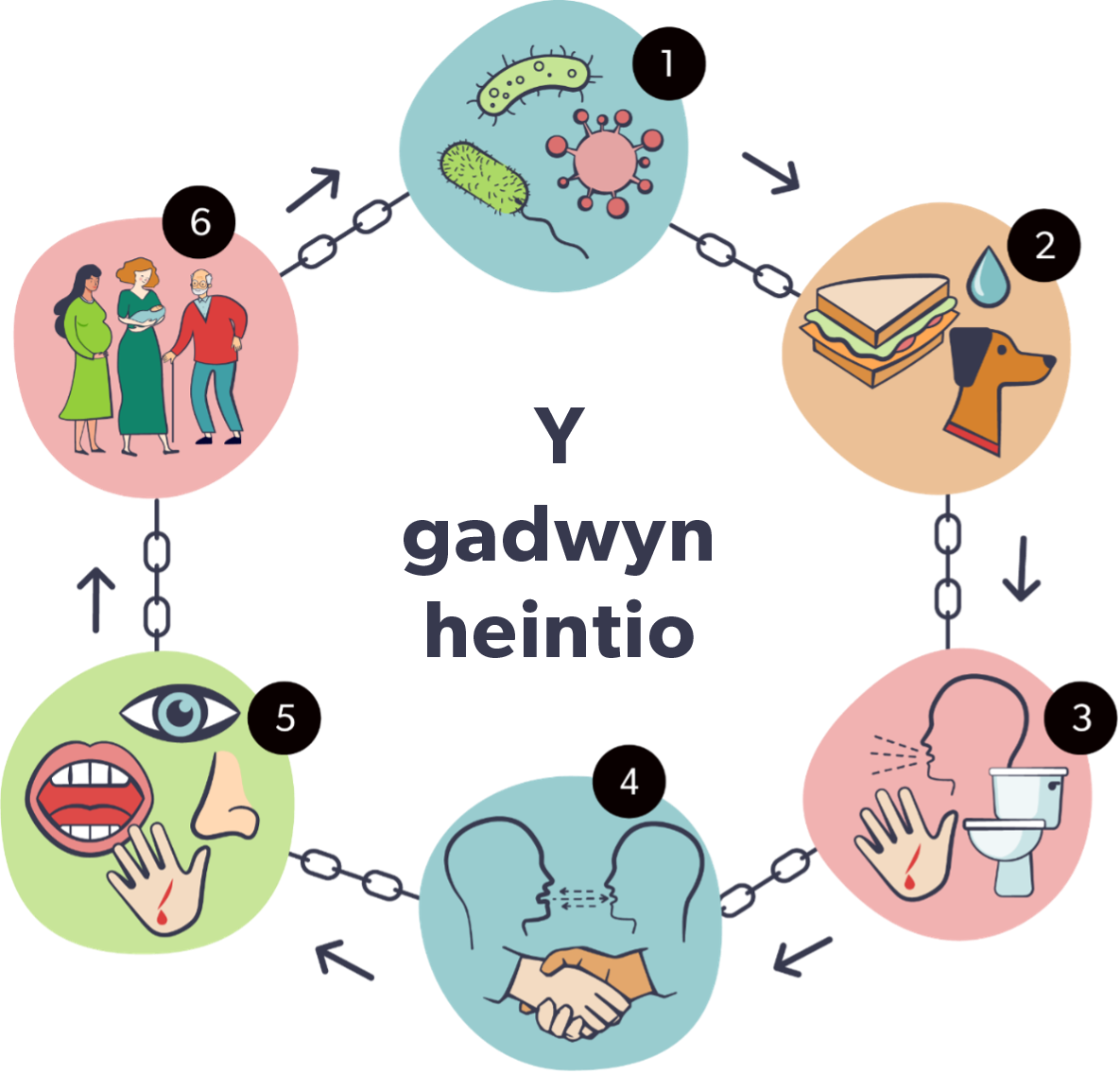
7. Ysgyfaint a llwybr anadlu unigolyn yw’r **gronfa.**

8. Pan fydd yr unigolyn yn tisian, yn peswch neu’n chwythu ei drwyn, mae’r feirws yn canfod ffordd allan o’r gronfa.

9. Mae’r ffliw yn lledaenu trwy ddiferion neu gysylltiad.

10. Mae unigolyn yn anadlu’r feirws trwy ei drwyn neu ei geg, neu drwy gyffwrdd ei wyneb â’i ddwylo.

11. Mae pobl oedrannus, pobl sy’n agored i niwed, pobl sydd â chlefydau cronig yn barod, neu bobl nad ydynt wedi cael eu brechu yn gweithredu fel lletywryn yr achos hwn.



*Diagram yn dangos y gadwyn heintio*

**Y gadwyn heintio**

Er mwyn i ficrobau neu germau oroesi ac ailadrodd yr haint mewn lletywyr eraill, rhaid iddyn nhw adael cronfa bresennol ac achosi haint yn rhywle arall.

Gall clefydau heintus gael eu lledaenu neu eu trosglwyddo mewn sawl ffordd gan gynnwys:

**Cyswllt uniongyrchol** – mae heintiau’n cael eu trosglwyddo’n aml o berson i berson drwy gyswllt uniongyrchol. Er enghraifft, trwy ysgwyd llaw, tisian, neu gusanu. Mae enghreifftiau o heintiau sy’n cael eu lledaenu trwy gyswllt uniongyrchol yn cynnwys y ffliw, annwyd cyffredin a brech yr ieir.

**Cyswllt** **anuniongyrchol** – mae rhai microbau neu germau yn gallu goroesi am gyfnod y tu allan i’r lletywr. Gallant oroesi ar fannau cyffwrdd neu wrthrychau megis dolenni drysau a ffonau. Mae llawer o’r heintiau sy’n cael eu lledaenu trwy gyswllt uniongyrchol yn gallu cael eu lledaenu trwy gyswllt anuniongyrchol hefyd.

**Halogi trwy fwyd a dŵr** – mae rhai microbau neu germau heintus yn gallu cael eu trosglwyddo trwy fwyta neu yfed bwyd neu ddŵr halogedig. Gallai hyn ddigwydd trwy beidio coginio bwyd yn ddigonol neu pan fydd carthion yn mynd i mewn i’r cyflenwad dŵr. Mae enghreifftiau o glefydau sy’n cael eu lledaenu yn y modd hwn yn cynnwys E.coli, colera, a salmonela.

**Trosglwyddo** **mewn diferion** – mae rhai microbau neu germau heintus yn gallu cael eu trosglwyddo pan fydd diferion sy’n cael eu cynhyrchu trwy besychu, tisian neu siarad yn cael eu gwasgaru trwy’r aer. Maen nhw’n glanio ar berson arall, gan fynd i mewn trwy’r trwyn neu’r geg. Fel arfer, dim ond am bellteroedd byr o hyd at ddau fetr y gallan nhw deithio. Ond gall y diferion sydd wedi’u heintio aros ar arwynebau am amser hir, gan aros i gael eu codi gan y person nesaf sy’n eu cyffwrdd.

**Trosglwyddo trwy’r awyr** – mae hyn yn digwydd pan fydd diferion bach neu ronynnau llwch sy’n cynnwys heintiau, microbau neu germau yn aros yn yr aer am amser hir cyn cael eu gwasgaru gan yr aer. Oherwydd hyn, mae perygl y gallai’r holl aer mewn ystafell gael ei halogi.

**Trosglwyddo** **gan fector** – haint sy’n cael ei lledaenu trwy frathiadau pryfed. Gall pryfed fel llau pen, mosgitos a throgod gario microbau neu germau sy’n cael eu trosglwyddo wrth ddod i gysylltu â phobl. Mae rhai enghreifftiau o glefydau sy’n cael eu lledaenu gan bryfed yn cynnwys malaria gan y mosgito a’r clefyd Lyme gan drogod.

**Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu yn yr adran hon.**

**Cwis**

* 1. Cywir neu anghywir?

Mae menywod beichiog mewn mwy o berygl o heintiau

* 1. Gall heintiau gael eu hachosi gan ymosodiad ar y corff gan:

1. Feirysau
2. Feiral
   1. Pa un o’r canlynol sy’n gywir?
3. Mae mwy na 70 y cant o facteria yn facteria sydd ddim yn peri niwed
4. Mae mwy na 80 y cant o facteria yn facteria sydd ddim yn peri niwed
5. Nid yw 60 y cant o facteria yn niweidiol
   1. Cywir neu anghywir?

Mae penisilin yn cael ei gynhyrchu o lwydni

* 1. Gallai heintiau sy’n cael eu lledaenu drwy gyswllt uniongyrchol ddigwydd wrth:

1. Ysgwyd llaw
2. Codi llaw
3. Cyffwrdd â ffôn

**Sut i atal lledaeniad haint**

Mae heintiau yn fwyaf tebygol o ledaenu wrth wneud y canlynol:

* trin bwyd
* bwyta gyda bysedd
* defnyddio’r toiled
* peswch, tisian a chwythu’r trwyn
* cyffwrdd ag arwynebau sy’n cael eu cyffwrdd yn aml gan bobl eraill
* trin a golchi dillad a llieiniau cartref ‘budr’
* gofalu am anifeiliaid anwes
* trin a gwaredu sbwriel
* gofalu am aelod o’r teulu sydd wedi’i heintio
* peidio â glanhau offer gofal yn drylwyr.

Er mwyn atal lledaeniad haint, mae angen i ni dorri’r gadwyn heintio, er enghraifft peidio â throsglwyddo germau trwy gysylltiad â dwylo neu arwynebau halogedig, neu disian heb hances bapur, a sicrhau ein bod yn paratoi ac yn storio bwyd yn gywir.

Gallwn wneud hyn trwy rywbeth a elwir yn ‘rhagofalon atal a rheoli heintiau safonol’, fel:

* hylendid dwylo – golchi a sychu neu ddiheintio ein dwylo yn drylwyr ac yn rheolaidd
* hylendid anadlol – peswch neu disian i hances bapur
* cyfarpar diogelu personol (PPE) – defnyddio PPE fel masgiau wyneb, menyg neu ffedogau yn gywir er mwyn creu rhwystr yn erbyn microbau neu germau sy’n gallu achosi haint. Yr enw am hyn yw ‘gwisgo’ a ‘diosg’ (donning and doffing)
* amgylchedd glân – sicrhau bod yr arwynebau rydyn ni’n eu cyffwrdd, y cyfarpar rydyn ni’n ei ddefnyddio, a’r clytiau rydyn ni’n eu defnyddio i’w glanhau yn lân
* trin llieiniau a dillad wedi’u defnyddio yn ddiogel
* cael gwared ar wastraff halogedig yn ddiogel, gan gynnwys eitemau miniog
* cymryd y camau cywir os ydym wedi ein hanafu neu os ydym yn dod i gysylltiad â gwaed neu hylifau eraill y corff
* peidio â throsglwyddo haint – osgoi cael unrhyw gysylltiad ag eraill os ydym wedi ein heintio neu os ydym yn dangos symptomau o haint.

Mae’r rhagofalon hyn yn bwysig i bawb ym mhob lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol, p’un a oes haint yn bresennol ai peidio. Gallwch ddysgu mwy am y rhagofalon hyn yn y [Llawlyfr Heintiau ac Atal a Rheoli Cenedlaethol](https://phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/infection-prevention-and-control/nipcm/).[[8]](#footnote-8)

Os ydych yn cael eich cyflogi ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol, ni ddylech wisgo gemwaith, oriawr neu farnais ewinedd pan fyddwch yn gweithio gan fod y rhain yn gallu bod yn lle da i germau fyw. Cadwch eich ewinedd yn fyr ac yn lân a cheisiwch wisgo llewys byr neu dorchi eich llewys.

Mae angen i bob dolen yn y gadwyn heintio fod ar waith er mwyn i haint ledaenu. Os ydym yn torri un o’r dolenni, nid yw haint yn gallu lledaenu.

**Hylendid dwylo**

Hylendid dwylo rheolaidd a thrylwyr yw un o’r amddiffynfeydd pwysicaf sydd gennym. Mae llawer o germau yn anweledig i’n llygaid a gallwn drosglwyddo’r germau ar ein dwylo trwy gyffwrdd â phobl, arwynebau, neu fwyd. Hefyd, gallwn heintio ein hunain trwy gyffwrdd â’n ceg, ein trwyn, neu ein llygaid â dwylo halogedig.

Dylech olchi eich dwylo gyda sebon a dŵr:

* + ar ôl defnyddio’r toiled neu newid pad neu gewyn
  + cyn ac ar ôl trin neu fwyta bwyd
  + ar ôl chwythu eich trwyn, tisian neu beswch
  + cyn ac ar ôl cyffwrdd â briw neu glwyf
  + ar ôl dod i gysylltiad ag unrhyw hylif y corff fel gwaed, ysgarthion, chwyd neu fwcws
  + ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid neu wastraff, cyfarpar neu wely anifeiliaid anwes
  + ar ôl dod i gysylltiad ag arwynebau halogedig, er enghraifft arwynebau sydd wedi eu halogi â bwyd, biniau sbwriel neu glytiau glanhau
  + cyn ac ar ôl cymryd rhan mewn tasgau neu weithgareddau megis rhoi meddyginiaeth, gofal iechyd, gofal personol neu chwarae gyda phlant
  + os yw’n amlwg bod eich dwylo yn fudr
  + cyn ac ar ôl defnyddio PPE
  + cyn dechrau ac ar ôl gorffen gwaith.

**Pam y dylem olchi ein dwylo gyda sebon a dŵr?**

* + Mae ein dwylo yn secretu olew sy’n helpu i gadw ein croen yn llaith
  + Mae’r olew yn helpu microbau neu germau i lynu wrth ein croen
  + Mae angen sebon i chwalu’r olew ar wyneb ein dwylo a rhyddhau’r microbau neu’r germau
  + Gall golchi dwylo gyda dŵr yn unig gael gwared ar faw gweladwy, ond heb sebon, bydd y microbau neu’r germau yn aros
  + Dim ond hyn a hyn o ficrobau a germau y mae sebon yn gallu eu lladd, felly mae’n bwysig rinsio’r dwylo’n dda o dan ddŵr sy’n rhedeg er mwyn cael gwared ar y microbau neu’r germau sydd wedi’u rhyddhau gan y sebon.

Mae golchi eich dwylo yn drylwyr gyda sebon a dŵr yn cael gwared â baw a microbau neu germau, a hwn yw’r dull mwyaf effeithiol o atal lledaeniad heintiau.

Os nad yw eich dwylo yn edrych yn fudr ac na allwch olchi’ch dwylo gyda sebon a dŵr, defnyddiwch hylif diheintio dwylo sydd ag alcohol ynddo. Cofiwch sychu’ch dwylo yn drylwyr bob tro ar ôl eu golchi gan fod dwylo llaith yn lledaenu mwy o germau.

Gwyliwch y [ffilm](https://www.bing.com/search?q=how+to+wash+your+hands+nhs+video&cvid=57762b0f390d4152bcea406bcbce13b4&aqs=edge.3.0l9.10066j0j1&pglt=43&FORM=ANNAB1&PC=U531)[[9]](#footnote-9) hon sy’n dangos sy’n dangos sut i olchi eich dwylo yn drylwyr. Rhowch wybod i’ch rheolwr os oes angen cymorth arnoch i weld y fideo.

**Gofal croen**

Mae’n bwysig gofalu am eich croen gan fod golchi dwylo a diheintio rheolaidd yn gallu ei wneud yn sych. Dylech ddefnyddio eli dwylo sy’n meddalu’r croen, ac osgoi mathau o eli dwylo sy’n golygu bod cynhyrchion hylendid dwylo yn llai effeithiol.

**Cyfarpar diogelu personol (PPE)**

Defnyddir cyfarpar diogelu personol i helpu i atal lledaeniad haint. Mae’n cynnwys y canlynol:

**Masgiau wyneb:**

Mae masgiau wyneb yn cael eu gwisgo er mwyn atal germau rhag trosglwyddo o un person i’r llall trwy ddiferion sy’n cael eu cario yn yr anadl. Gall gorchuddion wyneb fod yn dafladwy, neu efallai y bydd modd eu hailddefnyddio os ydyn nhw wedi’u gwneud o frethyn a bod modd eu golchi.

**Menig a ffedogau tafladwy:**

Dylid defnyddio’r rhain wrth ddarparu gofal personol neu gyflawni unrhyw dasgau pan fo risg o ddod i gysylltiad â gwaed neu hylifau’r corff trwy:

* + gyswllt uniongyrchol â’r person
  + cyswllt anuniongyrchol trwy lanhau cyfarpar neu arwynebau.

Dylech newid menig a ffedogau yn syth ar ôl cynorthwyo unigolyn neu blentyn neu berson ifanc, a rhwng cyflawni tasgau gwahanol.

Cofiwch olchi a sychu’ch dwylo cyn ac ar ôl gwisgo menig a ffedogau a’u gwaredu yn ddiogel gan ddilyn gweithdrefnau eich gweithle.

Os ydych mewn amgylchedd ble mae angen PPE arnoch, bydd eich cyflogwr yn dweud wrthych beth sydd angen i chi ei wisgo a sut i’w ddefnyddio. Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru lawer o ganllawiau ar ddefnyddio cyfarpar diogelu personol, gan gynnwys sut i’w wisgo a’i ddiosg.

**Ei ddal, ei daflu, ei ddifa.**

Annwyd a’r ffliw yw’r afiechydon mwyaf cyffredin mewn pobl o bob oed.

**Pam ydyn ni’n tisian?**

Mae ein cyrff yn tisian er mwyn ceisio cael gwared ar unrhyw ficrobau, germau a llwch niweidiol y gallem eu hanadlu.

Mae’r microbau neu’r germau a llwch niweidiol yn cael eu dal ar flew’r trwyn ac yn goglais ein trwyn. Mae’r trwyn yn anfon neges i’r ymennydd sy’n anfon neges yn ôl at y trwyn, y geg, yr ysgyfaint a’r frest yn dweud bod angen chwythu’r cosi poenus i ffwrdd, neu disian.

Pan fo gennym annwyd neu’r ffliw, mae miliynau o ronynnau feirws yn rhuthro allan, yn lledaenu drwy’r aer ac yn halogi’r arwyneb y maent yn glanio arno. Gallai hyn fod yn fwyd, yn arwynebau neu’n ddwylo.

Gall hylendid anadlol da helpu i atal lledaeniad haint.

**Awgrymiadau gwych**

* Peidio â chyffwrdd eich trwyn, eich ceg neu’ch wyneb
* Defnyddio hances bapur i rwystro peswch neu disian, a’i roi yn y bin yn syth
* Golchi eich dwylo, neu os nad oes basn ymolchi ar gael, defnyddio hylif diheintio dwylo ac yna golchi eich dwylo cyn gynted ag y bo modd
* Peidio ag ysgwyd llaw na chofleidio pobl eraill
* Sicrhau bod eich cartref wedi’i awyru’n dda
* Defnyddio diheintydd gwrthfeirysol i gadw arwynebau a mannau cyffwrdd yn lân
* Golchi dillad ar wahân a pheidio â rhannu tywelion
* Lleihau eich cyswllt â phobl eraill.

**Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu hyd yn hyn.**

**Cwis**

1. Mae heintiau yn fwyaf tebygol o ledaenu wrth wneud y canlynol:
2. Trin bwyd
3. Cyn bwyta bwyd
4. Wrth fwyta gyda’ch bysedd
5. Cywir neu anghywir?

Os ydyn ni’n torri’r gadwyn heintio, gallwn atal lledaeniad haint

1. Cywir neu anghywir?

Dim ond os ydyn ni’n dangos symptomau y gallwn drosglwyddo heintiau

1. Y ffordd fwyaf effeithiol o gael gwared ar faw a microbau o’ch dwylo yw trwy:
2. Eu golchi gyda dŵr a sebon
3. Defnyddio hylif diheintio dwylo

**Pwysigrwydd amgylchedd glân**

Ni ellir gorbwysleisio hylendid da yn y cartref neu’r gweithle er mwyn atal lledaeniad heintiau. Mae amgylchedd budr yn cyfrannu at ledaeniad heintiau

* Defnyddiwch lanedydd a dŵr poeth i gael gwared ar ficrobau neu germau, neu ddiheintydd i’w lleihau
* Canolbwyntiwch ar fannau ble mae microbau neu germau yn fwy tebygol o ledaenu, fel y gegin neu’r toiled, a phethau y mae pobl yn eu cyffwrdd yn aml, fel dolenni drysau a switshys goleuadau
* Ewch ati i lanhau mewn siâp ‘S’ o’r top i’r gwaelod, gan symud o’r man glanaf i’r man butraf
* Newidiwch y clwtyn glanhau yn rheolaidd rhwng ystafelloedd ac arwynebau gwahanol er mwyn osgoi lledaenu’r microbau neu’r germau o un man i’r llall
* Os ydych yn defnyddio diheintydd, cofiwch sicrhau ei fod ar yr arwyneb yn ddigon hir i gael effaith cyn defnyddio’r clwtyn i’w sychu.

Mae glanhau effeithiol yn bwysig er mwyn cael gwared ar faw a microbau neu germau o’r amgylchedd. Os nad yw’r gwaith yn cael ei wneud yn effeithiol, gall microbau neu germau ledaenu o’r amgylchedd i berson ac achosi haint.

Diheintio yw’r broses a ddefnyddir i leihau’r nifer o ficrobau neu germau. Nid yw’n lladd nac yn cael gwared ar bob un o’r microbau.

Mae diheintio yn cael ei wneud mewn dwy ffordd:

* gwres, er enghraifft golchi llestri a llieiniau mewn dŵr poeth
* cemegol, er enghraifft trwy ddefnyddio cynnyrch glanhau sy’n diheintio.

Defnyddir diheintydd ar ôl glanhau gyda glanedydd.

**Glanhau ar ôl arllwysiadau**

Mae arllwysiadau gwaed, ysgarthion neu hylifau eraill y corff yn beryglus a rhaid mynd ati i’w glanhau ar unwaith. Dylech:

* wisgo PPE i amddiffyn eich hun
* ddefnyddio clytiau tafladwy i lanhau’r hyn sydd wedi arllwys a’u rhoi mewn bin gwastraff clinigol
* ddefnyddio glanedydd, dŵr cynnes a chlytiau tafladwy i lanhau a’u rhoi mewn bin gwastraff clinigol
* os nad oes bin gwastraff clinigol yn eich lleoliad gwaith, dylech roi’r clytiau mewn dau fag ac yna eu rhoi mewn bin gwastraff cyffredin. Wedyn, dylech wagio cynnwys y bin gwastraff i fag bin a selio’r bag ar ôl gorffen
* os nad oes unrhyw glytiau tafladwy ar gael a bod angen i chi ddefnyddio clytiau nad oes modd eu taflu, dylech eu golchi wedyn ar dymheredd o 65 gradd Celsius neu uwch
* ddefnyddio diheintydd pan fydd y man perthnasol yn edrych yn lân
* lanhau unrhyw gyfarpar a ddefnyddiwyd
* dynnu eich PPE a chael gwared arno yn ddiogel
* olchi a sychu eich dwylo.

Mae’n bosibl y bydd gan eich lleoliad gwaith weithdrefnau y mae angen i chi eu dilyn ar gyfer glanhau’r amgylchedd a chael gwared ar wastraff, gan gynnwys eitemau miniog. Bydd eich cyflogwr yn darparu arweiniad am hyn.

**Gweithgaredd dysgu – atal lledaeniad heintiau**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac atebwch y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Mr Williams**

Rydych yn ymweld â Mr Williams sydd ddim wedi bod yn teimlo’n dda iawn dros y dyddiau diwethaf. Ar ôl edrych i weld sut mae e, rydych yn cynorthwyo Mr Williams i fynd i’r toiled, ac rydych yn sylwi bod sedd y toiled wedi ei baeddu, felly rydych yn glanhau’r sedd cyn iddo ei defnyddio. Wedyn rydych yn ei gynorthwyo i gymryd ei feddyginiaeth amser cinio, ac yn mynd i baratoi cinio.

Atebwch y cwestiynau hyn

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r risgiau posibl ar gyfer lledaenu haint? 2. Pa gamau a fyddech yn eu cymryd? 3. Pa PPE fyddech yn ei ddefnyddio i atal yr haint rhag lledaenu? 4. Sut fyddech yn glanhau’r amgylchedd? |

Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu yn yr adran hon

**Cwis**

1. Pryd y dylech ddefnyddio diheintydd?
2. Cyn glanhau gyda glanedydd a dŵr
3. Ar ôl glanhau gyda glanedydd a dŵr
4. Beth yw’r tymheredd isaf y dylech ei ddefnyddio i olchi clytiau nad oes modd eu taflu sydd wedi cael eu defnyddio i lanhau arllwysiadau peryglus, fel gwaed?
5. 50 gradd Celsius
6. 55 gradd Celsius
7. 60 gradd Celsius
8. 65 gradd Celsius

**Gweithgaredd dysgu – atal lledaeniad heintiau**

Yn yr adran hon, rydych wedi dysgu bod golchi dwylo yn rhan hanfodol o ddarparu gofal diogel ac atal croes-heintio.

Rhestrwch yr adegau pan fydd angen golchi dwylo:

|  |
| --- |
|  |

**Symptomau heintiau**

Mae yna symptomau heintiau pwysig y dylech chwilio amdanynt, gan gynnwys tymheredd uchel neu dwymyn, syrthni a cholli chwant am fwyd. Dylech ofyn am gyngor bob tro os oes gennych unrhyw bryderon am symptomau’r unigolyn, y plentyn neu’r person ifanc rydych chi’n gofalu amdano. Ar adegau, mae’n bosibl y bydd angen ynysu’r unigolyn er mwyn atal yr haint rhag lledaenu ymhellach. Bydd ymarferydd meddygol yn penderfynu os oes angen gwneud hyn.

**Gweithgaredd dysgu – symptomau heintiau**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac atebwch y cwestiynau

**Astudiaeth achos – Jim**

Mae Jim yn 84 oed ac mae’n byw ar ei ben ei hun yn ei gartref ei hun. Mae’n cael gofal a chymorth tair gwaith y dydd. Mae’r gweithwyr gofal wedi sylwi nad yw Jim yn yfed llawer o’r dŵr sy’n cael ei adael iddo, a bod angen ei annog yn gyson i yfed pan fyddant gydag ef. Mae gan Jim ddementia ac maen nhw’n poeni ei fod yn fwy anghofus nag arfer a’i fod yn cael trafferth symud.

Wrth i Sheila helpu Jim i baratoi i fynd i’r gwely, mae’n gallu gweld sawl pâr o drôns a throwsus gwlyb ar y llawr yn ei ystafell wely. Mae Jim yn gwrthod newid i’w ddillad nos. Mae’n dweud bod ei gefn yn brifo a’i fod yn oer, a’r cwbl y mae am ei wneud yw eistedd yn y gadair wrth y tân. Mae’n colli amynedd gyda Sheila, ac nid yw hynny’n digwydd fel arfer. Mae Sheila yn poeni bod rhywbeth o’i le gyda Jim.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r symptomau posib sy’n awgrymu bod gan Jim haint? 2. Pa gamau y dylai Sheila eu cymryd? |

**Heintiau ac achosion**

Dyma rai mathau mwy cyffredin o heintiau sy’n cael eu hachosi gan feirysau, bacteria, ffyngau a pharasitiaid.

**Feirws**

* + Covid
  + HIV
  + Annwyd cyffredin
  + Rwbela
  + Brech yr Ieir
  + Yr eryr
  + Y frech goch
  + Clyw’r pennau
  + Ffliw
  + Herpes simplecs.

**Bacteria**

* + Salmonela
  + Siffilis
  + Impetigo
  + Clostridium difficile (C diff)
  + Y pas.

**Ffyngau**

* + Tarwden
  + Haint burum y wain
  + Tarwden y traed
  + Llindag.

**Parasit**

* + Malaria
  + Llyngyren ruban
  + Llyngyren
  + Clefyd crafu
  + Llau pen.

**Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu yn yr adran hon.**

**Cwis**

1. Gallai symptomau cyffredin haint gynnwys:
2. Tymheredd uchel
3. Chwant bwyd yn cynyddu
4. Llai o chwant bwyd
5. Syrthni
6. Cywir neu anghywir?

Gall niwmonia gael ei achosi gan heintiau feirysol a bacteriol

1. Mae’r ffliw yn
2. Haint feirysol
3. Haint bacteriol
4. Pa rai o’r canlynol sy’n haint bacteriol?
5. Salmonela
6. Rwbela

1. Pa rai o’r canlynol sy’n haint ffwngaidd?
2. Siffilis
3. Tarwden
4. Mae’r clefyd crafu yn haint sy’n cael ei achosi gan:
5. Ffyngau
6. Parasitiaid

**Gweithgaredd dysgu – hylendid dwylo**

Gofynnwch i’ch rheolwr wylio eich techneg golchi dwylo a rhoi adborth i chi. Nid oes angen i chi ysgrifennu unrhyw beth ar gyfer y gweithgaredd hwn.

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.6**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr\**

**7.6 Atal a rheoli heintiau**

**Y prif lwybrau at heintiau a sut i atal lledaeniad heintiau yn y gweithle**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod am y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Y gwahaniaeth rhwng bacteria, feirysau, ffyngau a pharasitiaid |  |
| Afiechydon a heintiau cyffredin sy’n cael eu hachosi gan facteria, feirysau, ffyngau a pharasitiaid, ac effaith bosibl y rhain |  |
| Ystyr y termau ‘haint’ a ‘chytrefu’ |  |
| Ystyr y termau ‘haint systemig’ a ‘haint lleol’ |  |
| Sut mae heintiau yn cael eu trosglwyddo ac arferion gwael a allai arwain at hyn |  |
| Ffactorau sy’n ei gwneud yn fwy tebygol y bydd heintiau yn digwydd |  |
| **Deddfwriaeth a safonau allweddol yn ymwneud ag atal a rheoli heintiau** |  |
| Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr, gweithwyr ac eraill ar gyfer atal a rheoli heintiau |  |
| Sut i gynnal amgylchedd glân er mwyn atal lledaeniad heintiau |  |
| Pwysigrwydd hylendid personol da i atal lledaeniad heintiau |  |
| **Techneg golchi dwylo** i atal lledaeniad heintiau |  |
| Defnyddio PPE i atal lledaeniad heintiau |  |

## 7.7 Diogelwch bwyd

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o ddiogelwch bwyd. Mae hyfforddiant diogelwch bwyd yn ofyniad cyfreithiol ar gyfer pobl sy’n ymwneud â gwaith paratoi, trin neu goginio bwyd. Os yw eich swydd yn cynnwys paratoi neu weini bwyd, bydd eich cyflogwr yn trefnu i chi fynychu hyfforddiant.

**Y gyfraith**

Deddf Diogelwch Bwyd 1990 yw’r fframwaith ar gyfer deddfwriaeth hylendid a diogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a’r Alban.

O dan Reoliadau Hylendid Bwyd (Cymru) 2006 mae’n drosedd i fusnesau bwyd gyflenwi bwyd na ddylid ei fwyta ac a allai fod yn niweidiol. Mae’r rheoliadau hyn yn berthnasol i unrhyw wasanaeth gofal cymdeithasol sy’n darparu bwyd i unigolion. Mae’n rhaid i bob gweithiwr sy’n trin, paratoi neu ddarparu bwyd fod wedi cael hyfforddiant priodol ar sut i wneud hyn yn ddiogel.

Adran annibynnol o’r llywodraeth yw’r Asiantaeth Safonau Bwyd ac mae’n diogelu iechyd y cyhoedd mewn perthynas â bwyd. Mae gan yr Asiantaeth lawer o wybodaeth ddefnyddiol ar ei [gwefan](https://www.food.gov.uk/cy).[[10]](#footnote-10)

Mae pobl sydd â systemau imiwnedd gwan, menywod beichiog a’u babanod yn y groth, babanod ifanc a phobl oedrannus i gyd mewn mwy o berygl o gael salwch difrifol oherwydd gwenwyn bwyd. Gall gwenwyn bwyd gael ei achosi gan facteria fel listeria neu salmonela neu feirysau fel Hepatitis E.

Hylendid da yw’r ffordd orau o atal gwenwyn bwyd, a bydd yr adran hon yn edrych ar bedair elfen sylfaenol diogelwch bwyd. Dyma sydd angen i chi eu cofio:

* Glanhau
* Coginio
* Oeri
* (osgoi) Croes-halogi.

**Glanhau**

Byddwch yn cael gwared ar germau neu ficrobau niweidiol trwy lanhau â dŵr sebon cynnes. Dylech lanhau’r canlynol yn rheolaidd:

* eich dwylo
* arwynebau gwaith
* byrddau torri
* cyllyll.

Mae golchi â dŵr sebon cynnes yn golygu y bydd y trochion sebon a symudiad corfforol golchi yn gwaredu bacteria o’r arwyneb, ond ni fydd yn ei ladd. Er mwyn lladd bacteria mae angen i chi olchi’r arwynebau ar dymheredd o dros 70 gradd Celsius, sy’n rhy boeth i’ch dwylo.

Dylid newid neu olchi a sychu cadachau llestri a thywelion sychu llestri yn rheolaidd – mae cadachau budr a llaith yn caniatáu i facteria fridio.

Rhaid sicrhau bod yr holl offer a dysglau yn lân cyn eu defnyddio i baratoi neu weini bwyd, er mwyn osgoi croes-halogi. Dylech ddefnyddio offer, platiau a byrddau torri gwahanol wrth baratoi bwyd sy’n barod i’w fwyta a bwydydd amrwd sydd angen eu coginio, fel cig. Cofiwch eu golchi’n drwyadl gyda dŵr sebon cynnes rhwng tasgau er mwyn osgoi lledaenu bacteria niweidiol.

**Cynhyrchion glanhau**

Dylech ddarllen y cyfarwyddiadau ar gynhyrchion glanhau yn ofalus bob amser er mwyn sicrhau eu bod yn addas ar gyfer arwynebau bwyd a’ch bod yn eu defnyddio’n gywir.

**Coginio**

Bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Dylech ddarllen y cyngor ar becynnau bwyd bob amser a dilyn y cyfarwyddiadau coginio a ddarperir.

**Sut mae amser a thymheredd yn lladd bacteria**

Yn ystod y broses goginio, mae ynni gwres yn cael ei drosglwyddo i broteinau yn y bwyd ac yn eu torri. Mae cig yn newid lliw o binc i frown. Hefyd, mae coginio yn torri’r proteinau mewn bacteria fel na allant weithredu, ac mae’r bacteria’n marw. Mae coginio yn drylwyr yn dileu’r risg o facteria niweidiol sy’n bresennol mewn rhai mathau o fwyd.

Fel arfer, mae bacteria yn tyfu yn y ‘parth perygl’ rhwng wyth gradd a 60 gradd Celsius. O dan wyth gradd, mae twf yn cael ei atal neu ei arafu’n sylweddol. Dros 60 gradd, mae’r bacteria yn dechrau marw. Mae amser a thymheredd yn bwysig oherwydd bod angen cynhesu proteinau am ddigon o amser iddyn nhw gael eu torri i lawr. Y cyngor safonol yw coginio bwyd nes ei fod wedi cyrraedd 70 gradd Celsius ac wedi aros ar y tymheredd hwnnw am ddau funud.

Dyma’r cyfuniadau amser a thymheredd eraill i sicrhau bod bacteria yn cael eu lladd:

* 60 gradd Celsius am 45 munud
* 65 gradd Celsius am 10 munud
* 70 gradd Celsius am ddau funud
* 75 gradd Celsius am 30 eiliad
* 80 gradd Celsius am chwe eiliad

**Oeri bwyd**

Mae angen cadw rhai bwydydd yn yr oergell er mwyn arafu twf bacteria. I gadw bwyd yn ddiogel:

* dilynwch y cyfarwyddiadau storio ar y deunydd pacio, gan gynnwys y ‘dyddiad ar ei orau cyn’ a’r ‘dyddiad defnyddio erbyn’
* cadwch fwyd oer y tu allan i’r oergell am yr amser lleiaf posibl yn ystod y gwaith paratoi
* oerwch fwyd sydd wedi’i goginio’n gyflym ar dymheredd ystafell, cyn ei roi yn yr oergell o fewn un i ddwy awr
* dylai tymheredd yr oergell fod yn bum gradd Celsius neu’n is gan fod rhai bacteria yn gallu tyfu ar dymheredd o dan wyth gradd Celsius
* peidiwch â gorlenwi’r oergell, a chofiwch fod gadael lleoedd gwag yn helpu i sicrhau bod aer yn cylchredeg a bod y tymheredd a ddewiswyd yn cael ei gynnal.

**Rhewi bwyd**

Mae rhewgell yn gweithredu fel botwm saib. Ni fydd bwyd mewn rhewgell yn dirywio ac nid yw’r rhan fwyaf o facteria yn gallu tyfu ynddo. Mae tymheredd oer rhewgell (-18 gradd Celsius) yn oedi adweithiau cemegol mewn bwydydd ac yn rhoi unrhyw facteria a allai fod yn bresennol ar saib. Mae’r bacteria yn fyw o hyd, ond maent yn stopio tyfu a chynhyrchu tocsinau.

Gan nad yw’r bacteria wedi cael eu lladd, mae’n bwysig cofio y gallant gael eu hadfywio wrth i’r bwyd ddadrewi. Wrth ddadrewi bwyd, dylech sicrhau nad yw’r bwyd byth yn mynd i mewn i’r parth perygl rhag ofn bod y bacteria yn tyfu ac yn gwneud unrhyw un sy’n ei fwyta yn sâl.

Ar ôl dadrewi bwyd, mae angen ei fwyta o fewn 24 awr. Ni ddylid ei ail-rewi.

**Croes-halogi**

Mae croes-halogi yn digwydd pan fydd bacteria neu ficrobau eraill yn cael eu trosglwyddo o un gwrthrych neu arwyneb i’r llall. Yr enghraifft fwyaf cyffredin yw trosglwyddo bacteria rhwng bwyd amrwd a bwyd sydd wedi’i goginio.

Credir mai dyma achos y rhan fwyaf o heintiau sy’n cael eu cludo gan fwyd, er enghraifft pan ydych yn paratoi cyw iâr amrwd, gall bacteria ledaenu i’ch bwrdd torri, eich cyllell a’ch dwylo gan arwain at wenwyn bwyd o bosibl.

Mae croes-halogi bacteriol yn fwyaf tebygol o ddigwydd pan fydd bwyd amrwd yn cyffwrdd neu’n diferu ar fwyd sy’n barod i’w fwyta, neu ar offer neu arwynebau.

Gallwch atal hyn trwy wneud y canlynol:

* paratoi bwyd mewn ffordd lân:
  + defnyddio offer, platiau a byrddau torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a chig sydd wedi’i goginio
  + golchi offer, platiau a byrddau torri ar gyfer bwyd amrwd a bwyd sydd wedi’i goginio yn drylwyr rhwng tasgau
  + peidio â golchi cig amrwd
  + golchi eich dwylo ar ôl cyffwrdd â bwydydd amrwd a chyn i chi drin bwyd sy’n barod i’w fwyta
* storio bwyd yn effeithiol
  + gorchuddio bwyd amrwd, gan gynnwys cig, a’i gadw ar wahân i fwydydd sy’n barod i’w bwyta
  + defnyddio dysgl sydd ag ochr amlwg iddi er mwyn osgoi i’r cynnwys ddiferu ohoni
  + cadw cig, dofednod, pysgod a physgod cregyn amrwd wedi’u gorchuddio ar silff waelod yr oergell.

Mae rhai bwydydd yn fwy tebygol o achosi gwenwyn bwyd nag eraill. Mae’r bwydydd hyn yn cynnwys llaeth amrwd, pysgod cregyn amrwd, cawsiau meddal, pâté, bwydydd sy’n cynnwys wy amrwd a chig mewn tafellau wedi’i goginio. Mae gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd daflen ddefnyddiol o’r enw [Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol](https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/05_cooking-sfbb-welsh-bwydydd-sydd-angen-gofal-ychwanegol.pdf)[[11]](#footnote-11).

**PPE**

Golchi’r dwylo yw un o’r camau pwysicaf y gallwch eu cymryd i atal croes-halogi bwyd. Nid yw’r Cod Safonau Bwyd yn dweud bod yn rhaid i bobl sy’n trin bwyd ddefnyddio menyg, ond dylech orchuddio unrhyw rwymynnau a dresins ar rannau o’r corff sydd i’w gweld â gorchudd gwrth-ddŵr, sicrhau bod eich dillad yn lân a bod gwallt hir wedi’i glymu yn ôl.

**Gwaredu gwastraff bwyd yn ddiogel**

Mae angen rhoi gwastraff bwyd mewn bin gwastraff bwyd a chloi’r caead er mwyn cadw plâu allan.

**Gweithgaredd dysgu**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac atebwch y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Ruth**

Rydych yn gweithio gyda Ruth sydd ag anabledd dysgu ysgafn. Rydych yn sylwi bod pecyn agored o ham â phryfed o’i gwmpas a phecyn o gaws wedi llwydo allan yn y gegin. Mae Ruth yn dweud ei bod wedi anghofio eu taflu nhw. Rydych yn gofyn i Ruth edrych yn yr oergell i weld a oes rhagor o fwyd nad yw’n ddiogel i’w fwyta, gan fod angen ei daflu. Rydych yn sylwi bod cyw iâr heb ei goginio y mae ei ddyddiad defnyddio wedi dod i ben wedi gollwng ar ben paced newydd o ham.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r materion diogelwch bwyd yma? 2. Sut allech chi gynorthwyo Ruth i reoli’r broses o storio a gwaredu bwyd yn ddiogel? |

**Beth am adolygu’r hyn rydyn ni wedi’i ddysgu yn yr adran hon**

**Cwis**

1. Nodwch y pedair elfen sylfaenol o’r rhestr isod:
2. Halogi
3. Coginio
4. Glanhau
5. Croes-halogi
6. Oeri
7. Mae’r parth perygl rhwng
8. Pump a 70 gradd Celsius
9. Pump a 60 gradd Celsius
10. Wyth a 70 gradd Celsius
11. Wyth a 60 gradd Celsius
12. Cywir neu anghywir?

Mae bacteria yn fyw o hyd ar fwyd wedi’i rewi

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.7**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.7 Diogelwch bwyd**

**Sut i weithredu mesurau diogelwch bwyd**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod am y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Deddfwriaeth allweddol ar gyfer diogelwch bwyd |  |
| Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr ar gyfer diogelwch bwyd |  |
| Pwysigrwydd gweithredu mesurau diogelwch bwyd |  |
| Peryglon diogelwch bwyd sy’n gallu deillio o baratoi, gweini, clirio a storio bwyd a diod |  |
| Pam y mae’n rhaid i arwynebau, offer a chyfarpar fod yn lân ar gyfer paratoi bwyd |  |
| Yr adegau pan fydd angen defnyddio cyfarpar diogelu personol |  |
| Storio bwyd a diod yn ddiogel |  |
| Gwaredu gwastraff bwyd yn ddiogel |  |

## 7.8 Sylweddau peryglus

**Y gyfraith**

Mae Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002 yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr wneud y canlynol:

* asesu risgiau defnyddio sylweddau peryglus. Hefyd, rhaid i’r asesiad risg gynnwys risgiau iechyd a diogelwch sy’n ymwneud â storio, trin a gwaredu sylweddau
* atal cysylltiad â sylweddau peryglus, neu os nad oes modd gwneud hyn, rheoli cysylltiad o’r fath
* darparu gwybodaeth, cyfarwyddiadau a hyfforddiant i weithwyr am y risgiau, y camau a’r rhagofalon y mae’n rhaid iddynt eu cymryd i reoli’r risgiau, megis gwisgo cyfarpar diogelu personol

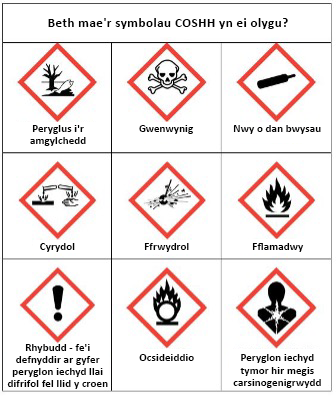
**Beth yw ystyr ‘sylweddau peryglus’?**

Gall sylweddau peryglus gynnwys cemegion, mygdarthau a nwyon. Mae llawer o nwyddau glanhau’r cartref rydych yn eu defnyddio bob dydd yn cynnwys cemegion a fyddai’n cael eu hystyried yn sylweddau peryglus. Dylech wybod sut i ddefnyddio unrhyw sylweddau peryglus rydych yn dod i gysylltiad â nhw yn y gweithle mewn ffordd ddiogel, trwy:

* ddarllen y label a dilyn y cyfarwyddiadau
* sicrhau bod yr ystafell wedi’i hawyru’n dda
* defnyddio PPE yn ôl yr angen
* arfer hylendid dwylo da ar ôl defnyddio’r sylweddau
* gwybod beth i’w wneud os ydych yn arllwys y cemegyn yn ddamweiniol arnoch chi eich hun neu eraill
* rhoi gwybod am unrhyw beryglon, arllwysiadau neu gynwysyddion sydd wedi’u difrodi a sychu arllwysiadau yn syth
* eu storio mewn man diogel yn y cynhwysydd gwreiddiol a pheidio â’u harllwys i boteli neu gynwysyddion eraill.

Mae taflenni data diogelwch yn darparu gwybodaeth am gynhyrchion cemegol sy’n helpu defnyddwyr i wneud asesiad risg. Maen nhw’n disgrifio’r peryglon sy’n deillio o’r cemegyn, ac yn darparu gwybodaeth am drin, storio a mesurau brys os oes damwain yn digwydd.

Dyma’r symbolau a welwch ar gynwysyddion sylweddau peryglus:



*Mae’r symbolau COSHH yn dangos peryglon sylweddau peryglus.*

**Gweithgaredd dysgu**

Gofynnwch i’ch rheolwr am gopi o’ch polisi a’ch gweithdrefn ar gyfer COSHH ac ysgrifennwch nodiadau am eich rôl a’ch cyfrifoldebau.

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.8**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.8 Sylweddau peryglus**

**Sut i storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus yn ddiogel**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Ystyr y term ‘sylweddau peryglus’ |  |
| Ystyr y term ‘Rheoli Sylweddau Peryglus’ |  |
| Y mathau o sylweddau peryglus a allai fod yn bresennol yn y lleoliad gwaith |  |
| Arferion diogel ar gyfer: storio, defnyddio, ymdrin ag arllwysiadau a gwaredu sylweddau peryglus |  |

## 7.9 Diogelwch yn y lleoliad gwaith

Mae mesurau diogelwch da yn helpu i’ch cadw chi a’r unigolion rydych yn gweithio gyda nhw yn ddiogel. Gallai hyn gynnwys sicrhau eich bod yn gallu cyrraedd a gadael eich man gwaith yn ddiogel, a’r hyn sydd angen bod ar waith os ydych yn cael eich cyflogi fel gweithiwr unigol. Bydd gan eich sefydliad bolisïau a gweithdrefnau diogelwch y bydd angen i chi fod yn gyfarwydd â nhw er mwyn amddiffyn eich hun ac eraill rydych yn gweithio gyda nhw.

**Gweithwyr unigol**

Mae gweithwyr unigol yn wynebu’r un peryglon yn y gwaith ag unrhyw un arall, ond mae mwy o risg y bydd y peryglon hyn yn achosi niwed gan na fydd neb ar gael i’w helpu na’u cefnogi os yw pethau’n mynd o chwith. Rhaid i gyflogwyr gwblhau asesiad risg ar gyfer pobl sy’n gweithio yn unigol, gan ystyried y canlynol:

* asesu meysydd risg gan gynnwys trais, codi a chario, addasrwydd meddygol pobl i weithio ar eu pen eu hunain ac a yw’r gweithle ei hun yn peri risg iddyn nhw
* gofynion ar gyfer hyfforddiant, lefelau profiad a’r ffordd orau o fonitro a goruchwylio gweithwyr unigol er mwyn eu cadw’n ddiogel
* bod â systemau ar waith i gadw mewn cysylltiad â gweithwyr ac ymateb i ddigwyddiadau neu ddamweiniau.

Mae’r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn dweud bod yn rhaid i gyflogwyr reoli’r risgiau i weithwyr unigol, gan gynnwys y risg o drais.

Nid yw gwaith unigol yn golygu mwy o risg o drais bob amser, ond mae’n gwneud gweithwyr yn fwy agored i niwed. Mae’r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn diffinio trais fel digwyddiad pan fo person yn cael ei gam-drin, ei fygwth neu’n dioddef ymosodiad mewn amgylchiadau sy’n ymwneud â’i waith. Mae hyn yn cynnwys bygythiadau geiriol. Cam-drin a bygythiadau geiriol yw’r mathau mwyaf cyffredin o achosion. Mae ymosodiadau corfforol yn gymharol brin.

Un o brif beryglon trais yn y gweithle yw gweithio yn hwyr gyda’r nos neu’n gynnar y bore. Mae hyn yn berthnasol i lawer o’n gweithwyr gofal cartref yng Nghymru.

**Gweithgaredd dysgu** **– diogelwch yn y gweithle**

Darllenwch yr astudiaethau achos hyn ac atebwch y cwestiynau

**Astudiaeth achos – Irena**

Mae Irena newydd ddechrau ei shifft ac mae’n cyfarfod ag ymwelydd blin yn y coridor sy’n chwilio am aelod o staff er mwyn mynegi ei gŵyn am y gofal y mae ei ffrind yn ei gael. Mae’n flin iawn ac mae’n dechrau gweiddi ar Irena.

Atebwch y cwestiwn hwn

|  |
| --- |
| 1. Sut dylai Irena ddelio â’r sefyllfa hon? |

**Astudiaeth achos – Elaine**

Mae Elaine yn weithwraig gofal cartref, a’i galwad olaf am y dydd yw ymweliad â Mr Evans, rhwng 9pm a 10pm. Mae Mr Evans yn byw mewn tŷ teras yng Nghaerdydd ac mae’n gallu bod yn anodd dod o hyd i le parcio yno weithiau. Mae’n dywyll ac mae’n bwrw glaw ac mae Elaine yn falch iawn o ddod o hyd i le parcio yn agos i dŷ Mr Evans. Wrth iddi adael am 10pm, mae’n gallu gweld bod cymydog i Mr Evans yn aros yn y ffordd i barcio ei gar. Wrth weld Elaine, mae’r cymydog yn dod allan o’i gar ac yn ei cham-drin yn eiriol, gan weiddi nad oes ganddi hawl i barcio yno ac yn dweud y bydd hi’n difaru os yw’n parcio yno eto. Mae’r holl ddigwyddiad yn gwneud i Elaine deimlo’n ofnus a dan fygythiad.

Atebwch y cwestiynau hyn

|  |
| --- |
| 1. Beth ddylai Elaine ei wneud? 2. Beth ddylai ei chyflogwyr ei wneud? |

**Gweithgaredd dysgu – polisi a gweithdrefn**

Gofynnwch i’ch rheolwr am gopi o bolisi a gweithdrefn eich gweithle ar gyfer diogelwch yn y gweithle a disgrifiwch eich cyfrifoldebau yma.

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.9**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.9 Diogelwch yn y lleoliad gwaith**

**Sut i sicrhau diogelwch yn y lleoliad gwaith**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod am y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Risgiau posibl i ddiogelwch yn y gweithle |  |
| **Arferion diogel i sicrhau diogelwch yn y gweithle** |  |

## 7.10 Rheoli straen

Mae bod o dan bwysau yn rhan arferol o fywyd. Mae’n gallu bod yn rym cadarnhaol sy’n ein helpu i weithredu, teimlo’n fwy egnïol ac yn barod i gyflawni, ond mae’n gallu bod yn negyddol hefyd os ydyn ni’n teimlo ein bod yn cael ein gorlethu, ein bod o dan ormod o bwysau a bod ein llwyth gwaith yn rhy fawr. Gall y teimladau hyn effeithio ar ein llesiant ac achosi salwch. Mae angen i ni allu adnabod straen yn ein bywydau a gwybod sut i’w reoli fel nad yw’n ein gwneud yn sâl.

Mae’r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn diffinio straen fel adwaith negyddol pobl i bwysau gormodol neu’r math o alwadau maen nhw’n gorfod ymateb iddynt.

Nid yw straen yn salwch ynddo ei hun ond mae’n gallu gwneud pobl yn sâl, felly mae’n bwysig adnabod y symptomau a gweithredu. Dyma rai o symptomau straen:

**Corfforol**

* Cur pen neu bendro
* Tensiwn neu boen yn y cyhyrau
* Problemau gyda’r stumog
* Poen yn y frest neu guriad calon cyflymach
* Problemau rhywiol.

**Meddyliol**

* Trafferth canolbwyntio
* Trafferth gwneud penderfyniadau
* Teimlad o gael ein gorlethu
* Poeni’n gyson
* Bod yn anghofus
* Diffyg cymhelliant
* Diffyg hyder.

**Newidiadau mewn ymddygiad**

* Hwyliau oriog
* Bod mewn hwyliau drwg ac yn ddiamynedd
* Teimlo’n ddagreuol neu’n sensitif
* Cysgu gormod neu rhy ychydig
* Osgoi llefydd neu bobl a mynd i’ch cragen
* Yfed neu ysmygu mwy.

Fe allwch chi wneud rhai pethau eich hun i leihau effaith straen ar eich llesiant, gan gynnwys:

* ymarfer corff
* bwyta’n dda
* siarad am eich teimladau
* cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau
* cael hoe
* canolbwyntio ar rai pethau cadarnhaol bob dydd.

Ac yn bwysicaf oll, gofyn am help.

Mae gan y GIG [adnoddau](https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/)[[12]](#footnote-12) rhagorol i’ch helpu i ymdopi â straen, fel ymarferion anadlu a dolenni i sefydliadau eraill fel MIND a’r Samariaid.

Os ydych yn teimlo dan straen, oherwydd eich swydd neu am reswm mwy personol, y cam cyntaf tuag at deimlo’n well yw nodi’r achos. Bydd hyn yn eich helpu i nodi’r camau y gallwch eu cymryd i leihau’r straen. Hefyd, mae gan eich cyflogwr ddyletswydd gyfreithiol i asesu risgiau i’ch iechyd oherwydd straen yn y gwaith. Dylech siarad â’ch rheolwr i adael iddo wybod sut rydych yn teimlo, a gallwch siarad â’ch meddyg neu bobl eraill rydych yn ymddiried ynddyn nhw.

**Gweithgaredd dysgu – rheoli straen**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac atebwch y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Ebube**

Mae Ebube yn weithiwr newydd mewn lleoliad cartref gofal i blant sy’n derbyn gofal. Mae rheolwr y lleoliad wedi cael damwain car ac mae ar absenoldeb salwch estynedig.

Ychydig iawn o hyfforddiant cynefino y mae Ebube wedi’i gael ac nid yw’n gallu cysgodi gweithiwr mwy profiadol oherwydd prinder staff. Mae’n teimlo nad yw hi’n gallu ymdopi ac mae wedi blino’n lân ar ôl gweithio oriau hir. Ar ben hynny, mae un o’r bobl ifanc yn ei sarhau yn eiriol yn gyson.

Mae Ebube yn teimlo ei bod hi’n methu yn ei swydd newydd. Nid yw’n cysgu’n dda ac mae’n ddiamynedd ac yn bigog gartref gyda’i phlant ei hun.

Atebwch y cwestiynau hyn

|  |
| --- |
| 1. Pa symptomau straen y mae Ebube yn eu dangos? 2. Pa gamau y gallai Ebube eu cymryd? 3. Pa gamau y dylai ei chyflogwyr eu cymryd? |

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 7.10**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**7.10 Rheoli straen**

**Sut i reoli straen**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod am y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Arwyddion a dangosyddion cyffredin straen |  |
| Yr amgylchiadau sy’n gallu sbarduno straen |  |
| Dulliau o reoli straen |  |
| Pwysigrwydd adnabod straen a chymryd camau i’w leihau |  |
| Sut i gael gafael ar gymorth ychwanegol er mwyn lleihau straen |  |

|  |
| --- |
| **Datganiad gweithiwr newydd**  Rwy’n cadarnhau bod y dystiolaeth a restrir ar gyfer y llyfr gwaith yn ddilys ac mai fi sy’n gyfrifol am y gwaith.  Llofnod y dysgwr:  Dyddiad:  **Datganiad y rheolwr**  Rwy’n cadarnhau bod y gweithiwr newydd wedi cyflawni holl ofynion y llyfr gwaith gyda’r dystiolaeth a gyflwynwyd.  Llofnod y rheolwr:  Dyddiad: |

## Deilliannau dysgu ymarfer

Dyma’r deilliannau dysgu ymarfer ar gyfer Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan (FfSCG). Gallai fod yn ddefnyddiol gofyn i’ch rheolwr gwblhau’r rhain yma yn hytrach na chael dogfen ar wahân i gofnodi tystiolaeth o sut rydych yn defnyddio eich gwybodaeth yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

**7.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.1b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cyflawni eich cyfrifoldebau yn unol â deddfwriaeth iechyd a diogelwch |  |  |
| Cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer iechyd a diogelwch |  |  |
| Dilyn prosesau yn y gweithle ar gyfer cofnodi ac adrodd unrhyw bryderon neu ddigwyddiadau sy’n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch |  |  |

**7.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cydymffurfio ag asesiadau risg iechyd a diogelwch ar gyfer eich gweithle a gweithdrefnau ar gyfer adrodd am bryderon neu ddigwyddiadau |  |  |

**7.3 Diogelwch tân**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.3b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’nn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cydymffurfio â gweithdrefnau eich gweithle sydd angen eu dilyn os oes tân |  |  |

**7.4 Symud a chario, a symud a lleoli**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.4b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Mynd ati i symud a lleoli yn ddiogel a/neu symud a chario yn unol â’ch hyfforddiant ac yng nghyd-destun eich swydd |  |  |

**7.5 Cymorth cyntaf brys**

**Noder: byddai disgwyl i weithwyr mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol fynychu cwrs cymorth cyntaf allanol er mwyn cwblhau’r maes dysgu hwn os yw’n berthnasol i’w swydd**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.5b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Dangos eich bod wedi mynychu hyfforddiant cymorth cyntaf brys sy’n addas i’ch swydd a gwybod pryd mae’n briodol rhoi cymorth cyntaf brys a phryd mae angen gofyn am gymorth meddygol |  |  |

**7.6 Atal a rheoli heintiau**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.6b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Dilyn arferion hylendid da |  |  |
| Gweithredu polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer atal a rheoli heintiau |  |  |
| Defnyddio’r dechneg golchi dwylo a ddefnyddir i atal lledaeniad heintiau |  |  |

**7.7 Diogelwch bwyd**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.7b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau eich gweithle mewn perthynas â diogelwch bwyd |  |  |

**7.8 Sylweddau peryglus**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.8b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus |  |  |

**7.9 Diogelwch yn y lleoliad gwaith**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.9b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cydymffurfio â threfniadau sydd ar waith i sicrhau eich bod chi, unigolion ac eraill yn ddiogel yn y lleoliad gwaith |  |  |
| Cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau’r gweithle ar gyfer gweithio unigol, rhoi gwybod am leoliad a mynediad at y lleoliad gwaith |  |  |

**7.10 Rheoli straen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.10b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:**  **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Llofnod a dyddiad** |
| Defnyddio goruchwyliaeth i drafod eich llesiant gyda’ch rheolwr llinell |  |  |

## Rhestr wirio ar gyfer polisïau a gweithdrefnau perthnasol yn y gweithle

|  |  |
| --- | --- |
| Iechyd a diogelwch |  |
| Diogelwch tân |  |
| Diogelwch bwyd |  |
| Symud a chario |  |
| Gweithio unigol |  |
| Rheoli straen |  |
| Atal a rheoli heintiau |  |

## Geirfa

Gall **ymddygiad ymosodol** achosi niwed corfforol neu emosiynol i eraill. Mae’n gallu amrywio o gam-drin geiriol i gam-drin corfforol. Mae’n gallu cynnwys niweidio eiddo personol hefyd. Yng nghyd-destun diogelwch yn y gweithle, mae hyn yn ymwneud ag ymddygiad ymosodol gan aelodau’r cyhoedd yn hytrach nag unigolion.

**Cyflogwr** – o safbwynt gofalwyr maeth neu ofalwyr lleoliadau i oedolion neu gysylltu bywydau, yr asiantaeth yw’r cyflogwr. O safbwynt cynorthwywyr personol, y cyflogwr yw’r unigolyn sy’n eu cyflogi i ddarparu gofal a chymorth.

**Techneg golchi dwylo** sy’n defnyddio canllawiau cenedlaethol a rhyngwladol cyfredol.

**Mae deddfwriaeth berthnasol bwysig sy’n ymwneud ag iechyd a diogelwch** yn cynnwys:

* Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith etc 1974
* Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
* Rheoliadau’r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992
* Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992
* Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998
* Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi 1998
* Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013
* Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992
* Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd 2002 (COSHH)

**Deddfwriaeth a safonau pwysig yn ymwneud ag atal a rheoli heintiau.** Gallwch ddod o hyd i’r rhain ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru – [atal a rheoli heintiau (Saesneg yn unig)](https://phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/infection-prevention-and-control/)[[13]](#footnote-13).

Mae **gweithwyr** **unigol** yn bobl sy’n gweithio ar eu pen eu hunain heb oruchwyliaeth agos neu uniongyrchol, er enghraifft:

* pobl sy’n gweithio gartref
* pobl sy’n gweithio ar eu pen eu hunain am gyfnodau hir
* pobl sy’n gweithio y tu allan i oriau gwaith arferol
* gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy’n ymweld â safleoedd eraill.

Sut i ddefnyddio **arferion diogel i sicrhau diogelwch yn y lleoliad gwaith** i gynnwys:

* gweithio unigol
* rhoi gwybod am leoliad
* mynediad at leoliadau gwaith
* ymdrin â digwyddiadau o ymddygiad ymosodol.

Mae **gweithle** yn lleoliad sy’n darparu gofal a chymorth, megis gofal preswyl i blant, cartref yr unigolyn ei hun a gofal maeth.

Y **gweithiwr** yw’r unigolyn sy’n darparu gofal a chymorth neu wasanaethau i unigolion.

1. [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk) [↑](#footnote-ref-1)
2. [lawleaflet.pdf](https://www.hse.gov.uk/pubns/lawleaflet.pdf) http://scwintranet/Programmes/WorkforceProgrammeBoard/slearn/Projects/QUALIFICATIONS/AWIF Workbooks Digital edit 2022/lawleaflet.pdf (hse.gov.uk) [↑](#footnote-ref-2)
3. Canllawiau Statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol yn ymwneud âbodloni rheoliadau safonau gwasanaeth ar gyfer gwasanaethau cartrefi gofal, gwasanaethau cymorth cartref, gwasanaethau llety diogel a gwasanaethau canolfannau preswyl i deuluoedd. [↑](#footnote-ref-3)
4. Health and Safety in Care Homes | Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch 2014 [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://www.hse.gov.uk/firstaid/faqs.htm#first-aid-box> [↑](#footnote-ref-5)
6. <https://www.hse.gov.uk/firstaid/faqs.htm#appointed-persons> [↑](#footnote-ref-6)
7. [IPC 2022 https://learning.nhs.wales/enrol/index.php?id=682](file:///C:\Users\gethinwhite\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\MPSH0BPX\IPC%202022%20https:\learning.nhs.wales\enrol\index.php%3fid=682) [↑](#footnote-ref-7)
8. <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/harpcymru/> NIPCM - https://phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/infection-prevention-and-control/nipcm/ Iechyd Cyhoeddus Cymru/ [↑](#footnote-ref-8)
9. [how to wash your hands nhs video](https://www.bing.com/search?q=how+to+wash+your+hands+nhs+video&cvid=57762b0f390d4152bcea406bcbce13b4&aqs=edge.3.0l9.10066j0j1&pglt=43&FORM=ANNAB1&PC=U531) <https://www.bing.com/search?q=how+to+wash+your+hands+nhs+video&cvid=57762b0f390d4152bcea406bcbce13b4&aqs=edge.3.0l9.10066j0j1&pglt=43&FORM=ANNAB1&PC=U531> [↑](#footnote-ref-9)
10. [Hafan | Asiantaeth](https://www.food.gov.uk/) Safonau Bwyd <https://www.food.gov.uk/cy> [↑](#footnote-ref-10)
11. <https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/05_cooking-sfbb-welsh-bwydydd-sydd-angen-gofal-ychwanegol.pdf> [↑](#footnote-ref-11)
12. [Cael help gyda straen - NHS](file:///C:\Users\lowri\Documents\Cyfieithu\Mas\Cael%20help%20gyda%20straen%20-%20NHS) https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/ [↑](#footnote-ref-12)
13. <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/infection-prevention-and-control/> [↑](#footnote-ref-13)