****

**7.1 Iechyd a Diogelwch yn y gweithle**

**Sut i fodloni gofynion deddfwriaethol iechyd a diogelwch yn y lleoliad gwaith**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.1a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| **Deddfwriaeth allweddol pethnasol sy’n ymwneud ag iechyd a diogelwch** yn y **gweithle** a beth mae hyn yn ei olygu’n ymarferol |  |  |  |
| Cyfrifoldebau **cyflogwyr**, y **gweithiwr** ac eraill am iechyd a diogelwch yn y gwaith |  |  |  |
| Pwysigrwydd gweithio o fewn terfynau eich swydd a’ch cyfrifoldebau  |  |  |  |
| Pwysigrwydd mynegi pryderon am arferion neu amodau gweithio anniogel neu beryglus |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.1a Deilliannau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu iechyd a gofal cymdeithasol (fframwaith sefydlu):****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Cyflawni’ch cyfrifoldebau yn unol â deddfwriaeth iechyd a diogelwch |  |  |  |
| Cadw at bolisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer iechyd a diogelwch |  |  |  |
| Dilyn prosesau ar gyfer cofnodi ac adrodd am unrhyw bryderon neu ddigwyddiadau sy’n ymwneud ag iechyd a diogelwch |  |  |  |

**7.2 Asesiadau risg iechyd a diogelwch**

**Sut y defnyddir asesiadau risg i gefnogi iechyd a diogelwch yn y gweithle**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.2a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Beth yw ystyr ‘asesiad risg’ mewn perthynas ag iechyd a diogelwch |  |  |  |
| Y mathau o ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon iechyd a diogelwch a all ddigwydd yn y gweithle |  |  |  |
| Pam ei bod hi’n bwysig asesu risg unrhyw beryglon a nodwyd sy’n gysylltiedig â’r lleoliad gwaith neu weithgareddau |  |  |  |
| Cyfrifoldebau i gynnal, cofnodi a dilyn asesiadau risg ar gyfer gweithgareddau gwaith |  |  |  |
| Y gwahaniaeth rhwng asesiadau risg a gofnodir yn ffurfiol a’r rhai a gynhelir fel rhan o arferion gwaith arferol e.e. edrych a oes peryglon baglu wrth fynd i mewn i ystafell |  |  |  |
| Pwysigrwydd rhoi gwybod am bryderon neu ddigwyddiadau sydd wedi digwydd neu a all fod yn debygol o ddigwydd |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.2b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Sy’n ufudd â asesiadau risk iechyd a diogelwch ar gyfer eich gweithle a gweithdrefnau ar gyfer cofnodi pryderon a digwyddiadau |  |  |  |

**7.3 Diogelwch Tân**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.3a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Deddfwriaeth allweddol sy’n ymwneud â diogelwch tân |  |  |  |
| Cyfrifoldebau’r cyflogwr, y gweithiwr ac eraill am ddiogelwch tân yn y gweithle |  |  |  |
| Arferion sy’n atal tanau rhag dechrau a lledaenu |  |  |  |
| Pwysigrwydd gwybod am a dilyn gweithdrefnau gadael pe bai tân |  |  |  |
| Pwysigrwydd cadw llwybrau gadael clir bob amser |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.3b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Cadw at gweithdrefnau’ch gweithle pe bai tân a s’yn rhaid eu dilyn |  |  |  |

**7.4 Symud a Thrafod a Symud a Lleoli**

**Egwyddorion symud a thrafod a symud a lleoli**

| **7.4a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ystyr y termau ‘symud a thrafod’ a ‘symud a lleoli’ |  |  |  |
| Deddfwriaeth allweddol sy’n ymwneud â symud a thrafod a symud a lleoli a beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol |  |  |  |
| Egwyddorion a thechnegau symud a thrafod |  |  |  |
| Terfynau swydd gweithwyr o ran symud a lleoli |  |  |  |
| Goblygiadau arfer gwael wrth symud a lleoli |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.4b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Symud a lleoli a/neu symud a thrafod yn ddiogel yn unol â’ch hyfforddiant/ac yng nghydestun eich rôl  |  |  |  |

**7.5 Cymorth cyntaf brys**

**Sut a phryd y gellir defnyddio cymorth cyntaf brys yn y lleoliad Gwaith**

**Noder: Bydd disgwyl i weithwyr mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol fynychu cwrs cymorth cyntaf allanol i gwblhau’r dysgu yma os yn berthnasol i’w rôl**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.5b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Mynychu hyfforddiant cymorth cyntaf brys sy’n addas i’ch rôl ac yn gwybod pryd mae’n briodol defnyddio cymorth cyntaf brys a phryd mae angen cael cymorth meddygol |  |  |  |

**7.6 Atal a rheoli heintiau**

**Y prif lwybrau i heintiad a sut i atal heintiau rhag lledaenu yn y gweithle**

| **7.6a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Y gwahaniaeth rhwng bacteria, firysau, ffyngau a pharasitiaid |  |  |  |
| Mathau cyffredin o salwch a heintiau a achosir gan facteria, firysau, ffyngau a pharasitiaid ac effaith bosibl y rhain |  |  |  |
| Beth yw ystyr y termau ‘haint’ a ‘cytrefu’ |  |  |  |
| Beth yw ystyr y termau ‘haint systemig’ a ‘haint cyfyngedig’ |  |  |  |
| Sut mae heintiau’n cael eu trosglwyddo ac arferion gwael a all arwain at hyn |  |  |  |
| Ffactorau sy’n ei gwneud hi’n fwy tebygol i heintiau ddigwydd |  |  |  |
| **Deddfwriaeth a safonau allweddol sy’n ymwneud ag atal a rheoli heintiau** |  |  |  |
| Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr, gweithwyr ac eraill i atal a rheoli heintiau |  |  |  |
| Sut i gynnal amgylchedd glân i atal heintiau rhan lledaenu |  |  |  |
| Pwysigrwydd hylendid personol da i atal heintiau rhag lledaenu |  |  |  |
| **Techneg golchi dwylo** i atal heintiau rhag lledaenu |  |  |  |
| Defnyddio cyfarpar amddiffyn personol i atal heintiau rhag lledaenu |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.6b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Dilyn arferion hylendid da |  |  |  |
| Implementeiddio polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer atal a rheoli heintiau |  |  |  |
| Dangos techneg golchi dwylo a ddefnyddir i atal heintiau rhag lledaenu |  |  |  |

**7.7 Diogelwch Bwyd**

**Sut i weithredu mesurau diogelwch bwyd**

| **7.7a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Deddfwriaeth allweddol ym maes diogelwch bwyd |  |  |  |
| Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr mewn perthynas â diogelwch bwyd |  |  |  |
| Pwysigrwydd gweithredu mesurau diogelwch bwyd |  |  |  |
| Peryglon diogelwch bwyd sy’n gallu digwydd drwy baratoi, gweini, clirio a storio bwyd a diod |  |  |  |
| Pam mae’n rhaid i arwynebau, offer a chyfarpar fod yn lân ar gyfer paratoi bwyd |  |  |  |
| Pryd y dylid defnyddio cyfarpar amddiffyn personol |  |  |  |
| Storio bwyd a diod yn ddiogel |  |  |  |
| Gwaredu gwastraff bwyd yn ddiogel |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.7b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau eich gweithle mewn perthynas â diogelwch bwyd |  |  |  |

**7.8 Sylweddau Peryglus**

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

| **7.8a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Beth yw ystyr y term ‘sylweddau peryglus’ |  |  |  |
| Beth yw ystyr y term ‘Rheoli Sylweddau Peryglus’ |  |  |  |
| Y mathau o sylweddau peryglus a allai fod yn y gweithle |  |  |  |
| Arferion diogel ar gyfer: storio, defnyddio, delio gyda cholledion a gwaredu sylweddau peryglus |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.8b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus |  |  |  |

**7.9 Diogelwch yn y lleoliad Gwaith**

**Gwybod sut i gynnal diogelwch yn y lleoliad gwaith**

| **7.9a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Risgiau posibl i ddiogelwch yn y lleoliad gwaith |  |  |  |
| **Arferion diogel i sicrhau diogelwch yn y lleoliad gwaith** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.9b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Cadw at drefniadau a gyflwynwyd i sicrhau eich bod chi, unigolion ac eraill yn ddiogel yn y lleoliad gwaith |  |  |  |
| Cadw at polisïau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer gweithio ar eich pen eich hun, dweud ble rydych chi a mynediad i’r lleoliad gwaith |  |  |  |

**7.10 Rheoli straen**

**Sut i reoli straen**

| **7.10a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Arwyddion a dangosyddion straen cyffredin |  |  |  |
| Amgylchiadau sy’n gallu achosi straen |  |  |  |
| Ffyrdd o reoli straen |  |  |  |
| Pwysigrwydd cydnabod straen a chymryd camau i’w leihau |  |  |  |
| Ble i gael cymorth ychwanegol os ydych o dan straen |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.10b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Ddefnyddio goruchwyliaeth i drafod eich llesiant gyda’ch rheolwr llinell |  |  |  |