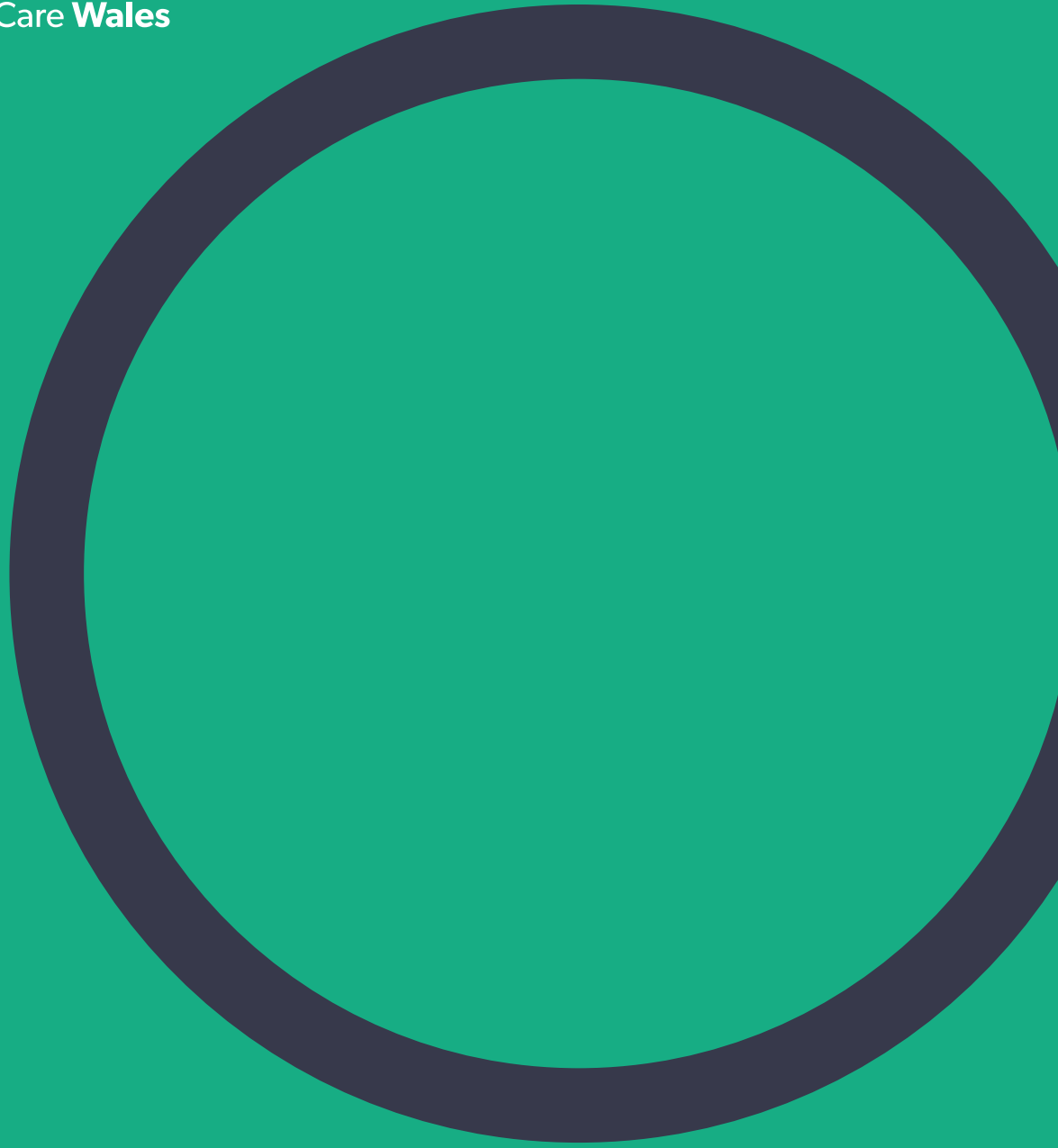




Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**



Fframwaith sefydlu Cymru
gyfan ar gyfer iechyd a gofal
cymdeithasol:
Log cynnydd saith

Iechyd a diogelwch mewn iechyd a
gofal cymdeithasol

Rhagfyr 2017



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

Manylion cyswilt

Gofal Cymdeithasol Cymru

South Gate House
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444

Minicom: 029 2078 0680

E-bost: gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru

gofalcymdeithasol.cymru



@GofCymdeithasol

© 2018 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatad ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhychu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

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 bolisiâu 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 Aseidiadau risg iechyd a diogelwch

Sut y defnyddir aseidiadau 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 'aseiad 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 aseidiadau risg ar gyfer gweithgareddau gwaith			
Y gwahaniaeth rhwng aseidiadau 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			

7.6a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
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 polisiau 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			

7.7a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
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 polisiau 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 polisiau 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 polisiâu 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			