ALAMAIR

Mentrau laith Cymru

Asesu Risg wrth ddychwelyd i'r gweithle, a threfnu gweithgareddau yn ddiogel yng nghyfnod Covid-19

9fed o Fehefin 2021

Rhowch eich meicroffon ar *mute* os gwelwch yn dda er mwyn gwella safon y sain.

1

COVID-19

Haint

- coronavirus (COVID-19)

Feirws

- severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)

Sut mae'r Feirws yn cael ei drosglwyddo

- Ar anadl, drwy anadlu, peswch neu disian
- Wedi syrthio ar wyneb caled – wedyn yn cael ei drosglwyddo i'r llygaid, trwyn neu'r geg

Triniaeth

- Cyffuriau wedi gwella'n sylweddol dros y misoedd diwethaf, ond ddim triniaeth penodol ar gyfer COVID-19.
- Gall triniaeth meddygol drin symptomau unigol.

Brechlyn

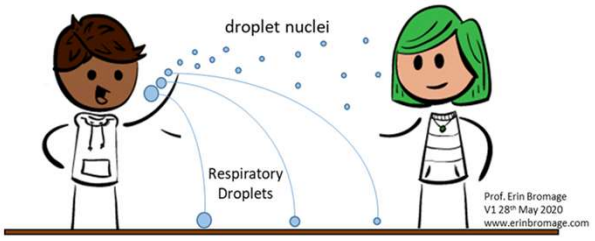
- Feirws Newydd, sawl brechlun ar gael, ond aros am ganlyniauda tymor hir. Covid Hir hefyd yn broblem.

2

2

Symptomau

- Yn debyg i ffliw cyffredin – cur pen, dolur gwddw, peswch, colli'r gallu i flasu neu arogli



3

Lleihau Tebygolrwydd

- Sut i leihau'r tebygolrwydd (y risg) o ddal ac/neu trosglwyddo'r Feirws
  - ✓Golchi dwylo yn aml – efo sebon a dŵr, neu efo gel saniteiddio
  - ✓Cadw pellter
  - ✓Glanweithdra cyffredinol – cadw arwynebau yn lân

4

CADW PELLTER

Cadw pellter

- 6 eiliad o fewn 1 medr = 1 munud o fewn 2 fedr
- Peswch / tisian i wyneb person arall o fewn 2 fedr – siarad am 30 munud

5

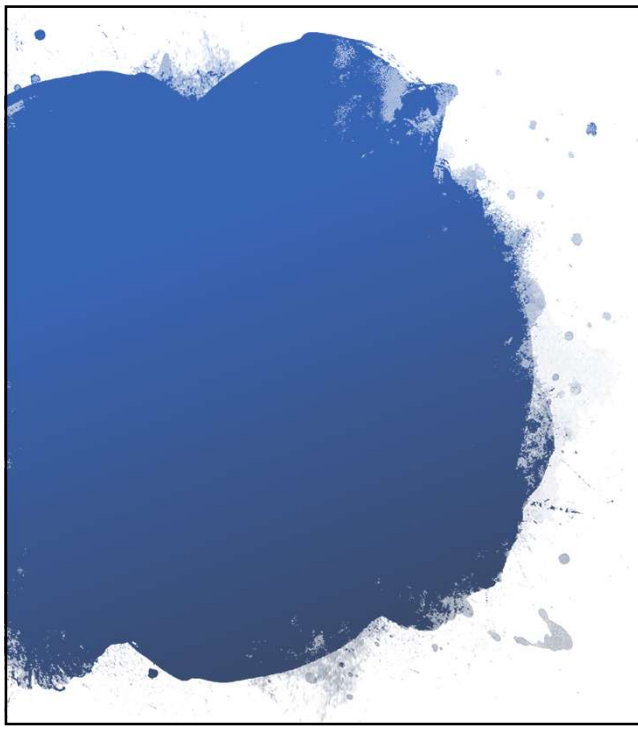
DYLID OSGOI

Llefydd bach cyfyng, heb awyr iach

Sefyllfa lle mae llawer o bobl yn bresennol

Cysylltiad agos

6



- Profion sydd ar gael
- Mesur tymheredd
- PCR, LAMP (NAATS)
- Lateral Flow

- Y Gyfraith a'r Rheoliadau Perthnasol
  - Cyfraith IaD,
  - Rheoliadau Covid Cymru

7

Gweithio'n agos – protocol Covid-19 (ychwanegol i gymeryd tymheredd, ffurflen iechyd ayyb)

8

Cynllunio ymlaen llaw

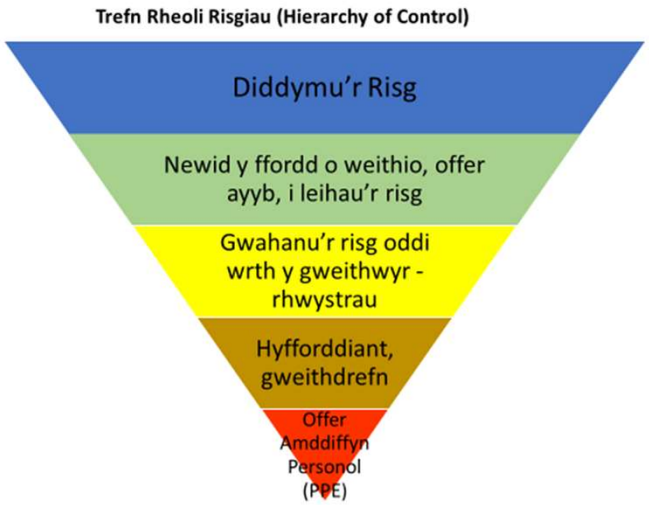
- Penodi person i fod yng ngofal trefniadau a mesurau rheoli – plasmon/es Covid
- Ystyried pob cam o'r broses, a chynllunio ar gyfer mesurau rheoli Covid
- Paratoi asesiad Risg Covid (yn ofynnol)

9

Cadw cofnodion

- Enw a rhif ffôn pawb
- Dyddiad ac amser cyrraedd
- Sut
- Efo pwy
- Amser gadael
- Unrhyw gyflwr meddygol perthnasol
- Enwau a rhifau ffôn unrhw un sydd wedi bod mewn cysylltiad agos â rhywun efo'r feirws

10



11

- Diddymu'r Risg – Oes rhaid cynnal y weithgaredd, neu oes 'na ffordd arall o gyflawni'r un peth?
- Lleihau'r risg – lleihau'r nifer o bobl, lleihau'r amser, gweithio ochr yn ochr, gefn wrth gefn
- Ynysu – cadw criwiau sydd angen gweithio o fewn 2 fedr i'w gilydd ar wahân
- Rheoli – swyddog Covid, hyfforddiant, gwybodaeth
- PPE – y dull olaf, a'r lleiaf effeithiol

12

- Mesurau penodol
  - niferoedd
  - Cadw'r niferoedd mor isel â phosib

13

Swyddfeydd – dychwelyd i'r gwaith

- Gweithio gartref os yn bosib

- Asesiad Risg - addas a digonol
- Cadw'r rheol 2 fedr ym mhob agwedd o'r gweithle – desgiau, cegin, tai bach ayyb

Os oes rhaid bod o fewn y 2 fedr –

- Cadw'r amser mor fyr â phosib
- Gweithio ochr yn ochr, neu gefn wrth gefn

14

Asesu Risg

Adnabod peryglon – Covid-19

Pwy a sut

Rhai grwpiau penodol – henoed, llai abl, merched beichiog ayyb

Mesurau rheoli

15

Asesu Risg

Cofnodi'r asesiad

Rhanu'r asesiad

Adolygu'r asesiad yn rheolaidd

16

PPE – gwahanol fathau, pa mor effeithiol, rheoliadau

17

18

Yswiriant

Datganiad/cymal eithro cyfrifoldeb ddim yn effeithiol dan gyfraith troseddol, ac yn rhannol effeithiol yng nghyfraith sifil

19

20

Bwyd a diod

- Ystyried gofyn i bawb ddod â'u bwyd a diod (potel ddŵr) eu hunain
- Rhagarchebu, a darparu pecynnau bwyd unigol
- Cyfarpar bwyta tafladwy (pren)
- Bwyta ar wahân

21

Datganiadau Iechyd

- Prawf Covid-19 o fewn y 10 diwrnod diwethaf
- Symptomau
- Unrhyw gyflwr meddygol perthnasol – asthma, clefyd y siwgr, imiwnedd isel ayyb
- Yn y categori "gwarchod"
- Yn byw efo rhywun sydd yn y categori "gwarchod"
- Canlyniad rhoi gwybodaeth ffug

22

Delio gydag achos posib o Covid

- Ynysu'r "pod" a/neu'r unigolyn
- Anfon y person adref gan ddefnyddio trafnidiaeth breifat
- Y person i drefnu prawf
- Monitro'r gweddill
- "Profi ac olrhain" Iechyd Cyhoeddus Cymru

23

- Os caiff rywun ganlyniad positif ar ôl cael prawf Covid-19, bydd rhaid i bob un sy wedi cael 'cysylltiad' gyda'r person hwnnw hunan ynysu ar unwaith. Diffiniad Llywodraeth Cymru o 'gysylltiad' yw :
- Yn yr un awyrgylch teuluol am gyfnodau hir
- Cysylltiad corfforol e.e. rhywiol
- Cysylltiad wyneb yn wyneb (o fewn 1medr), gan gynnwys:
  - Person yn peswch arnoch
  - Cysylltiad corfforol neu
  - Cysylltiad o fewn 1medr am 1 munud neu fwy
- Wedi bod o fewn 2fedr i berson sydd yn bositif am Covid-19 am 15munud neu fwy
- Wedi teithio gyda person sydd yn positif am Covid-19 mewn cerbyd bach, trafnidiaeth cyhoeddus neu awyren.

24

Iechyd Meddwl

- Wedi bod yn ynysu
- Petrusgar am ddychwelyd
- Cymorth sydd ar gael

25

Gwybodaeth bellach

- HSE – https://www.hse.gov.uk/coronavirus/index.htm
- Iechyd Cyhoeddus Cymru - https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/
- Llywodraeth Cymru - https://llyw.cymru/coronafeirws

26

Unrhyw gwestiwn?

27

ALMAIR

Mentrau Iaith Cymru

Diolch!

28