ADNODD ASESU RISG COVID-19 CYMRU GYFAN AR GYFER Y GWEITHLU

Cwestiynau Cyffredin

Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Diweddarwyd Ddiwethaf – Mehefin 2021

Diweddariad

Diweddarodd Llywodraeth Cymru ei chanllawiau ar gyfer unigolion sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol yn sgil coronafeirws (COVID-19) – 'gwarchod' yn flaenorol – o 31 Mawrth 2021.

Diweddarwyd Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn sgil y newid hwn. Y newidiadau diweddar a wnaed yw:

- Mân newidiadau i'r geiriad yn yr adnodd i roi eglurder i'r rheini sy'n cael sgôr o 7 neu fwy.

Cefndir

Datblygwyd Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu ar y cyd â chlinigwyr, ymarferwyr cydraddoldeb, grwpiau cymunedol a chydweithwyr yn y gweithlu er mwyn diogelu staff iechyd a gofal cymdeithasol rhag niwed yn y gweithle. Datblygwyd y cwestiynau cyffredin ar y cyd ag undebau llafur.

Hunanasesiad yw Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn y lle cyntaf. Mae hyn yn helpu ac yn grymuso aelodau ein gweithlu i ystyried statws eu hiechyd a'u llesiant eu hunain a bydd y sgôr ganlyniadol yn rhoi arwydd o'u lefel risg debygol a'r mesurau diogelu y dylent ddisgwyl eu gweld yn eu gweithle.

Er bod y cwestiynau cyffredin hyn yn amlinellu rhai o'r meysydd, nid ydynt yn cwmpasu popeth. Mae canllawiau ategol ar gael ar wahân ar gyfer y sector iechyd a gofal cymdeithasol.

Cwestiynau Cyffredin

Gwarchod / Agored i Niwed yn Glinigol

C1 Rwyf yn y categori eithriadol o agored i niwed, oes rhaid imi gwblhau'r asesiad risg newydd yn awr?	**A1** Mae'n hanfodol ein bod yn diogelu ein gweithlu sydd wedi'u diffinio ar sail feddygol fel rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn sgil COVID-19 (yn gwarchod yn flaenorol). Mae'r asesiad risg wedi'i ddiweddaru i adlewyrchu'r newidiadau yn y cyngor ar warchod. Os ydych chi wedi eich diffinio fel unigolyn eithriadol o agored i niwed yn glinigol (yn gwarchod yn flaenorol), byddwch yn cael sgôr o 7 yn awtomatig yn yr asesiad risg. Fe'ch cynghorir i ddilyn y canllawiau cenedlaethol diweddaraf. https://llyw.cymru/canllawiau-ar-ddiogelu-pobl-ddiffinnir-yn-glinigol-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i Dylai staff y GIG gyfeirio at Gwestiynau Cyffredin y GIG: https://www.nhsconfed.org/regions-and-eu/welsh-nhs-confederation/nhs-wales-employers/covid19
C2 Roeddwn i'n cymryd camau gwarchod o'r blaen. A gaf i ddychwelyd i'r gwaith yn awr?	**A2** Y cyngor ar hyn o bryd yw y dylech barhau i weithio gartref, os yw'n bosibl, fodd bynnag FE GEWCH ddychwelyd i'r gwaith os yw eich gweithle'n ddiogel o ran COVID. Dylech drafod eich amgylchiadau unigol gyda'ch cyflogwr i hwyluso dychwelyd i'r gwaith yn ddiogel. Mae'r dull hwn yn cydnabod bod lefel y risg sy'n gysylltiedig â dychwelyd i'r gweithle yn unigryw i ffactorau risg personol pob gweithiwr a'u rôl benodol a'u hamgylchedd waith (o ran eu gweithle nhw a'r safle ehangach lle byddant yn gweithio). Nid yw'n briodol i ddefnyddio dull cyffredinol ar gyfer pob gweithiwr a oedd yn cymryd camau 'gwarchod' yn flaenorol, a ffocws yr Adnodd Asesu Risg yw pwysleisio pwysigrwydd bod y gweithiwr a'r cyflogwr yn trafod ac yn dod i gytundeb. Efallai y bydd yn briodol hefyd ichi drafod eich pryderon gyda'r gwasanaeth/meddyg lechyd Galwedigaethol sy'n cynghori eich cyflogwr/meddyg teulu. Os ydych chi angen cymorth ychwanegol i herio canlyniad eich

	asesiad/eich trafodaeth gyda'r rheolwr llinell, cysylltwch â'ch adran Gweithlu / AD a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur.
C3 Fel rheolwr, sut ddylwn i gefnogi staff agored i niwed yn glinigol i ddychwelyd i'r gwaith?	**C3** Dylai cyflogwyr a rheolwyr fod yn ymwybodol y gall gweithwyr a oedd yn cymryd camau 'gwarchod' yn flaenorol fod wedi bod mewn ychydig yn unig o fannau cyhoeddus dros y misoedd diwethaf a bydd llawer yn bryderus iawn am ddychwelyd i'r gweithle. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt cyn iddynt ddychwelyd i'r gweithle, ac wedi hynny. Dylai rheolwyr ystyried y cymorth a'r gwasanaethau llesiant a ddarparwyd yn ystod cyfnod COVID-19, a chyfeirio'r unigolyn at yr ymyriadau hynny a allai ei helpu i drosglwyddo'n ddiogel yn ôl i'r gweithle. Mae rhagor o wybodaeth ar gael gan Gyflogwyr y GIG yn: NHS-Wales-Shielding-Employees-Returning-to-Work-Guidance.pdf (nhsconfed.org)
C4 Nid oes gennyf lythyr 'unigolion eithriadol o agored i niwed yn glinigol' Llywodraeth Cymru, ond mae arbenigwr wedi fy nghynghori i 'warchod'. Beth yw fy sgôr?	**A4** Mae llythyr wedi'i anfon gan Lywodraeth Cymru at bawb ar y Rhestr Gwarchod Cleifion yn rhoi gwybod bod y cyngor i gymryd camau gwarchod wedi cael ei atal dros dro o 1 Ebrill. Mae'r adnodd yn cynghori y dylech barhau i weithio gartref os yw hynny'n bosibl, fodd bynnag, FE GEWCH ddychwelyd i'r gwaith os yw eich gweithle'n ddiogel o ran COVID. Dylech drefnu trafodaeth gyda'ch rheolwr llinell. Efallai yr hoffech drafod eich cyflyrau iechyd gyda'ch meddyg teulu neu'r gwasanaeth iechyd galwedigaethol hefyd. Efallai yr hoffech gael asesiad risg iechyd galwedigaethol manylach.
C5 Rwyf wedi cael y brechlyn rhag COVID, a gaf i fynd yn ôl i'r gwaith?	**A5** Nid yw'r brechlyn yn newid eich sgôr asesiad risg, ac mae'r penderfyniad ynglŷn â chaniatáu ichi fynd yn ôl i'r gwaith yn dibynnu ar eich asesiad risg a'ch trafodaeth gyda'ch rheolwr llinell.

	Nid yw dileu'r cyngor i ddilyn mesurau gwarchod yn gysylltiedig â'r rhaglen frechu. Yn hytrach, mae'n seiliedig ar lefelau coronafeirws yn ein cymunedau. Mae angen inni ddysgu mwy am effaith brechu yn ogystal â'r risgiau yn sgil amrywiolynnau a mwtaniadau – y rhai sy'n hysbys inni, ac unrhyw rai a all ddod i'r amlwg. Dyna pam y mae mor bwysig, hyd yn oed ar ôl cael y brechlyn, bod pob staff yn parhau i ddilyn y cyngor swyddogol a chlinigol fel cadw pellter cymdeithasol, sicrhau hylendid dwylo a gwisgo gorchudd wyneb. Rheswm arall yw, er y bydd cwrs llawn o'r brechlyn yn lleihau'r tebygolrwydd y byddwch yn sâl iawn gyda COVID-19, nid ydym yn gwybod eto a fydd yn eich rhwystro rhag dal y feirws a'i basio ymlaen. Mae gwybodaeth am y brechlyn ar gael gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn: Gwybodaeth am y brechlyn rhag COVID-19 – Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)
C6 Rwyf yn y grŵp agored i niwed yn glinigol (fe'm cynghorwyd i gael brechiad rhag y ffliw bob blwyddyn). Sut mae'r asesiad risg yn fy effeithio i yn awr gyda'r newidiadau yn y cyngor ar gyfer unigolion eithriadol o agored i niwed yn glinigol?	**A6** Os ydych yn y grŵp pobl sy'n wynebu risg oherwydd eu bod yn agored i niwed yn glinigol, mae'r cyngor yr un fath ag y mae i'r boblogaeth ehangach. **Ond** dylech dalu sylw arbennig i'r canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol a hylendid dwylo. Cydnabyddir bod sbectrwm eang o ddifrifoldeb ar gyfer pob cyflwr meddygol ac efallai yr hoffech drafod eich cyflwr iechyd gyda'ch rheolwr llinell, y gwasanaeth iechyd galwedigaethol neu eich meddyg teulu a thrafod addasiadau yn eich gweithle, dyletswyddau eraill neu a ddylech ddychwelyd i'r gwaith. Mae rhagor o wybodaeth am y grŵp hwn ar gael yn: https://llyw.cymru/unigolion-sydd-mewn-mwy-o-berygl-or-coronafeirws
C7 Rwyf dros 70, ai 4 ynteu 7 yw fy sgôr?	**A7** Os ydych chi dros 70 oed ac yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol, byddwch yn cael sgôr o 7 yn awtomatig yn yr adnodd asesu risg. Dylech ddilyn y cyngor diweddaraf. Os nad oeddech yn y grŵp eithriadol o agored i niwed yn glinigol yna dylech lenwi'r adnodd asesu risg a chael sgôr risg wedi'i bwysoli os ydych yn 70-79 oed yn ogystal â sgorau perthnasol ar gyfer unrhyw ffactorau risg ychwanegol sy'n berthnasol i chi.

C8 Beth mae amgylchedd Diogel o ran COVID yn ei olygu?	**A8** Mae amgylchedd diogel o ran COVID yn amgylchedd lle cymerwyd camau i leihau'r risgiau o drosglwyddo COVID-19. Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch wedi cyhoeddi canllawiau ynglŷn â hyn ac mae'n bwysig bod cyflogwyr yn ystyried sut y gallant wneud newidiadau i leihau'r risg. Canllawiau yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch: Gwneud eich gweithle'n ddiogel o ran COVID yn ystod y pandemig coronafeirws (hse.gov.uk)

Mynediad at yr Adnodd Ar-lein

C9 Sut y gallaf gwblhau'r asesiad risg os nad oes gen i gyfrif e-bost GIG Cymru?	**A9** Nid oes angen bod gennych gyfrif e-bost GIG Cymru. Gall gweithwyr y GIG yn awr lenwi'r adnodd asesu risg drwy fynd i **system Cofnodi Staff Electronig y GIG**. Gallwch hefyd gwblhau Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn electronig ar blatfform e-ddysgu Learning@Wales. Os yw Learning@Wales yn newydd i chi, gallwch greu cyfrif ar unwaith er mwyn cwblhau'r Asesiad Risg. Byddwch hefyd yn gallu cael mynediad at amrywiaeth o fodiwlau e-ddysgu eraill sydd ar gael Learning@Wales **ar-lein**: https://learning.wales.nhs.uk/login/index.php?lang=cy Ar ôl cwblhau'r asesiad, cewch ddewis argraffu neu e-bostio eich ffurflen. Os oes angen cymorth arnoch i greu cyfrif, mae'r ddesg gymorth ar gael dros e-bost, dros y ffôn neu drwy sgwrs ar-lein o dan yr eicon 'cymorth a chefnogaeth'.

	Gall cyflogwyr hefyd gysylltu â'r ddesg gymorth a llenwi ffurflen uwchlwytho mewn swmp a fydd yn rhoi mynediad i bob gweithiwr.
<u>Asesiadau Risg Blaenorol</u>	
C10 Rwyf wedi cwblhau'r adnodd asesu risg blaenorol – a oes angen i mi ei wneud eto?	**A10** Os yw eich amgylchiadau wedi newid, dylech gwblhau Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu. Diweddarwyd y canllawiau ar gyfer unigolion eithriadol o agored i niwed yn glinigol ar 31 Mawrth 2021. Mae'r adnodd asesu risg wedi'i ddiweddaru i gynnwys y newidiadau hyn. Gallwch adolygu'r Asesiad Risg unrhyw bryd os bydd eich amgylchiadau'n newid.
C11 Nid wyf wedi llenwi asesiad risg o'r blaen. Oes angen imi lenwi un yn awr?	**A11** Oes, Mae Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu ar gyfer pawb sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, gan gynnwys y rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol neu a fu'n gwarchod eu hunain yn flaenorol.
C12 Os wyf eisoes wedi trafod â'm rheolwr llinell beth yw fy risgiau a/neu wedi cael asesiad risg ffurfiol, a allaf gael un arall gan ddefnyddio'r asesiad risg newydd?	**A12** Gallwch. Dylech drafod Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu â'ch rheolwr llinell a'i gwblhau eto yn dibynnu ar eich amgylchiadau personol. Os bydd unrhyw newidiadau i'ch iechyd neu'ch amgylchedd gwaith, dylech gwblhau asesiad risg newydd a thrafod gyda'ch rheolwr.
C13 Beth yw'r cysylltiad rhwng yr asesiad risg hwn ac asesiad risg y GIG/asesiadau risg eraill sydd wedi cael eu defnyddio?	**A13** Cafodd Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu ei ddatblygu fel adnodd i bob sector iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n seiliedig ar ganllawiau cyfredol y llywodraeth a'r gwaith ymchwil diweddaraf, ac mae'n ategu asesiadau risg eraill. Mae'n rhan o ddull holistaidd o asesu risg a dylai fod yn un rhan o sgwrs ehangach gyda rheolwyr llinell neu'r cyflogwr.

Sgôr yr Asesiad Risg

C14 Beth os na fyddaf yn cytuno bod yr asesiad risg yn cynrychioli fy lefel risg yn ddigonol?	**A14** Os byddwch yn anfodlon ar ganlyniad yr asesiad risg, bydd angen trafod hyn â'ch rheolwr llinell. Gall hefyd fod yn briodol ichi drafod eich pryderon â'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol i herio canlyniad eich asesiad, cysylltwch ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur.
C15 Mae Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu wedi rhoi sgôr risg is imi ac ni fyddaf yn cael fy niogelu yn yr un ffordd ag yr oeddwn yn dilyn fy asesiad risg blaenorol/gwreiddiol. Beth y dylwn ei wneud?	**A15** Mae Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn defnyddio'r cyngor diweddaraf gan y Llywodraeth a'r gwaith ymchwil diweddaraf, felly gall hyn fod wedi effeithio ar eich risg bresennol. Trefnwch gyfarfod â'ch rheolwr llinell i drafod canlyniad eich asesiad. Gall hefyd fod yn briodol ichi drafod eich pryderon â'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol i herio canlyniad eich asesiad, cysylltwch ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur.
C16 Mae'r Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu wedi rhoi sgôr uwch imi nawr nag a gefais o'r blaen. Ble rwy'n sefyll?	**A16** Mae llawer o adnoddau asesu tebyg ar gael, ac mae eich sgôr bersonol yn Asesiad Risg COVID-19 ar gyfer y Gweithlu yn rhoi arwydd o'ch lefel risg debygol a'r mesurau diogelu y dylech ddisgwyl eu gweld yn eich gweithle. Ar ôl ichi gwblhau'r hunanasesiad, trefnwch amser i drafod unrhyw bryderon sydd gennych â'ch rheolwr llinell.
C17 Mae arnaf ofn y bydd pobl yn gwahaniaethu yn fy erbyn, nawr neu yn y dyfodol, oherwydd fy sgôr risg. Beth y dylwn ei wneud?	**A17** Mae gan gyflogwyr ddyletswydd gofal i'w staff a dyletswydd gyfreithiol i weithredu mewn ymateb i ganlyniad asesiad risg drwy gymryd camau lliniaru priodol i'ch diogelu rhag niwed. Bwriedir i Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu eich diogelu yn y gweithle a byddem yn eich cynghori i gwblhau'r asesiad risg ac yna gael trafodaeth agored a gonest â'ch rheolwr llinell i nodi eich pryderon.

	Os byddwch yn teimlo bod rhywun yn gwahaniaethu yn eich erbyn mewn unrhyw ffordd, dilynwch y polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol, cysylltwch ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur.
C18 Rwyf wedi cael fy nodi fel rhywun sy'n wynebu risg uchel ond rwy'n awyddus i barhau i weithio yn yr un sefyllfa.	**A18** Rydym yn deall pam y byddech am wneud hyn, ac mae'n ganmoladwy. Ond mae dyletswydd gofal ar eich cyflogwr i'ch diogelu yn y gweithle. Mae'n bwysig trafod â'ch rheolwr llinell i weld a oes modd gwneud eich gweithle yn fwy diogel ac a yw'n rhesymol ichi barhau i weithio. Cofiwch mai eich diogelu chi ac aelodau eraill o staff yn yr amgylchedd gwaith yw'r nod.

<u>Trafod eich Asesiad Risg</u>

C19 Nid wyf am ddatgelu fy mhryderon iechyd i'm rheolwr.	**A19** Mae Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu ar waith i'ch diogelu chi fel aelod o staff rhag niwed posibl yn sgil COVID-19. Hunanasesiad personol yw hwn, ac mae'n bwysig ichi drafod y canlyniad â'ch rheolwr llinell. Mae gan bob unigolyn gyfrifoldeb personol ac mae dyletswydd gofal ar reolwyr i sicrhau bod eu staff yn ddiogel yn y gweithle. Os nad ydych yn ymddiried yn eich rheolwr neu os nad oes gennych ffydd ynddo, dilynwch y polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Gallwch ystyried siarad â chynrychiolydd undeb llafur, rhywun o dîm y Gweithlu/y tîm Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr.
C20 Rwyf wedi llenwi'r asesiad risg ond nid wyf wedi cael cyfarfod â'm rheolwr i'w drafod. Beth y dylwn ei wneud?	**A20** Rydym yn argymell y dylech e-bostio eich rheolwr llinell gan nodi eich pryderon, a threfnu dyddiad i gwrdd. Mae'r drafodaeth â'ch rheolwr llinell yn rhan bwysig o'r broses asesu risg.

	Os byddwch yn teimlo bod rhywun yn gwahaniaethu yn eich erbyn mewn unrhyw ffordd, dilynwch y polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol, cysylltwch ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu eich cynrychiolydd undeb llafur.
C21 Rwyf wedi llenwi'r asesiad risg ond nid yw fy rheolwr yn fodlon cael cyfarfod â mi i'w drafod. Beth y dylwn ei wneud?	**A21** Mae dyletswydd gofal ar eich cyflogwr i ddiogelu eich iechyd a'ch diogelwch yn y gwaith, ac mae hyn yn cynnwys deall a ydych yn wynebu risg uwch yn sgil COVID-19. Os nad yw eich rheolwr llinell yn fodlon cael cyfarfod â chi, rydym yn argymell y dylech e-bostio neu ysgrifennu at eich rheolwr llinell gan nodi eich pryderon, a threfnu dyddiad i gwrdd. Os bydd eich rheolwr llinell yn dal yn anfodlon cael cyfarfod â chi ar ôl hynny, dylech godi'r mater â thîm y Gweithlu/y tîm Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg neu'r Unigolyn Cyfrifol sy'n cynghori eich cyflogwr, fel y bo'n briodol. Os byddwch yn teimlo bod rhywun yn gwahaniaethu yn eich erbyn mewn unrhyw ffordd, dilynwch y polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Os bydd angen ichi gael cymorth ychwanegol, cysylltwch â'ch cynrychiolydd undeb llafur.
C22 Sut y gallwn godi pryderon os byddaf yn anghytuno â'm rheolwr ynglŷn â chasgliadau'r drafodaeth am yr asesiad risg?	**A22** Bydd gan bob sefydliad ei broses ei hun ar gyfer codi unrhyw bryderon a all fod gennych, a mynd i'r afael â nhw. Gallwch godi pryder drwy'r polisïau a'r gweithdrefnau priodol yn eich sefydliad. Bydd tîm y Gweithlu yn eich sefydliad, a'ch cynrychiolydd undeb llafur, hefyd yn gallu eich cefnogi.
<u>Lleddfu Pryderon Staff</u>	
C23 Beth os bydd fy risg yn gysylltiedig ag iechyd meddwl?	**A23** Trefnwch i gwrdd â'ch rheolwr llinell i drafod asesiad risg straen a threfnwch apwyntiad â'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr. https://www.hse.gov.uk/stress/risk-assessment.htm Mae amrywiaeth o adnoddau ar gael i gefnogi eich iechyd a'ch llesiant: • Covid-19 Compassion Starts with Me – HEIW

- Iechyd Cyhoeddus Cymru – cymorth a chyngor ar ofalu amdanoch chi eich hun a'ch anwyliaid pan fyddwch yn ynysu.
- https://gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/adnoddau-gefnogi-eich-iechyd-a-llesiant-yn-ystod-y-pandemig-coronafeirws-covid-19

C24 Beth y dylwn ei wneud os bydd gen i bryderon am gyfarpar diogelu personol (PPE) o hyd?	**A24** Os bydd gennych unrhyw bryderon am PPE, siaradwch â'ch rheolwr llinell yn y lle cyntaf. Os na allwch drafod y pryder hwn â'ch rheolwr, cysylltwch â'r Tîm Atal a Rheoli Heintiau neu'r person priodol sy'n gyfrifol am atal heintiau yn eich sefydliad. Mae canllawiau ar gael gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn: https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/information-for-health-and-social-care/
C25 Beth mae'r GIG/y sector Gofal Cymdeithasol yn ei wneud ynglŷn â chadw pellter cymdeithasol?	**A25** Mae cyngor y Llywodraeth ar gadw pellter cymdeithasol yn cael ei adolygu'n barhaus a gall y rheolau yng Nghymru fod yn wahanol i'r rheolau mewn rhannau eraill o'r DU. Mae'n ofynnol i'r GIG a'r sector Gofal Cymdeithasol barhau i ddarparu gwasanaethau ac mae cyfrifoldeb ar unigolion i drafod trefniadau gwaith parhaus â'u rheolwyr. Ceir canllawiau pellach ar gadw pellter cymdeithasol yn: https://llyw.cymru/cymryd-pob-cam-rhesymol-i-gynnal-pellter-corfforol-yn-y-gweithle
C26 Mae COVID-19 wedi cael effaith ddifrifol ar ffrind neu aelod o'r teulu ac mae hyn wedi dwysáu fy mhryder. Ble y gallaf gael cymorth?	**A26** Mae'n naturiol ichi bryderu. Mae'n bwysig eich bod yn cwblhau Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu, er mwyn ystyried statws eich iechyd a'ch llesiant eich hun – bydd eich sgôr bersonol yn rhoi arwydd o'ch lefel risg debygol a'r mesurau diogelu y dylech ddisgwyl eu gweld yn eich gweithle. Wedyn, trefnwch amser i drafod unrhyw bryderon sydd gennych â'ch rheolwr llinell. Gall hefyd fod yn briodol ichi drafod eich pryderon ag adran y Gweithlu/yr adran Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a/neu'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr.
C27 Mae fy rheolwr yn credu bod y gweithle'n ddiogel o ran COVID.	**A27** Os ydych yn pryderu am ddiogelwch eich gweithle i chi, gallwch drafod gyda'ch rheolwr am y mesurau yr ydych yn teimlo fyddai'n gwneud y gweithle'n ddiogel o ran COVID. Dylai'r

Ond nid wyf i'n teimlo'n gyfforddus bod y mesurau ar waith yn gwneud y gweithle'n ddiogel i mi. Beth allaf i ei wneud?	drafodaeth gael ei chefnogi gan eich cynrychiolydd undeb llafur, tîm y Gweithlu/AD a/neu eich cynrychiolydd iechyd a diogelwch. Gallwch hefyd ofyn am asesiad arall. Os oes angen cymorth ychwanegol, efallai y bydd angen trafodaethau pellach gydag arweinwyr iechyd a diogelwch priodol yn eich sefydliad neu'r Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol / meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr. Canllawiau yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch: Gwneud eich gweithle'n ddiogel o ran COVID yn ystod y pandemig coronafeirws (hse.gov.uk) Canllawiau Llywodraeth Cymru: https://llyw.cymru/cymryd-pob-mesur-rhesymol-i-leihaur-risg-o-ddod-i-gysylltiad-ar-coronafeirws-mewn-gweithleoedd
Canllawiau a Chymorth Ychwanegol	
C28 Ble y gallaf gael canllawiau a chymorth?	**A28** Gallwch gael canllawiau pellach drwy ddilyn y dolenni canlynol: Cyflogwyr y GIG: • https://www.nhsconfed.org/-/media/Confederation/Files/Wales-Confed/Wales-Employers/COVID--19-FAQs-for-Managers-and-Staff-Jun-2020-v50.pdf?la=en&hash=72A6720CA5A526B090C397DBC04EFE1D453843CA • https://www.nhsconfed.org/regions-and-eu/welsh-nhs-confederation/nhs-wales-employers/covid19 • NHS-Wales-Shielding-Employees-Returning-to-Work-Guidance.pdf (nhsconfed.org) Llywodraeth Cymru:

- https://llyw.cymru/canllawiau-ar-gyfer-y-gweithle-i-gyflogwyr-chyflogeion-covid-19

Gofal Cymdeithasol:

https://gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/gwybodaeth-ac-adnoddau-ich-tywys-trwy-covid-19

Gallwch hefyd ofyn am gymorth gan eich rheolwr llinell, tîm y Gweithlu/y tîm Adnoddau Dynol yn eich sefydliad a'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/meddyg sy'n cynghori eich cyflogwr. Os ydych yn aelod o undeb llafur neu sefydliad proffesiynol, gallwch gael cymorth gan yr undeb neu'r sefydliad hwnnw hefyd.