Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu Canllawiau i Reolwyr a Staff

Diweddariad Mehefin 2021: Newidiadau i'r Asesiad Risg:

1. Dim newid i'r cyngor. Mesurau gwarchod wedi dod i ben dros dro ar 1 Ebrill.
2. Mân newidiadau i'r geiriad yn yr adnodd i roi eglurder i unigolion sy'n sgorio 7 neu fwy.

Cyflwyniad

Ar 26 Mai 2020, lansiodd Llywodraeth Cymru Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu. Cafodd ei ddatblygu ar y cyd â chlinigwyr, ymarferwyr ym maes cydraddoldeb, grwpiau cymunedol a chydweithwyr yn y gweithlu. Datblygwyd y canllawiau hyn a'r cwestiynau cyffredin ar y cyd ag undebau llafur.

Datblygwyd yr adnodd asesu risg hwn er mwyn helpu pobl sy'n gweithio yn y GIG a'r sector gofal cymdeithasol yng Nghymru i weld a ydynt yn wynebu mwy o risg o ddatblygu symptomau mwy difrifol os byddant yn dod i gysylltiad â feirws COVID-19.

Mae'r Adnodd yn defnyddio canllawiau'r Llywodraeth, a'r gwaith ymchwil, y dystiolaeth a'r data mwyaf cyfredol sydd ar gael i nodi ffactorau risg hysbys, gan gynnwys oedran, rhyw, ethnigrwydd, cyflyrau iechyd isorweddol, mynegai màs y corff (BMI) ac unrhyw hanes teulu perthnasol mewn perthynas â COVID-19. Cyfuniad o'r ffactorau amrywiol hyn sy'n cyfrannu at ddifrifoldeb haint.

Mae'r Adnodd Asesu Risg yn adnodd byw a gaiff ei adolygu a'i werthuso'n barhaus wrth i'r sylfaen dystiolaeth dyfu ac wrth inni ddysgu o'r broses o'i roi ar waith. Bydd effaith y newidiadau yng nghyngor y Llywodraeth hefyd yn cael ei ystyried fel rhan o'r broses adolygu a bydd yr adnodd yn cael ei ddiweddaru fel sy'n briodol. Sicrhewch eich bod yn defnyddio'r fersiwn gywir a'r fwyaf cyfredol. Os gwneir diwygiadau pellach i'r adnodd yn y dyfodol, rhoddir gwybod i ddefnyddwyr am y rhain.

- Gwirioeichrisg
- Checkyourrisk

Learning@Wales

Cofnod Staff Electronig y GIG

Datblygwyd set o gwestiynau cyffredin i ateb cwestiynau penodol am yr adnodd asesu risg hwn.

Mynegai	Tudalen

Sut mae defnyddio'r Adnodd Asesu Risg?	2
Ydy'r Adnodd yn addas i bawb?	3
Deall eich risg	3
1. Gwirio eich risg	3
2. Deall eich sgôr	4
3. Nodi'r camau gweithredu sy'n addas i chi	5
4. Gweithredu nawr – cymryd y camau cywir	5
Adolygu	6
Nodyn i Reolwyr	6

Sut mae defnyddio'r Adnodd Asesu Risg?

Mae'r Adnodd Asesu Risg yn defnyddio methodoleg hunanasesu. Hunanasesiad fydd hwn ar y cam cyntaf gan mai dim ond chi fydd yn gallu cwblhau pob rhan ohono, heb unrhyw ragdybiaethau na chamgymeriadau. Fe'i bwriedir fel man cychwyn i'r sgwrs rhyngoch chi â'ch rheolwr llinell, er mwyn eich cefnogi chi, yr aelod o staff. Bydd hefyd yn helpu i sicrhau bod sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol yn cyflawni eu dyletswydd gofal i'w cyflogeion.

Mae dyletswydd ar eich rheolwr i'ch diogelu rhag risgiau yn y gweithle a bydd disgwyl iddo ofyn a chadarnhau eich bod wedi cynnal asesiad risg. Dylech deimlo'n hyderus i gwblhau'r asesiad risg, ac yna drefnu sgwrs â'ch rheolwr llinell i drafod y canlyniad a nodi unrhyw anghenion cymorth ychwanegol.

Wrth gwblhau'r asesiad risg, os ydych yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol, byddwch yn sgorio 7 yn syth sy'n golygu y dylech ddal i weithio gartref os yw'n bosibl, ond FE GEWCH ddychwelyd i'r gwaith os yw'r gweithle yn ddiogel o ran COVID.

Rydym yn cydnabod bod y grŵp pobl agored i niwed yn glinigol sy'n wynebu risg yn cynnwys cwmpas eang o ran difrifoldeb salwch. Felly dylech drefnu trafodaeth gyda'ch rheolwr llinell.

Efallai yr hoffech hefyd drafod eich cyflyrau iechyd gyda'ch meddyg teulu neu Iechyd Galwedigaethol i drafod a yw'n ddiogel ichi ddychwelyd i'r gwaith.

Efallai yr hoffech hefyd ystyried a fydd angen cynnal asesiad risg straen i unigolyn neu asesiad risg gweithio gartref, gan ei bod yn bwysig ystyried nifer o ffactorau mewn perthynas â'ch llesiant. Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn cynnig Asesiad Risg Straen[1] cyffredinol i'w ddefnyddio.

[1] https://www.hse.gov.uk/stress/risk-assessment.htm

Os bydd eich amgylchiadau'n newid, megis symud o weithio gartref yn ôl i'r gweithle neu newid yn eich amgylchiadau personol, bydd angen adolygu a diweddaru Asesiad Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu.

Ydy'r Adnodd yn addas i bawb?

Ydy. Mae'r asesiad risg hwn yn addas i bawb sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli mewn meysydd iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Deall eich risg

Mae'r Adnodd Asesu Risg COVID-19 ar gyfer y Gweithlu yn nodi'r pedwar cam y bydd angen ichi eu cymryd. Edrychwn yn fanylach ar bob pwynt.

1. **Gwirio eich risg**
   Pan fyddwch yn mynd drwy'r asesiad risg, byddwch yn gweld bod meysydd wedi cael eu nodi. Y ffactorau risg hysbys yw'r rhain, ac mae gwerth neu bwynt wedi cael ei roi i bob un ohonynt. Mae pob pwynt ychwanegol yn dynodi risgiau uwch i'r unigolyn. Byddai hyn yn wahanol i bob person sy'n cwblhau'r asesiad, oherwydd eich ffactorau risg unigol. Mae'n bwysig eich bod yn onest wrth ei gwblhau fel y caiff cymorth priodol ei roi ar waith er mwyn sicrhau y cewch eich diogelu cymaint â phosibl.

   Oedran – Mae'n ymddangos bod COVID-19 yn cael effaith fwy ar bobl hŷn. Os ydych dros 50 oed, rydych yn wynebu lefel uwch o risg. Mae'r risg yn uwch fyth i bobl dros 60 a 70 oed.

   Rhyw ar adeg eich geni – Dengys ymchwil fod dynion yn wynebu mwy o risg, ac nid ydym yn gwybod pam ar hyn o bryd. Drwy ofyn beth oedd eich rhyw ar adeg eich geni, gallwn hefyd gydnabod y risg uwch i fenywod trawsryweddol, os mai rhesymau biolegol sy'n gyfrifol am y risg uwch. Felly, rhyw ar adeg eich geni yw'r derminoleg gywir mewn perthynas â'r risg.

   Ethnigrwydd – Ym mis Ebrill, daeth tystiolaeth gynyddol i'r amlwg bod haint COVID-19 yn cael effaith anghymesur ar bobl o gefndiroedd pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME). Mae'r term a ddefnyddir yn yr asesiad risg hefyd yn cynnwys pobl o dreftadaeth neu hil gymysg. Mae'n bosibl na fydd rhai pobl yn gyfarwydd â'r term pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig ac y byddant yn meddwl ei fod yn ymwneud â lliw croen yn unig, ond mae'n llawer ehangach na hynny. Er enghraifft, byddai aelodau o gymuned Roma a Theithwyr, a all fod yn Wyn, hefyd yn cael eu cynnwys. Y rheswm dros hyn yw y credir y gall hiliaeth systemig ac anfantais economaidd-gymdeithasol dros genedlaethau hefyd fod yn rhan o'r rheswm pam mae pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn wynebu mwy o risg. Bydd angen i'ch rheolwr ddeall eich risg yn llawn, felly ceisiwch fod yn ddigon hyderus i gwblhau'r adran hon yn gywir.

   Cyflyrau Iechyd Isorweddol – Mae pobl â chyflyrau iechyd isorweddol yn fwy agored i niwed yn sgil COVID-19. Ceir rhai cyflyrau penodol a fyddai'n golygu

bod rhywun yn wynebu mwy o risg. Mae'r dystiolaeth gyfredol yn dangos mai cyfuniad o ffactorau amrywiol sy'n cyfrannu at ddifrifoldeb haint. Dyma pam y rhoddir sgôr i bob cyflwr a restrir. Os bydd gennych sawl cyflwr iechyd, bydd eich risg yn cynyddu, a rhaid ystyried hyn wrth nodi unrhyw gymorth y bydd ei angen arnoch a'r camau y bydd angen eu cymryd.

Gordewdra – Mae'n ymddangos o'r data y bydd COVID-19 yn cael mwy o effaith os ydych yn ordew. Er mwyn bod mor rhagweithiol â phosibl, mae'r Adnodd yn ystyried nifer o fesurau. Mae mynegai màs y corff (BMI) yn defnyddio eich taldra a'ch pwysau i benderfynu a yw eich pwysau'n iach. Caiff mesur canol y corff ei ystyried hefyd, gan gydnabod y bydd effeithiau ar iechyd yn amrywio ymhlith rhai grwpiau ethnig.

Hanes Teuluol – Mae'r data'n dangos bod gan rai teuluoedd, yn enwedig gefeilliaid, dueddiad teuluol i ddal COVID-19, a chaiff hyn ei gydnabod yn yr Adnodd. Os bydd aelod o'r teulu agosaf wedi bod yn yr uned therapi dwys neu wedi marw yn sgil COVID-19, mae'n bwysig fod y cysylltiad hwn yn cael ei nodi a bod y mesurau diogelu priodol yn cael eu rhoi ar waith.

Efallai eich bod yn gwybod yr atebion i'r cwestiynau hyn, neu efallai yr hoffech siarad gyda'ch meddyg teulu am eich cyflyrau iechyd.

2. Deall eich sgôr

Ar ôl ichi gwblhau'r adran ar ffactorau risg a chyfrifo eich sgôr, gallwch weld beth y gallai'r sgôr honno ei olygu i chi yn bersonol.

Bydd yr Adnodd Asesu Risg yn cynnig camau i'w cymryd mewn perthynas â'ch sgôr a'ch gweithle, a fydd yn eich helpu i gymryd y camau mwyaf priodol i chi. Isod ceir rhai enghreifftiau o rolau swyddi a fyddai'n gysylltiedig â'r meysydd hyn i'ch helpu i wybod i ba gategori y gallech fod yn perthyn.

Beth yw AGP?

Ystyr AGP yw *aerosol generating procedures*/gweithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol, ac ymhlith yr enghreifftiau mae: rhoi tiwb i mewn i'r corff; tynnu tiwb allan o'r corff a gweithdrefnau cysylltiedig; a gweithdrefnau traceostomi. Os nad ydych yn ymwneud â gweithgarwch AGP ac os ydych yn gweithio ym maes gofal eilaidd, y term a fyddai'n berthnasol i chi yw gweithdrefnau nad ydynt yn cynhyrchu aerosol.

Gofal yn y Gymuned	Nyrs ardal, gweithiwr gofal, gweithiwr cymorth cymunedol neu allgymorth, cynorthwyydd personol, gweithiwr gofal cartref, gweithiwr cymdeithasol yn y gymuned.
Gofal Sylfaenol	Meddyg teulu, deintydd, fferyllydd, optometrydd, nyrs gofal sylfaenol.
Gofal eilaidd – gweithdrefnau nad ydynt yn cynhyrchu aerosol	gwaith gweinyddol, arlwyo, golchi dillad, porthorion, gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd

Gofal eilaidd – gweithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol	Cynorthwyydd gofal iechyd, nyrs, meddyg, gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd

Mae'n bwysig cofio mai yn gysylltiedig â'r dasg neu'r weithdrefn y mae'r risg, ac nid y swydd. Felly, meddyliwch am y gwahanol dasgau y byddech yn eu cyflawni a'r risg sy'n gysylltiedig â'r tasgau neu'r gweithdrefnau hynny.

> E.e. mae Gofal eilaidd - gweithdrefnau nad ydynt yn cynhyrchu aerosol a Gofal eilaidd - gweithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol yn seiliedig ar y gweithdrefnau y byddwch yn ymwneud â nhw ac nid ydynt yn cynnwys rolau. Er enghraifft, mae meddyg ymgynghorol geriatrig gofal eilaidd yn debygol o gyflawni gweithdrefnau nad ydynt yn cynhyrchu aerosol, ond mae'n bosibl y bydd glanhawr neu borthor mewn ardal risg uwch (adran damweiniau ac achosion brys/uned therapi dwys) mewn gwirionedd yn debygol o fod yn agosach at weithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol neu drin a thrafod eitemau sydd wedi'u halogi drwy weithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol na meddyg ar ward adsefydlu.

Ar ôl ichi gael eich sgôr, gallwch ddefnyddio tabl y system goleuadau traffig i nodi pa gamau gweithredu y bydd angen ichi eu cymryd mewn gweithle.

Nawr eich bod wedi cwblhau eich Asesiad Risg COVID-19, trafodwch â'ch rheolwr llinell er mwyn sicrhau y caiff y camau gweithredu priodol eu rhoi ar waith ar gyfer eich amgylchiadau chi fel unigolyn.

COFIWCH – Mae trafod eich asesiad risg â'ch rheolwr llinell yn rhan hanfodol o'r broses. Bydd y risg yn y gweithle yn amrywio yn ôl y lefel uwchgyfeirio gefndirol, ac i ba raddau yn union y bydd pobl wedi dod i gysylltiad â COVID-19.
Hefyd, bydd yr adran iechyd galwedigaethol, tîm y gweithlu, cynrychiolydd undeb neu eiriolwyr ar gael i roi cyngor a chymorth er mwyn sicrhau y cewch eich diogelu'n briodol. Gellir ystyried ffactorau risg eraill, gan gynnwys canlyniadau asesiad risg straen, er mwyn ichi gael eich cefnogi fel unigolyn.

3. Nodi'r camau gweithredu sy'n addas i chi

Wrth nodi unrhyw risg yn y gweithle, gallwch chi a'ch rheolwr llinell hefyd nodi cymorth pellach. Mae hyn yn cynnwys camau y gallwch chi eu cymryd a meysydd lle mae angen i'ch cyflogwr roi cymorth. Mae'n bwysig y gallwch herio'r sefyllfa os nad yw'r cymorth sydd ei angen arnoch ar gael. Gellir gwneud hyn drwy'r gweithlu, cynrychiolwyr undeb neu rwydweithiau staff, fel y bo'n briodol.

Mae hefyd yn bwysig cofio'r ymddygiadau pwysig a pharhaus sydd eisoes yn bodoli er mwyn osgoi haint COVID-19:

- Sicrhau bod dwylo ac arwynebau'n cael eu glanhau'n aml
- Cadw pellter cymdeithasol o 2 fetr mewn gweithgarwch ffurfiol ac anffurfiol yn y gweithle
- Defnydd priodol o gyfarpar diogelu personol yn dibynnu ar y lleoliad a'r risg weithdrefnol

- Sicrhau y rhoddir yr hyfforddiant cywir i ddiogelu'r staff a'r cleifion gan gynnwys hyfforddiant rheoli haint cyfredol
- Aros gartref a threfnu prawf os oes gennych symptomau

4. **Gweithredu nawr – cymryd y camau cywir.**
   Mae cam 4 yn yr asesiad risg yn ystyried addasiadau rhesymol, gan ffurfio cysylltiad â'ch anghenion cymorth ychwanegol neu bryderon megis iechyd meddwl, ac mae angen tystiolaeth o'r mesurau diogelu a roddwyd ar waith. Gall hyn gynnwys trafodaethau lle y nodwyd eich bod yn wynebu risg uchel neu uchel iawn, ond nid ydych am adael amgylchedd gwaith, neu lle y nodwyd eich bod yn wynebu risg is, ond hoffech adael y gweithle. Gall fod nifer o resymau dros hyn, gan gynnwys cam-drin domestig neu awyrgylch gwenwynig yn y cartref, trefniadau gofal plant, aelod o'r teulu'n gwarchod ei hun gartref. Mae gorbryder a phroblemau iechyd meddwl wedi cynyddu yn sgil y cyfyngiadau symud.

   Yn yr achosion hyn, mae angen sgyrsiau gonest a sensitif rhyngoch chi a'ch rheolwr llinell er mwyn gallu mesur eich risgiau chi fel unigolyn a rhoi'r cymorth priodol ar waith. Wrth wneud hyn, dylech fod yn hyderus na chaiff unrhyw addasiadau eu defnyddio mewn ffordd negyddol ac mai cefnogi eich llesiant yw'r nod.

Adolygu

Ar ôl cwblhau'r asesiad, mae'n bwysig cytuno ar ddyddiadau adolygu â'r rheolwr er mwyn ichi allu ei drafod os bydd unrhyw newidiadau yng nghyngor y llywodraeth, yn y gwaith ymchwil neu yn eich amgylchiadau gwaith, eich amgylchiadau / iechyd personol neu ddiweddariadau i'r adnodd asesu risg a gwneud addasiadau os bydd angen.

NODYN i Reolwyr

Mae Adnodd Asesu Risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y Gweithlu yn seiliedig ar ddata gwyddonol a thystiolaeth ymchwil, ond bydd hefyd angen i staff a rheolwyr roi gwybod am risgiau eraill i lesiant aelod o staff, a dylid ystyried hyn wrth nodi camau gweithredu i ddiogelu aelodau unigol o staff. Gall hyn gynnwys pryderon blaenorol am iechyd meddwl a gorbryder, neu a oes aelod o'r teulu neu rywun sy'n byw yn yr un tŷ â'r aelod o staff yn gwarchod ei hun. Mae'n bosibl mai'r aelod o staff yw unig ofalwr person agored iawn i niwed neu berson sy'n gwarchod ei hun. Ni ddylai'r sgôr gael ei hystyried ar ei phen ei hun, a bydd y gwerth yn deillio o'r trafodaethau a gaiff unigolion a rheolwyr o ganlyniad i'r asesiad risg.

Atodiad 1:
Pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn sgil COVID-19 (unigolion a oedd yn gwarchod yn flaenorol)

Mae pobl yn y grŵp eithriadol o agored i niwed yn cynnwys:

1. Pobl sydd wedi cael trawsblaniad organ solet
2. Pobl â mathau penodol o ganser:
   - Pobl â chanser sydd wrthi'n cael triniaeth cemotherapi weithredol neu radiotherapi radical ar gyfer canser yr ysgyfaint
   - Pobl â chanser y gwaed neu ganser mêr esgyrn fel lewcemia, lymffoma neu myeloma ac sydd ar unrhyw gam yn eu driniaeth
   - Pobl sy'n cael imiwnotherapi neu driniaethau eraill parhaus â gwrthgyrff ar gyfer canser
   - Pobl sy'n cael triniaethau canser eraill wedi'u targedu a all effeithio ar y system imiwnedd, fel atalyddion cinasau proteinau neu atalyddion PARP
   - Pobl sydd wedi cael trawsblaniad mêr esgyrn neu drawsblaniad bôn-gelloedd yn y 6 mis diwethaf, neu sy'n dal i gymryd cyffuriau atal imiwnedd

3. Pobl â chyflyrau anadlol difrifol gan gynnwys pob ffeibrosis systig, asthma difrifol a chlefyd rhwystrol cronig difrifol yr ysgyfaint (COPD)
4. Pobl â chlefyd difrifol mewn un organ (e.e. clefyd yr iau/afu, clefyd cardiofasgiwlaidd, clefyd arennol, neu glefyd niwrolegol).
5. Pobl â chlefydau anghyffredin a gwallau cynhenid mewn metabolaeth sy'n cynyddu'n sylweddol y risg o heintiau (fel diffyg imiwnedd cyfun difrifol (SCID), clefyd y crymangelloedd mewn unigolion homosygaidd).
6. Pobl ar therapïau atal imiwnedd sy'n ddigon i gynyddu'r risg o haint yn sylweddol.
7. Oedolion gyda syndrom Down
8. Menywod beichiog sydd â graddau sylweddol o glefyd ar y galon, boed yn glefyd cynhenid neu fel arall.