# Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant

## Adran 5: Iechyd a diogelwch ym maes gofal, dysgu, datblygu a chwarae plant

## Iechyd a diogelwch ym maes gofal, dysgu, datblygu a chwarae plant

Bydd y gweithlyfr hwn yn eich helpu i ymchwilio i ofynion cyfreithiol iechyd a diogelwch mewn lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol, ac yn eich helpu i wybod beth yw eich cyfrifoldebau chi a’ch cyflogwr o ran cynnal diogelwch yn y gwaith.

## Cynnwys

5.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle

5.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch

5.3 Diogelwch tân

5.4 Symud a thrin, a symud a gosod

5.5 Cymorth cyntaf paediatrig

5.6 Atal a rheoli heintiau

5.7 Diogelwch bwyd

5.8 Sylweddau peryglus

5.9 Diogelwch yn y gweithle

5.10 Rheoli straen

Geirfa

## Log cynnydd ar gyfer iechyd a diogelwch ym maes gofal, dysgu, datblygu a chwarae plant

## 5.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle

**Sut i fodloni gofynion deddfwriaethol o ran iechyd a diogelwch yn y gweithle / lleoliad**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.1a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| **Deddfwriaeth allweddol** sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch yn y **gweithle / lleoliad** a beth mae'n ei olygu yn ymarferol |  |  |  |
| Cyfrifoldebau cyflogwyr, y gweithiwr ac eraill am iechyd a diogelwch yn y gwaith |  |  |  |
| Pwysigrwydd gweithio o fewn terfynau eich rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun |  |  |  |
| Pwysigrwydd codi pryderon am ymarferion neu amodau gwaith sy'n anniogel neu'n achosi risg |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.1b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Bodloni eich cyfrifoldebau’n unol â deddfwriaeth iechyd a diogelwch |  |  |  |
| Cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau eich sefydliad ar gyfer iechyd a diogelwch |  |  |  |
| Dilyn prosesau eich gweithle / lleoliad ar gyfer cofnodi ac adrodd unrhyw bryderon neu ddigwyddiadau sy’n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch |  |  |  |

## 5.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch

**Sut mae asesiadau risg yn cael eu defnyddio i gefnogi iechyd a diogelwch yn y lleoliad gwaith**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.2a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| 'Asesiad risg' mewn perthynas ag iechyd a diogelwch |  |  |  |
| **Deddfwriaeth allweddol** sy'n ymwneud â **damweiniau, digwyddiadau ac argyfyngau** |  |  |  |
| Mathau o ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon iechyd a diogelwch a fyddai'n gallu digwydd yn y **gweithle / lleoliad** |  |  |  |
| Pwysigrwydd asesu risg wrth nodi peryglon sy'n ymwneud â'r lleoliad gwaith neu weithgareddau yn y gwaith |  |  |  |
| Cyfrifoldebau am gyflawni, cofnodi a dilyn asesiadau risg ar gyfer gweithgareddau gwaith |  |  |  |
| Gwahaniaeth rhwng asesiadau risg i'w cofnodi'n ffurfiol a'r rhai i'w gwneud fel mater o drefn fel rhan o ymarfer gwaith, er enghraifft, archwilio ystafell am beryglon baglu wrth fynd i mewn iddi |  |  |  |
| Pwysigrwydd rhoi gwybod am bryderon neu ddigwyddiadau sydd wedi digwydd neu sy'n debygol o ddigwydd |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.2b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Cydymffurfio ag asesiadau risg iechyd a diogelwch ar gyfer eich gweithle / lleoliad, a gweithdrefnau ar gyfer adrodd pryderon neu ddigwyddiadau |  |  |  |

## 5.3 Diogelwch tân

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.3a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| **Deddfwriaeth allweddol** sy'n ymwneud â diogelwch tân |  |  |  |
| Cyfrifoldebau cyflogwr, y gweithiwr ac eraill am ddiogelwch tân yn y lleoliad gwaith |  |  |  |
| Ymarfer sy'n atal tanau rhag dechrau a lledaenu |  |  |  |
| Pwysigrwydd gwybod am weithdrefnau gwacáu os oes tân |  |  |  |
| Pwysigrwydd cadw allanfeydd yn glir drwy'r amser |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.3b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Cydymffurfio â’r gweithdrefnau sy’n rhaid eu dilyn yn eich gweithle / lleoliad petai achos o dân |  |  |  |

## 5.4 Symud a thrin, a symud a gosod

**Beth yw egwyddorion 'symud a chario' a 'symud a lleoli'**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.4a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Beth yw ystyr y termau ‘symud a chario’ a ‘symud a lleoli’ |  |  |  |
| **Deddfwriaeth allweddol** sy'n ymwneud â symud a chario, a beth mae'n ei olygu yn ymarferol |  |  |  |
| Egwyddorion a thechnegau symud a chario |  |  |  |
| Goblygiadau ymarfer gwael wrth symud a chario |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.4b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Golygu symud a gosod, a / neu symud a thrin, yn unol â’ch hyfforddiant / rôl ac yn unol â chynlluniau gofal a chymorth unigol |  |  |  |

## 5.5 Cymorth cyntaf paediatrig

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

Noder: Safonau Gofynol Cenedlaethol[[1]](#footnote-1) - ar unrhyw adeg, dylai fod gan o leiaf un person sy’n gofalu am y plant dystysgrif gyfredol mewn cymorth cyntaf, a honno’n briodol ar gyfer oedran y plant y gofelir amdanynt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.5b 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 paediatrig sy’n addas i’ch rôl ac yn gwybod pryd mae’n briodol defnyddio cymorth cyntaf paediatrig a phryd mae angen cael cymorth meddygol |  |  |  |

## 5.6 Atal a rheoli heintiau

**Prif lwybrau at haint a sut i atal heintiau rhag lledaenu yn y gweithle / lleoliad**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.6a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Arwyddion afiechydon a heintiau mewn plentyndod (gan gynnwys **meningitis** a **sepsis**) a fyddai'n gallu cael eu hachosi gan **facteria, feirysau, ffyngau a pharasitiaid**, ac effaith bosibl y rhain |  |  |  |
| Sut mae heintiau yn cael eu trosglwyddo |  |  |  |
| Ymarfer gwael a fyddai'n gallu arwain at ledaenu haint |  |  |  |
| Ffactorau a fydd yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd heintiau'n digwydd |  |  |  |
| **Deddfwriaeth allweddol** a safonau sy'n ymwneud ag atal heintiau a'u rheoli |  |  |  |
| Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr, gweithwyr ac eraill (gan gynnwys partneriaid iechyd) o ran atal a rheoli haint |  |  |  |
| Sut i gadw amgylchedd glân er mwyn atal haint rhag lledaenu |  |  |  |
| Pwysigrwydd hylendid personol da er mwyn atal haint rhag lledaenu |  |  |  |
| **Techneg golchi dwylo** sydd wedi'i chydnabod er mwyn atal haint rhag lledaenu |  |  |  |
| Defnydd o gyfarpar diogelu personol er mwyn atal haint rhag lledaenu |  |  |  |
| Gweithdrefnau i gofnodi a rhoi gwybod am heintiau |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.6b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Dilyn ymarfer hylendid da |  |  |  |
| Gweithredu polisïau a gweithdrefnau eich gweithle / lleoliad ar gyfer atal a rheoli heintiau |  |  |  |
| Dilyn techneg ar gyfer ymolchi’r dwylo a ddefnyddir i atal heintiau rhag ymledu |  |  |  |

## 5.7 Diogelwch bwyd

**Sut i weithredu mesurau diogelwch bwyd**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.7a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| **Deddfwriaeth allweddol** ar gyfer diogelwch bwyd |  |  |  |
| Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr ar gyfer diogelwch bwyd |  |  |  |
| Pwysigrwydd gweithredu mesurau diogelwch bwyd |  |  |  |
| Peryglon diogelwch bwyd sy'n gallu digwydd wrth baratoi, gweini, clirio a storio bwyd a diod |  |  |  |
| Pam mae angen i arwynebau, offer a chyfarpar fod yn lân er mwyn paratoi bwyd |  |  |  |
| Pryd y dylid defnyddio cyfarpar diogelu personol |  |  |  |
| Sut i storio, paratoi a defnyddio bwyd a diod yn ddiogel |  |  |  |
| Sut i waredu gwastraff bwyd yn ddiogel |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.7b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau eich sefydliad a lleoliad mewn perthynas â diogelwch bwyd |  |  |  |

## 5.8 Sylweddau peryglus

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.8a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Beth yw ystyr y term 'sylweddau peryglus' |  |  |  |
| Y mathau o sylweddau peryglus mae'n bosibl dod ar eu traws yn y gweithle / lleoliad |  |  |  |
| Ymarfer diogel ar gyfer: storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus |  |  |  |
| Beth yw ystyr y term **'Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd'** (COSHH) a sut i'w weithredu |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.8b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sydd:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau cenedlaethol ac ar gyfer y gweithle / lleoliad ar gyfer storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus |  |  |  |

## 5.9 Diogelwch yn y gweithle

**Sut i gadw'r lleoliad / gweithle yn ddiogel**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.9a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Risgiau posibl i ddiogelwch yn lleoliad y gweithle |  |  |  |
| Ymarfer diogel er mwyn sicrhau bod lleoliad y gweithle yn ddiogel gan gynnwys: gweithio ar eich pen eich hun, rhoi gwybod ble ydych, mynediad i'r gweithle / lleoliad, arwyddo plant i mewn ac allan |  |  |  |
| Ymarfer diogel er mwyn sicrhau mai dim ond i unigolion a gytunwyd ymlaen llaw y bydd plant yn cael eu rhyddhau |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.9b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Cydymffurfio â threfniadau sydd ar waith er mwyn sicrhau eich bod chi, y plant ac eraill yn ddiogel yn y gweithle / lleoliad |  |  |  |
| Cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau’r gweithle / lleoliad ar gyfer gweithio ar eich pen eich hun, hysbysu pobl o’ch lleoliad a mynediad i’r gweithle / lleoliad |  |  |  |

## 5.10 Rheoli straen

**Sut i reoli straen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.9a Canlyniadau dysgu gwybodaeth craidd i'r holl weithwyr** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Arwyddion a dangosyddion cyffredin straen |  |  |  |
| Amgylchiadau posibl sy'n gallu sbarduno straen |  |  |  |
| Ffyrdd o reoli straen |  |  |  |
| Pwysigrwydd cydnabod straen a chymryd camau i'w leihau |  |  |  |
| O ble i gael cefnogaeth ychwanegol os yn profi straen |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.10b Canlyniadau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant**  **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddir** | **Yn cael ei asesu gan bwy a phryd** | **Llofnodion** |
| Defnyddio eich sesiwn oruchwylio i drafod eich llesiant gyda’ch rheolwr llinell |  |  |  |

## Geirfa

**Deddfwriaeth allweddol:**

* Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
* Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
* Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Llesiant) 1992
* Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992
* Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998
* Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi 1998
* Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013
* Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992
* Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002
* Safonau ansawdd canllawiau NICE

**Safonau a deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud ag atal heintiau a'u rheoli**

* Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) Nod Ansawdd 61 Atal a Rheoli Heintiau Ebrill 2014
* Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) – Clean Care is Safer Care: Five Moments for Hand Hygiene
* Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) (2002)
* Rhagofalon Safonol Rheoli Heintiau (SICPS) Iechyd Cyhoeddus Cymru (2013)
* Gweithdrefn Rhif 6 rhaglen Heintiau Cysylltiedig â Gofal Iechyd Cymru – rheoli achosion o golli gwaed a hylifau'r corf (Llywodraeth Cymru 2009)
* Cod Gwisg GIG Cymru Gyfan, Rhydd i Arwain, Rhydd i Ofalu

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/95109>

**Deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â diogelwch tân** gan gynnwys:

* Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
* Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) 2005
* Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 1999 Gwastraff Peryglus
* Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998
* Rheoliadau (Diogelwch) Cyfarpar Trydanol 1994
* Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
* Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Llesiant) 1992

**Gweithle/lleoliad:** Lleoliad fyddai hwn lle mae gofal a chymorth yn cael eu darparu, er enghraifft, gofal preswyl i blant, cartref yr unigolyn ei hun, gofal maeth ac ati.

**Damweiniau:** Rhywbeth sy'n digwydd yn annisgwyl ac yn anfwriadol, fel arfer gan arwain at niwed neu anaf, er enghraifft, plentyn yn syrthio.

**Digwyddiad(au):** Rhywbeth sy'n digwydd, digwyddiad untro neu reolaidd, er enghraifft, rhiant heb gasglu ei blentyn o'r ysgol.

**Argyfyngau:** Sefyllfaoedd difrifol ac annisgwyl lle mae angen gweithredu ar unwaith, er enghraifft, plentyn ar goll.

**Bacteria, feirysau, ffyngau a pharasitiaid:**

Afiechydion a heintiau cyffredin mewn plentyndod sy'n cael eu hachosi gan y canlynol:

1. bacteria: gwenwyn bwyd, twbercwlosis, MRSA, dysentri, broncitis, heintiau yn y glust, streptococws a thonsilitis

2. firysau: ffliw, annwyd, ffliw'r stumog, niwmonia

3. ffyngau: tarwden y traed, y darwden a heintiau burum

4. parasitiaid: llyngyr, malaria.

**Sepsis:** Bydd angen i'r dysgwyr ddeall y gall mathau o salwch fel y rhai uchod arwain at gyflyrau dirywiad acíwt fel sepsis.

**Llid yr ymennydd:** Fel arfer, mae'n cael ei achosi gan haint bacteriol neu firol. Mae **llid yr ymennydd bacteriol** yn fwy anghyffredin ond yn fwy difrifol na llid yr ymennydd firol.

**Techneg golchi dwylo:** Defnyddio canllawiau cenedlaethol a rhyngwladol cyfredol.

1. Safonau Gofynol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir ar gyfer plant hyd at 12 oed. [↑](#footnote-ref-1)