Fersiwn	8
Dyddiad Diwygio Diwethaf	Mehefin 2022

Iechyd a Diogelwch
Cyngor Rhondda Cynon Taf, gweithio gyda chi, gweithio gyda'n gilydd

gweithio'nwell
workwell

Health and Safety
Rhondda Cynon Taf Council, working with you, working together

HS 9 / Iechyd a Diogelwch 9

Polisi Cymorth Cyntaf yn y Gwaith

RHONDDA CYNON TAF

RHEOLI'R DDOGFEN	
ENW'R POLISI	**HS9 - Polisi Cymorth Cyntaf yn y Gwaith**
Adran	Adnoddau Dynol
Rhif ffôn	01443 425536
Dyddiad Cychwynnol Cyflwyno'r Polisi	Gorffennaf 1996
Swyddog Adolygu	Mike Murphy
Dyddiad Adolygu	Mehefin 2024
Dyddiad yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb	
HANES DIWYGIO	
Date	Diwygiwyd gan
Gorffennaf 1996	Gerwyn Hogben
Gorffennaf 2002	Gerwyn Hogben
Awst 2012	Mike Murphy
Tachwedd 2014	Mike Murphy
Awst 2016	Mike Murphy
Awst 2018	Mike Murphy
Mawrth 2021	Mike Murphy
Mehefin 2022	Mike Murphy
CYMERADWYO'R DDOGFEN	
Mae'r ddogfen yma wedi'i chymeradwyo gan:	Dyddiad Cymeradwyo:
Uwch Reolwyr Adnoddau Dynol	Mai 1996
Rheolwyr y Cyngor	Mehefin 1996
Y Cabinet	Gorffennaf 1996

CYNNWYS

1. Cyflwyniad....1
2. Datganiad Polisi....1

Canllawiau Polisi

3. Diogelwch Cyfreithiol i Bersonél Cymorth Cyntaf....3
4. Asesiad o Anghenion....3
5. Personél Cymorth Cyntaf, Hyfforddiant a Chymwysterau....6
6. Blychau/Deunyddiau Cymorth Cyntaf....12
7. Ystafelloedd Cymorth Cyntaf....188
8. Cofnodi Digwyddiadau/Damweiniau....19
9. Gwybodaeth i Weithwyr....20
10. Trefniadau i'w Dilyn....21
11. Taliadau i Bersonél Cymorth Cyntaf....22
12. Cyngor....23

Atodiad A – Rhestr Wirio ar gyfer yr Asesiad o Anghenion Cymorth Cyntaf....244

Atodiad B – Peryglon Cyffredin yn y Gweithle....29

Atodiad C – Anghreifftiau o Anghenion Hyfforddiant Ychwanegol....30

Atodiad Ch – Cofnod o Roi Cymorth Cyntaf....32

Atodiad D – Nifer y Personél Cymorth Cyntaf y Dylech Chi Ystyried i Fod Ar Gael Ar Bob Adeg Pan Fydd Pobl yn y Gwaith....344

Atodiad Dd – Cofnod o Ddigwyddiadau mae Personél Cymorth Cyntaf wedi Ymdrin â Nhw....35

Rhestr Wirio i Rheolwr....36

1. CYFLWYNIAD

1.1 Mae'r polisi yma wedi'i baratoi mewn ymateb i Reoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf). Byddwn ni'n cyfeirio at y rhain fel y 'Rheoliadau' o hyn ymlaen.

1.2 Mae'r polisi yma'n cyfeirio at gyhoeddiad L74 yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch: Cymorth Cyntaf yn y Gwaith: Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981: Canllawiau ar Reoliadau. (Byddwn ni'n cyfeirio at y rhain fel L74 o hyn ymlaen).

2. DATGANIAD POLISI

2.1 Mae'r Cyngor yn cydnabod bod ganddo ddyletswydd gyfreithiol i wneud trefniadau i sicrhau bod ei weithwyr yn cael sylw ar unwaith os ydyn nhw'n cael eu hanafu neu'n mynd yn sâl yn y gwaith, os yw'r anaf neu'r salwch yn cael ei achosi gan y gwaith maen nhw'n ei wneud neu beidio, a bod ambiwlans yn cael ei alw mewn achosion difrifol.

Gall cymorth cyntaf arbed bywydau ac atal mân anafiadau rhag mynd yn rhai difrifol. Mae'r Rheoliadau, yr L74 a'r polisi yma'n cwmpasu'r trefniadau sydd angen eu gwneud i ymdrin ag anafiadau neu salwch sy'n digwydd yn y gwaith.

2.2 Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i ddarparu cyfarpar, cyfleusterau a phersonél digonol a phriodol i sicrhau bod modd rhoi cymorth ar unwaith i'w weithwyr os ydyn nhw'n cael eu hanafu neu'n mynd yn sâl yn y gwaith.

Yn rhan o'r ymrwymiad yma, bydd y Cyngor yn rhoi gwybodaeth a hyfforddiant ar gymorth cyntaf i weithwyr er mwyn sicrhau bod gofynion statudol ac anghenion y Cyngor yn cael eu bodloni.

2.3 Er nad oes rheidrwydd ar y Cyngor o dan y Rheoliadau i roi cymorth cyntaf i bobl sydd ddim yn weithwyr, er enghraifft, disgyblion mewn ysgolion, ymwelwyr canolfannau hamdden ac ati, polisi'r Cyngor yw gwneud hynny.

Lle'r bwriad yw i'r ddarpariaeth cymorth cyntaf gynnwys gweithwyr a phobl sydd ddim yn weithwyr, rhaid sicrhau'r canlynol:

- nad yw lefel y ddarpariaeth ar gyfer gweithwyr yn gostwng yn is na'r safon sy'n ofynnol gan y Rheoliadau;

- bod lefel y ddarpariaeth ar gyfer pobl sydd ddim yn weithwyr yn cydymffurfio ag unrhyw ddeddfwriaeth a chanllawiau perthnasol eraill.

2.4 Bydd y Cyngor (neu'r ysgol, fel y bo'n briodol) yn talu am yr holl offer cymorth cyntaf sydd wedi'i asesu'n angenrheidiol i gydymffurfio â'r Rheoliadau a'r polisi yma.

2.5 Y Cyfarwyddwyr neu'r Penaethiaid Gwasanaeth unigol sy'n gyfrifol am roi gofynion y polisi yma ar waith ac am baratoi strategaeth gweithredu.

CANLLAWIAU POLISI

3. DIOGELWCH CYFREITHIOL I BERSONÉL CYMORTH CYNTAF

3.1 Bydd y Cyngor, trwy ei yswirwyr, yn darparu diogelwch ar gyfer ei bersonél cymorth cyntaf sydd, tra eu bod nhw ar ddyletswydd i'r Cyngor, yn cynorthwyo gweithwyr neu bobl sydd ddim yn weithwyr sydd yn cael eu hanafu neu sy'n mynd yn sâl.

4. ASESIAD O ANGHENION

4.1 Nod cymorth cyntaf yw lleihau effeithiau anaf neu salwch sy'n cael ei ddioddef yn y gwaith, os yw hynny wedi'i achosi gan y gwaith ei hun neu beidio. Rhaid i ddarpariaeth cymorth cyntaf fod yn 'ddigonol ac yn briodol o dan yr amgylchiadau'. Mae hyn yn golygu y dylai cyfarpar, cyfleusterau a phersonél cymorth cyntaf fod ar gael bob amser, gan ystyried patrymau gwaith amgen:

- i roi cymorth ar unwaith gydag anafiadau a salwch cyffredin a chydag anafiadau a salwch sy'n debygol o ddigwydd yn sgil peryglon penodol yn y gwaith;
- i alw ambiwlans neu gymorth proffesiynol arall.

4.2 Rhaid i'r rheolwr priodol ym mhob gweithle ymgymryd ag asesiad o anghenion cymorth cyntaf i benderfynu ar lefel y ddarpariaeth cymorth cyntaf sy'n ofynnol, gan gymryd i ystyriaeth yr amgylchiadau (peryglon a risgiau) yn ei weithle penodol.

Does dim lefel benodedig - mae angen i bob rheolwr asesu'r cyfarpar, y cyfleusterau a'r personél sy'n briodol.

4.3 Lle bo'r gweithle yn amgylchedd perygl isel, megis swyddfeydd a llyfrgelloedd, efallai bydd angen un person yn unig i ofalu am drefniadau cymorth cyntaf, ac i sicrhau bod blwch cymorth cyntaf o'r maint cywir sy'n cynnwys gwrthrychau addas yn cael ei ddarparu.

Lle bo'r gwaith yn cynnwys peryglon lefel uwch, megis cemegau neu beiriannau peryglus, neu beryglon arbennig, megis asid hydrofflŵorig neu fannau cyfyng, bydd y gofynion cymorth cyntaf ar lefel uwch ac efallai y bydd angen i reolwyr wneud y canlynol:

- darparu nifer ddigonol o swyddogion cymorth cyntaf cymwys fel bod rhywun ar gael bob amser i roi cymorth cyntaf ar unwaith yn dilyn digwyddiad;

- darparu hyfforddiant ychwanegol i swyddogion cymorth cyntaf er mwyn eu galluogi i ddelio ag anafiadau sy'n digwydd yn sgîl peryglon arbennig:
- ystyried cael cyfarpar cymorth cyntaf ychwanegol;
- darparu un neu ragor o ystafelloedd cymorth cyntaf;
- rhoi gwybod i'r gwasanaethau brys lleol, mewn ysgrifen, am y safle lle mae sylweddau neu brosesau peryglus yn cael eu defnyddio.

4.4 Lle mae gwahanol weithgareddau yn cael eu cynnal mewn gwahanol rannau o'r un safle, bydd angen i'r rheolwr/rheolwyr perthnasol gymryd i ystyriaeth y gwahanol beryglon a risgiau sy'n gysylltiedig â'r gwahanol weithgareddau wrth benderfynu ar lefel y ddarpariaeth cymorth cyntaf sy'n ofynnol.

Er enghraifft, gall safle gwaith gynnwys swyddfa a gweithdy ac efallai na fydd lefel y ddarpariaeth cymorth cyntaf ar gyfer y swyddfa yn ddigonol ar gyfer y gweithdy.

4.5 Wrth gynnal asesiad o anghenion cymorth cyntaf, dylai rheolwyr ystyried:

- natur y gwaith a'r peryglon a risgiau sydd yn y gweithle (Gall Atodiadau A, B ac C fod o gymorth);
- natur y gweithlu (rhaid ystyried anghenion penodol gweithwyr ifainc a rhai sydd o dan hyfforddiant, neu weithwyr sydd â phroblemau iechyd penodol ac ati);
- y damweiniau sydd wedi digwydd yn y gweithle yn y gorffennol (gall hyn helpu i benderfynu pa gyfarpar sydd ei angen a lle dylai gael ei gadw ac ati);
- maint y gweithle a nifer y bobl sy'n cael eu cyflogi (yn gyffredinol, po fwyaf y gweithlu, y fwyaf yw'r ddarpariaeth cymorth cyntaf sy'n ofynnol);
- gweithwyr sydd mewn mwy o berygl o gael anaf neu sy'n fwy tebygol o ddod ar draws pobl sydd wedi'u hanafu, fel personél diogelwch neu swyddogion cymorth cyntaf (rhaid ystyried rhoi blychau penodol i unigolion);
- gweithio gyda pheiriannau peryglus neu offerynnau miniog, offer torri, offer pŵer, adeiladu, amaethyddiaeth, coedwigaeth, ac ati. (rhaid ystyried darparu pecynnau anafiadau critigol);
- unrhyw leoliadau cyhoeddus ac achlysuron sydd mewn perygl o ganlyniad i weithredoedd terfysgol neu anafiadau

torfol, megis achlysuron chwaraeon/cyngherddau cerddorol, ac ati. (unwaith eto, rhaid ystyried darparu pecynnau anafiadau critigol);

- anghenion gweithwyr sy'n teithio, gweithwyr sy'n gweithio yn bell i ffwrdd neu weithwyr sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain (rhaid ystyried rhoi blychau cymorth cyntaf mae modd eu cario o gwmpas ac ar gyfer teithio mewn cerbyd, ffonau symudol ac ati);
- patrymau gwaith (e.e. sifftiau a gweithio y tu allan i oriau arferol);
- dosbarthiad y gweithlu (e.e. efallai bydd angen mwy o gyfarpar lle bo adeiladau ar wasgar neu mewn adeiladau aml-lawr);
- pa mor bell yw'r safle oddi wrth y gwasanaethau brys meddygol (efallai bydd hi'n ddoeth i roi gwybod i'r gwasanaethau brys am leoliad y gweithle / unrhyw beryglon penodol);
- gweithwyr sy'n gweithio ar safleoedd sy'n cael eu rhannu neu safleoedd amlfeddiannaeth (efallai bydd hi o gymorth i rannu cyfleusterau cymorth cyntaf gyda chyflogwyr eraill);
- gwyliau blynyddol ac absenoldebau eraill y swyddogion cymorth cyntaf a'r unigolion penodedig (rhaid sicrhau bod darpariaeth cymorth cyntaf ddigonol ar gael pryd bynnag mae pobl yn gweithio);
- darpariaeth cymorth cyntaf ar gyfer pobl sydd ddim yn weithwyr (polisi'r Cyngor yw darparu cymorth cyntaf i bobl sydd ddim yn weithwyr os ydyn nhw'n cael eu hanafu neu'n mynd yn sâl tra maen nhw ar y safle, e.e. plant mewn ysgolion, ymwelwyr mewn canolfannau chwaraeon ac ati).

4.6 Mae rhagor o arweiniad mewn perthynas ag anghenion cymorth cyntaf yn yr adrannau ac yn yr atodiadau sy'n dilyn.

Mae Atodiad A yn rhestr wirio asesu yn gymorth i asesu anghenion cymorth cyntaf.

Mae Atodiad B yn rhoi enghreifftiau o beryglon cyffredin, yr hyn sy'n achosi damweiniau sy'n gysylltiedig â'r peryglon hynny ac enghreifftiau o anafiadau posibl yn dilyn damweiniau o'r fath yn y gweithle.

Mae Atodiad C yn rhoi enghreifftiau o anghenion hyfforddiant ychwanegol.

Yn Atodiad D, mae siart lif sy'n ganllaw cyffredinol ar gyfer penderfynu sawl swyddog cymorth cyntaf neu unigolyn penodedig fydd eu hangen. Mae'r niferoedd sydd wedi'u cynnwys yn Atodiad D yn awgrymiadau yn unig. Rheolau cyffredinol yw'r rhain a dylai rheolwyr gynnal asesiad o anghenion cymorth cyntaf gan gymryd i ystyriaeth yr holl wybodaeth berthnasol cyn gwneud penderfyniad.

4.7 Pan fydd yr asesiad o anghenion cymorth cyntaf wedi'i gwblhau, dylai rheolwr y gweithle ddarparu'r deunyddiau, y cyfarpar a'r cyfleusterau sydd eu hangen i sicrhau bod lefel y ddarpariaeth sydd ei hangen ar gael i weithwyr ar yr holl adegau perthnasol. Bydd hyn yn cynnwys sicrhau bod y cyfarpar cymorth cyntaf ar gael lle mae amodau gweithio yn gofyn amdano, ei fod e wedi'i farcio a'i bod hi'n hawdd ei gyrraedd.

4.8 O dro i dro, dylai rheolwyr adolygu'r anghenion cymorth cyntaf, yn enwedig ar ôl unrhyw newidiadau gweithredu, er mwyn sicrhau bod y ddarpariaeth yn parhau i fod yn briodol.

5. PERSONÉL CYMORTH CYNTAF, HYFFORDDIANT A CHYMWYSTERAU

5.1 Cyfrifoldeb y Cyngor yw sicrhau bod unrhyw ddarparwyr hyfforddiant sy'n cael eu defnyddio i ddarparu hyfforddiant cymorth cyntaf i'w weithwyr yn gymwys, a bod yr hyfforddiant o safon uchel gyda chynnwys priodol, hyfforddwyr ac aseswyr addas a systemau sicrhau ansawdd perthnasol a chadarn.

5.2 Un ffordd o wneud hyn yw dewis darparwr hyfforddiant sy'n cynnig 'cymwysterau rheoledig'. Mae cymwysterau rheoledig yn cael eu cydnabod yn genedlaethol ac mae modd eu cael gan ganolfan hyfforddiant neu 'sefydliad sy'n dyfarnu'.

Mae'r sefydliadau yma yn cael eu cydnabod gan reoleiddwyr cymwysterau (Ofqual, Scottish Qualifications Authority neu Lywodraeth Cymru). Mae ganddyn nhw bolisïau neilltuedig a phrosesau sicrhau ansawdd a rhaid iddyn nhw gymeradwyo a monitro eu canolfannau hyfforddiant i sicrhau bod yr hyfforddiant yn cyrraedd safon benodol. Mae rheoleiddwyr yn mynnu bod rhaid i'r sefydliadau yma a'u canolfannau hyfforddiant gydymffurfio â'r Egwyddorion Asesu ar gyfer Cymwysterau Cymorth Cyntaf - mae modd dod o hyd i'r rhain ar y wefan yma: www.skillsforhealth.org.uk - yn ogystal â meini prawf allweddol eraill, gan gynnwys cymhwysedd yr hyfforddwyr a'r aseswyr, a chynnwys y systemau sicrhau ansawdd.

Mae arweiniad a chymorth wrth ddewis darparwr hyfforddiant cymorth cyntaf cymwys ar gael ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.

5.3 Ffordd arall o wneud hynny fyddai cael hyfforddiant gan y Cymdeithasau Cymorth Gwirfoddol, sydd, gyda'i gilydd, yn cael eu cydnabod gan yr Awdurdod fel rhai sy'n gosod y safon ar gyfer arfer cymorth cyntaf sy'n cael ei dderbyn ar hyn o bryd, cyn belled ag y maen nhw'n ymwneud â'r pynciau sy'n cael eu cynnwys yn y cyrsiau hyfforddiant 'cymorth cyntaf yn y gwaith' (FAW) a 'cymorth cyntaf yn y gwaith mewn argyfwng' (EFAW). Mae'r Cymdeithasau Cymorth Gwirfoddol yn gweithio i egwyddorion asesu tebyg ac yn defnyddio graddfa o bolisïau a phrosesau tebyg i'r sefydliadau dyfarnu.

Dyma'r Cymdeithasau Cymorth Gwirfoddol:

- Ambiwlans Sant Ioan;
- Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig;
- Cymdeithas 'St Andrew's First Aid'.

5.4 Mae darparwyr hyfforddiant sy'n gysylltiedig â chynlluniau achredu gwirfoddol eraill, yn ogystal â darparwyr hyfforddiant annibynnol sydd ddim yn gysylltiedig.

Pan fo rheolwr yn dewis darparwr hyfforddiant o'r fath, bydd angen iddo fod yn hyderus y bydd y darparwr yn rhoi hyfforddiant gyda chynnwys priodol (h.y. yn unol â chyrsiau FAW a EFAW, ynghyd ag unrhyw hyfforddiant ychwanegol sy'n angenrheidiol sydd wedi'u nodi yn yr asesiad o anghenion cymorth cyntaf), ei fod e'n defnyddio hyfforddwyr ac aseswyr priodol a bod ei systemau sicrhau ansawdd yn berthnasol ac yn gadarn.

5.5 Dylai sefydliadau hyfforddiant ddefnyddio deunyddiau hyfforddi, a dysgu cymorth cyntaf ar gyfer anafiadau ac afiechydon, fel sy'n cael eu cynnwys mewn cyrsiau hyfforddiant FAW/EFAW, ac yn unol â'r canlynol:

- y canllawiau cyfredol sydd wedi'u cyhoeddi gan y Cyngor Dadebru (DU);
- a rhifyn cyfredol Llawlyfr Cymorth Cyntaf y Cymdeithasau Cymorth Gwirfoddol (gweler 5.3 uchod);
- neu ganllawiau eraill sydd wedi'u cyhoeddi, ar yr amod eu bod nhw'n cydymffurfio â'r ddau uchod neu eu bod nhw'n cael eu cefnogi gan gorff cyfrifol o farn feddygol.

5.6 Mae dysgu cyfunol, sy'n gyfuniad o gyfarwyddyd electronig o bell a chyfarwyddyd wyneb yn wyneb yn yr ystafell ddosbarth, yn fodd derbyniol o gyflwyno hyfforddiant cymorth cyntaf yn y gweithle.

Os bydd rheolwr yn penderfynu defnyddio'r dull yma i ddarparu hyfforddiant cymorth cyntaf i weithwyr, yna dylai ef/hi yn gyntaf gynnal y gwiriadau ychwanegol angenrheidiol (diwydrwydd dyladwy) i sicrhau eu bod yn fodlon:

- bod yr unigolyn sy'n cael ei hyfforddi yn gwybod sut i ddefnyddio'r dechnoleg sy'n cyflwyno'r hyfforddiant;
- bod gan y darparwr hyfforddiant ffordd ddigonol o gefnogi'r unigolyn yn ystod ei hyfforddiant;
- bod gan y darparwr hyfforddiant system gadarn ar waith i atal twyll hunaniaeth;
- bod digon o amser yn cael ei roi i ddysgu yn yr ystafell ddosbarth ac asesu elfennau ymarferol y maes llafur. (Mae elfennau o'r maes llafur cymorth cyntaf sy'n gofyn am arddangosiad ymarferol i'w asesu trwy arsylwi uniongyrchol i sicrhau cymhwysedd ymgeiswyr - fel sy'n cael ei argymell yn gryf gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch);
- bod gan y darparwr hyfforddiant ddull priodol o asesu'r elfen e-ddysgu o'r hyfforddiant.

Rhaid i reolwyr hefyd sicrhau bod digon o amser yn cael ei neilltuo yn ystod y diwrnod gwaith i weithwyr ymgymryd ag unrhyw hyfforddiant cymorth cyntaf, fel sy'n ofynnol gan Reoliad 13 o'r Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch.

5.7 Pan fo rheolwr yn penderfynu darparu hyfforddiant cymorth cyntaf drwy ddefnyddio darparwr hyfforddiant 'mewnol', bydd angen iddo/iddi benderfynu a yw'n briodol drwy sicrhau bod y cynnwys yn adlewyrchu cynnwys y cymwysterau EFAW/FAW, a'i fod yn cael ei gyflwyno yn unol â'r safonau cyffredin cyfredol ar gyfer cymorth cyntaf.

5.8 Dylai gweithwyr mewnol sy'n gweithredu fel hyfforddwyr/aseswyr fod â'r sgiliau, cymwysterau a chymhwysedd angenrheidiol fyddai'n cael eu disgwyl gan rai sy'n gweithio i ddarparwr hyfforddiant allanol.

Mae angen system sicrhau ansawdd i sicrhau bod cymhwysedd hyfforddwyr/aseswyr yn cael ei adolygu'n rheolaidd gan 'ddilyswyr' cymwys. Dylai'r systemau yma gael eu hadolygu'n

flynyddol gan berson cymwys sy'n annibynnol ar y rheiny sy'n ymwneud yn uniongyrchol â chyflwyno/asesu'r hyfforddiant.

5.9 Dylai rheolwyr gofnodi'r gwiriadau maen nhw wedi ymgymryd â nhw i gadarnhau cymhwysedd y sefydliad hyfforddi, a chadw cofnod o'r gwiriadau er mwyn dangos i arolygydd yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch sut dewison nhw ddarparwr hyfforddiant, os bydd angen.

5.10 Er y gall fod cymwysterau cymorth cyntaf eraill ar gael, at ddibenion y polisi yma, mae swyddog 'cymorth cyntaf' yn cael ei ystyried yn rhywun sydd wedi cael hyfforddiant ac sy'n meddu ar dystysgrif o gymhwysedd yn un ai:

- Cymorth Cyntaf yn y Gwaith (FAW) neu
- Cymorth cyntaf yn y gwaith mewn argyfwng (EFAW)

fel y bo'n briodol, ac fel sydd wedi'i bennu gan asesiad o anghenion cymorth cyntaf ac wedi'i gyflwyno gan ddarparwr hyfforddiant cymwys.

5.11 Os yw'r asesiad o anghenion cymorth cyntaf yn dangos bod gofyn am swyddogion cymorth cyntaf FAW yn y gweithle, fydd hi ddim yn dderbyniol darparu swyddogion cymorth cyntaf EFAW yn eu lle.

5.12 Wrth drefnu hyfforddiant EFAW neu FAW, dylai rheolwyr roi gwybod i'r sefydliad hyfforddiant am unrhyw beryglon penodol yn eu gweithle fel y gall yr hyfforddiant gael ei deilwra i fodloni'r anghenion hynny.

Mae enghreifftiau o beryglon cyffredin, yr hyn sy'n achosi damweiniau sy'n gysylltiedig â'r peryglon hynny ac enghreifftiau o anafiadau posibl yn dilyn damweiniau o'r fath yn y gweithle, i'w gweld yn **Atodiad B**.

5.13 Dylai rheolwyr sicrhau bod swyddogion cymorth cyntaf yn ymgymryd ag unrhyw hyfforddiant yn ogystal â'r cymhwyster FAW/EFAW sy'n briodol i amgylchiadau eu gweithle ac fel sydd wedi'i nodi yn yr asesiad o anghenion cymorth cyntaf.

Er enghraifft, byddai hyfforddiant mwy dwys yn ddoeth mewn achosion lle mae gweithgareddau gwaith yn golygu defnyddio asid hydrofflŵorig, gweithio mewn mannau cyfyng neu weithio yn yr awyr agored neu mewn mannau anghysbell. Mae darparu hyfforddiant yn y defnydd o rwymynnau tynhau a phryd a sut mae defnyddio rhwymynnau gwaedataliol pan fydd eich asesiad o anghenion cymorth cyntaf wedi nodi bod angen y rhain yn enghraifft arall o hyfforddiant ychwanegol, a darparu hyfforddiant

cymorth cyntaf pediatrig i bersonél cymorth cyntaf mewn ysgolion yn yr un modd. Lle mae'ch asesiad o anghenion cymorth cyntaf wedi nodi y byddai darparu pecynnau ar gyfer anafiadau critigol yn briodol, efallai y bydd angen hyfforddiant ychwanegol ar sut i ddefnyddio'r hyn sydd yn y pecynnau os nad ydy'r hyfforddiant a ddarparwyd wedi ymdrin â hyn eisoes.

Mae enghreifftiau o anghenion hyfforddiant ychwanegol yn **Atodiad C**.

Dydy'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ddim yn pennu cynnwys y cwrs na chynllun y cyrsiau hyfforddiant ychwanegol, ac mae modd ymgymryd â nhw ar y cyd â chyrsiau FAW/EFAW neu ar eu pennau eu hunain. Gall tystysgrifau ar wahân ar gyfer hyfforddiant ychwanegol gael eu cyhoeddi, neu'u cyfuno â hyfforddiant FAW/EFAW ar un dystysgrif. Yn y ddau achos, dylai'r dystysgrif gofnodi manylion unrhyw hyfforddiant ychwanegol a gafodd ei gyflawni.

5.14 Mae pob tystysgrif cymorth cyntaf (gan gynnwys FAW, EFAW neu hyfforddiant priodol arall) yn ddilys am dair blynedd ac mae angen trefnu ailhyfforddi cyn i'r dystysgrif ddod i ben.

Mae'r cwrs FAW ar gyfer ailgymhwyso yn para dau ddiwrnod ac fe ddylai gwmpasu'r un cynnwys â'r cwrs FAW gwreiddiol.

Os na fydd y swyddog cymorth cyntaf yn ailhyfforddi neu'n ailgymhwyso cyn i'w dystysgrif bresennol ddod i ben, fydd e ddim yn cael ei ystyried yn gymwys i fod yn swyddog cymorth cyntaf yn y gweithle mwyach. Bydd modd ailgymhwyso ar unrhyw adeg ar ôl i'r dystysgrif ddod i ben drwy gymryd y cwrs ailgymhwyso dau ddiwrnod. Serch hynny, gall fod yn ddoeth i gymryd y cwrs FAW tri diwrnod, yn enwedig lle mae cyfnod sylweddol - h.y. mwy na mis - wedi mynd heibio ers i'r dystysgrif FAW ddod i ben. Y rheolwr fydd yn penderfynu pa gwrs yw'r un mwyaf addas i ailgymhwyso'r swyddog cymorth cyntaf.

Dylai cwrs ailgymhwyso EFAW fod o'r un hyd a bod â'r un cynnwys â'r cwrs EFAW gwreiddiol.

5.15 Fel sy'n cael ei argymell yn gryf gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, polisi'r Cyngor yw bod swyddogion cymorth cyntaf yn cymryd cwrs ailhyfforddi blynyddol yn ystod unrhyw gyfnod ardystio FAW/EFAW tair blynedd.

Bydd hyn yn helpu swyddogion cymorth cyntaf cymwys i gynnal eu sgiliau sylfaenol ac i gael gwybod am unrhyw newidiadau i weithdrefnau cymorth cyntaf.

5.16 Dylai rheolwyr gadw cofnod o dystysgrifau hyfforddiant cymorth cyntaf am o leiaf dair blynedd.

5.17 Dylai rheolwyr annog swyddogion cymorth cyntaf i adolygu eu llawlyfr cwrs ac unrhyw ddeunyddiau hyfforddi eraill yn rheolaidd, a neilltuo amser iddyn nhw wneud hynny. Bydd hyn yn eu helpu nhw i gynnal eu sgiliau cymorth cyntaf.

5.18 Wrth ddewis rhywun i fod yn swyddog cymorth cyntaf, mae angen i reolwyr gymryd i ystyriaeth nifer o ffactorau, gan gynnwys y canlynol:

- dibynadwyedd, personoliaeth a sgiliau cyfathrebu'r unigolyn;
- gallu'r unigolyn i ddysgu gwybodaeth a sgiliau newydd;
- gallu'r unigolyn i ymdopi â gweithdrefnau argyfwng sy'n gosod straen ac sy'n mynnu gwaith corfforol;
- dyletswyddau arferol yr unigolyn, a ddylai fod yn addas ar gyfer ymateb ar unwaith ac yn gyflym i argyfwng.

5.19 Gall yr unigolion canlynol fod yn swyddogion cymorth cyntaf yn y gweithle heb yn gyntaf ennill cymhwyster FAW neu EFAW (neu gymhwyster cyfatebol), ar yr amod eu bod nhw'n gallu dangos bod yr wybodaeth a'r sgiliau mwyaf diweddar gyda nhw:

- meddygon sydd wedi'u cofrestru a'u trwyddedu gyda'r Cyngor Meddygol Cyffredinol;
- nyrsys sydd wedi'u cofrestru gyda'r Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth;
- parameddygon sydd wedi'u cofrestru gyda'r Cyngor Galwedigaethau Iechyd a Gofal.

5.20 Os casgliad eich asesiad o anghenion cymorth cyntaf yw nad oes angen swyddog cymorth cyntaf, rhaid penodi 'unigolyn penodedig' i fod yn gyfrifol am drefniadau cymorth cyntaf, fydd yn cynnwys gofalu am gyfarpar a chyfleusterau cymorth cyntaf a galw'r gwasanaethau brys pan fydd angen. Dyma'r gofyn sylfaenol ar gyfer cyflogwr.

Yn absenoldeb swyddogion cymorth cyntaf, dylech chi drefnu i'r unigolyn penodedig fod ar gael i ymgymryd â'r dyletswyddau uchod ar bob adeg pan fydd pobl yn y gweithle (er nad oes angen unigolion penodedig pan fydd nifer ddigonol o swyddogion cymorth cyntaf).

5.21 I gyflawni'u swyddogaethau, fydd dim angen i unigolion penodedig ymgymryd â hyfforddiant EFAW, er y gall hynny fod o

fudd iddyn nhw. Felly, mae'n bwysig cofio nad swyddogion cymorth cyntaf yw unigolion penodedig a ddylen nhw ddim ceisio rhoi cymorth cyntaf os nad ydyn nhw wedi cael hyfforddiant.

O ystyried yr uchod a'r posibilrwydd y gall damwain ddigwydd ar unrhyw adeg (neu gall rhywun fynd yn sâl), efallai bydd rheolwyr yn dymuno darparu swyddog cymorth cyntaf cymwys hyd yn oed os yw'r asesiad o anghenion cymorth cyntaf yn nodi nad oes angen swyddog cymorth cyntaf.

5.22 Mae'r Rheoliadau yn caniatáu i unigolyn penodedig ddarparu gwasanaeth brys yn absenoldeb swyddogion cymorth cyntaf, ond dim ond os yw'r absenoldeb oherwydd amgylchiadau eithriadol a thros dro nad oedd hi'n bosibl eu rhagweld. Dydy absenoldeb megis gwyliau blynyddol ddim yn cyfrif. Os yw'r asesiad o anghenion cymorth cyntaf yn nodi bod angen swyddogion cymorth cyntaf, dylen nhw fod ar gael pryd bynnag mae'r angen yn codi, h.y. ar bob adeg yn ystod y diwrnod gwaith, dylai swyddog cymorth cyntaf fod ar ddyletswydd.

Felly os, er enghraifft, yw'ch asesiad o anghenion cymorth cyntaf yn nodi bod angen un swyddog cymorth cyntaf yn eich gweithle, a swyddog arall i fod ar gael pan fydd absenoldebau sydd wedi'u cynllunio ymlaen llaw yn digwydd, ond oherwydd amgylchiadau annisgwyl, mae'r ddau yn absennol ar yr un pryd, mae'r Rheoliadau yn caniatáu penodi person i ofalu am yr offer cymorth cyntaf a ffonio'r gwasanaethau brys yn ystod cyfnod absenoldeb annisgwyl a thros dro y swyddog(ion) cymorth cyntaf.

5.23 Dylai rheolwyr gadw cofrestr o enwau'r holl swyddogion cymorth cyntaf a phersonau penodedig, ynghyd â manylion am eu hyfforddiant, fel y gall hyfforddiant ailgymhwyso/ailhyfforddi gael ei drefnu yn ôl y gofyn.

6. BLYCHAU/DEUNYDDIAU CYMORTH CYNTAF

6.1 Mewn gweithle, dylai o leiaf un blwch cymorth cyntaf gael ei ddarparu sydd o faint addas ac sy'n cynnwys digon o gyfarpar priodol. Dylai o leiaf un blwch cymorth cyntaf gael ei ddarparu ar gyfer pob safle gwaith, sy'n cynnwys digon o ddeunyddiau cymorth cyntaf addas ar gyfer yr amgylchiadau penodol.

Gan ddibynnu ar ganfyddiadau'r asesiad o anghenion cymorth cyntaf, efallai bydd angen mwy nag un blwch cymorth cyntaf ar gyfer safleoedd / mewn adeiladau mwy o faint.

6.2 Dylai blychau cymorth cyntaf fod yn hawdd eu cyrraedd, ac yn ddelfrydol, dylen nhw gael eu cadw'n agos at gyfleusterau golchi dwylo. Dylen nhw fod â chroes wen ar gefndir gwyrdd.

Dylai arwyddion gael eu harddangos mewn mannau amlwg o gwmpas y gweithle sy'n cynnwys yr wybodaeth ganlynol:

- ble mae'r blwch/blychau cymorth cyntaf yn cael ei gadw/eu cadw;
- enw'r swyddog(ion) cymorth cyntaf a'r unigolyn/unigolion penodedig yngyd â'i rif / â'u rhifau ffôn, ynghyd â rhif yr estyniad (lle bo'n briodol).

Mewn blwch cymorth cyntaf, mae eisiau taflen arweiniad a rhestr o'r cynnwys - byddai taflen INDG347 (Cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf yn y gwaith) yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn addas.

6.3 Rhaid i unrhyw flwch cymorth cyntaf sy'n cael ei ddarparu ar gyfer unrhyw weithle gynnwys yr holl eitemau a deunyddiau sydd eu hangen yn ôl yr asesiad o anghenion cymorth cyntaf.

Gall hyn olygu prynu eitemau ychwanegol i'r blwch cymorth cyntaf safonol mae modd ei gael gan gyflenwyr (a ddylai gydymffurfio â Safonau Prydeinig BS 8599-1: 2019: Blychau Cymorth Cyntaf ar gyfer y Gweithle).

6.4 Lle mae'ch asesiad o anghenion cymorth cyntaf yn dangos bod deunyddiau ac offer ychwanegol yn angenrheidiol, er enghraifft, ffedogau tafladwy, tâp gludiog microhydraidd hypoalergenig neu blycwyr tafladwy di-haint, gall y rhain gael eu cadw yn y blwch cymorth cyntaf os oes lle, neu eu storio ar wahân.

At hynny, efallai y bydd angen eitemau megis offer amddiffynnol os oes rhaid i swyddogion cymorth cyntaf fynd i mewn i atmosfferau peryglus, neu galsiwm glwconad ar gyfer rheoli llosgiadau asid hydrofflŵorig. Dylai eitemau o'r fath gael eu storio'n ddiogel yn agos at y blwch cymorth cyntaf yn yr ystafell cymorth cyntaf (lle mae un yn cael ei darparu) neu yn y man lle mae perygl yn bodoli, fel y bo'n briodol, a dylai mynediad iddyn nhw gael ei gyfyngu i bobl sydd wedi'u hyfforddi i'w defnyddio.

Os nad yw dŵr o'r prif gyflenwad ar gael yn rhwydd ar gyfer dyfrhau llygaid, dylai o leiaf un litr o ddŵr di-haint neu halwynog normal diheintiedig (0.9% w/v) mewn cynwysyddion tafladwy wedi'u selio gael eu darparu. Unwaith i'r sêl gael ei thorri, ddylai cynwysyddion ddim cael eu cadw ar gyfer eu hailddefnyddio. Ddylai cynhwysyddion ddim cael eu defnyddio ar ôl eu dyddiad terfyn.

Os yw'ch asesiad o anghenion cymorth cyntaf wedi nodi bod angen rhwymynnau tynhau a/neu rwymynnau gwaedataliol (efallai ar gyfer gweithleoedd sy'n ymwneud â gwaith adeiladu, amaethyddiaeth, coedwigaeth a rhai agweddau ar weithgynhyrchu), yna rhaid sicrhau nad yw'r rhwymynnau gwaedataliol wedi mynd heibio i'w dyddiad terfyn.

6.5 Os yw'ch asesiad anghenion cymorth cyntaf wedi nodi y byddai'n ddoeth darparu diffibriliwr allanol awtomataidd (AED) yn eich gweithle, neu fod y Cyngor / corff arall wedi gwneud hynny beth bynnag, yna bydd unrhyw swyddog cymorth cyntaf dynodedig wedi derbyn hyfforddiant i'w ddefnyddio gan fod hyfforddiant o'r fath bellach yn rhan annatod o faes llafur cyrsiau FAW a EFAW.

Serch hynny, os nad oes swyddog cymorth cyntaf hyfforddedig yn eich gweithle ar hyn o bryd, rhaid i chi o leiaf ddarparu gwybodaeth a chyfarwyddiadau ysgrifenedig, (er enghraifft gan wneuthurwr yr AED), ar sut i'w ddefnyddio er mwyn cydymffurfio â Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith (PUWER).

Fel arall, efallai y byddwch chi am sicrhau y bydd defnyddiwr mwy hyfforddedig a chymwys yn y gweithle a chynyddu lefel eich darpariaeth cymorth cyntaf i gynnwys swyddog cymorth cyntaf hyfforddedig, yn ogystal ag unrhyw wybodaeth a chyfarwyddiadau ysgrifenedig o'r fath.

6.6 Dydy cymorth cyntaf yn y gwaith ddim yn cynnwys rhoi tabledi neu foddion i drin salwch. Yr unig eithriad i hyn yw lle mae aspirin yn cael ei ddefnyddio wrth roi cymorth cyntaf i glaf sydd efallai wedi cael trawiad ar y galon yn unol ag arferion cymorth cyntaf sy'n cael eu derbyn ar hyn o bryd. Mae'n bosibl, er enghraifft, bod rhywun sydd wedi cael trawiad ar y galon yn y gorffennol yn cadw aspirin gydag ef rhag ofn iddo gael trawiad arall. Serch hynny, pe bai sefyllfa o'r fath yn codi, swyddogaeth y swyddog cymorth cyntaf yn gyffredinol fyddai helpu'r person i gymryd yr aspirin sydd gydag ef, a ffonio'r gwasanaethau brys. Felly, rydyn ni'n argymell nad yw tabledi a moddion ddim yn cael eu cadw yn y blwch cymorth cyntaf.

Efallai bydd rhai gweithwyr yn cadw eu meddyginiaethau eu hunain gyda nhw (hynny yw, meddyginiaethau mae'r meddyg wedi'u rhagnodi, er enghraifft, mewnanadlydd ar gyfer asthma). Pe bai unigolyn angen cymryd ei feddyginiaeth ragnodedig ei hun, swyddogaeth y swyddog cymorth cyntaf fyddai ei helpu i wneud hynny a ffonio'r gwasanaethau brys pe bai angen.

Dydy deddfwriaeth ar gyfer meddyginiaethau ddim yn caniatáu rhoi moddion chwistrelladwy - oni bai fod yr unigolyn yn ei roi

iddo fe'i hunan. Caiff meddyginiaethau chwistrelladwy eu rhoi gan feddyg neu gan nyrs (yn unol â chyfarwyddyd meddyg).

Serch hynny, yn achos adrenalin, mae eithriad i'r cyfyngiad yma, sy'n golygu y caiff lleygwr ei roi drwy chwistrelliad mewn argyfwng er mwyn achub bywyd.

Mae defnyddio Epipen i drin sioc anaffylactig yn enghraifft arall o eithriad o ran y cyfyngiad yma sydd wedi'i bennu gan ddeddfwriaeth meddyginiaethau. Felly, caiff swyddogion cymorth cyntaf roi Epipen os ydyn nhw'n delio ag argyfwng sy'n peryglu bywyd unigolyn sydd ag Epipen yn ei feddiant y mae'r meddyg wedi'i ragnodi, a lle mae'r swyddog cymorth cyntaf wedi cael ei hyfforddi i'w ddefnyddio.

6.7 Rhaid i bersonél awdurdodedig gynnal blychau cymorth cyntaf ac ailarchebu cyflenwadau (Dylai'r personél yma wybod y weithdrefn ar gyfer gwneud hynny).

Dylai cyflenwadau digonol gael eu storio ar y safle.

Rhaid sicrhau bod yr eitemau yn cael eu gwaredu mewn modd diogel unwaith iddyn nhw gyrraedd eu dyddiad dod i ben.

6.8 Mae'n bosibl y bydd achosion lle byddai'n briodol darparu **blychau cymorth cyntaf atodol** ar gyfer y gweithle:

- **blwch cymorth cyntaf mae modd ei gario o gwmpas ac ar gyfer teithio mewn cerbyd**, wedi'i ddylunio i gael ei gludo a'i ddefnyddio wrth weithio i ffwrdd o brif weithle gweithiwr, ac a ddylai gael ei storio yng ngherbyd cwmni'r gweithiwr;
- **blwch penodol i unigolion**, wedi'i gynllunio i roi cymorth cyntaf sylfaenol i weithiwr unigol ac yn ychwanegol i'r blychau mwy sy'n cael eu darparu yn y gweithle, yn ôl yr angen (ac y mae modd eu storio o fewn y blychau mwy). Mae bwriad iddo gael ei gario gan weithwyr sydd mewn mwy o berygl o gael eu hanafu neu sy'n fwy tebygol o ddod ar draws pobl sydd wedi'u hanafu, megis personél diogelwch neu swyddogion cymorth cyntaf;
- **pecyn anafiadau critigol**,wedi'i gynllunio i ddelio ag anaf difrifol a helpu i reoli colled gwaed trychinebus a hefyd yn ychwanegol i'r blychau mwy sy'n cael eu darparu yn y gweithle, yn ôl yr angen (ac y mae modd eu storio o fewn y blychau mwy, neu'n agos atyn nhw). Mae wedi'i fwriadu ar gyfer gwaith gyda pheiriannau peryglus neu offerynnau miniog, offer torri, offer pŵer, adeiladu, amaethyddiaeth, coedwigaeth, ac ati. Mae modd iddo hefyd fod yn briodol ar

gyfer lleoliadau cyhoeddus ac achlysuron sydd mewn perygl o weithredoedd terfysgol neu ddigwyddiadau anafiadau torfol, megis achlysuron chwaraeon/cyngherddau cerddorol.

Lle caiff pecyn anafiadau critigol ei ddarparu, dylid rhoi hyfforddiant priodol ar ddefnyddio'r cynnwys hefyd.

Dylai trefniadau addas fod ar waith ar gyfer ail-lenwi pecynnau cymorth cyntaf atodol.

6.9 Mae nifer a maint y blychau cymorth cyntaf ar gyfer eu defnyddio yn y gweithle yn dibynnu ar nifer y gweithwyr a chategori perygl yr amgylchedd - edrychwch ar Dabl 1 isod i gael arweiniad.

Lle bo amgylchiadau arbennig, megis pellenigrwydd o wasanaethau meddygol brys, gwaith sifft neu safleoedd gyda sawl adeilad ar wahân, efallai y bydd angen mwy o flychau cymorth cyntaf na sydd wedi'i nodi yn Nhabl 1, ac felly dylid cynyddu nifer y blychau cymorth cyntaf fel y bo'n briodol.

Mae Tabl 2 isod yn rhoi arweiniad ar y nifer o flychau cymorth cyntaf atodol ar gyfer y gweithle.

Tabl 1: Argymhellion ar Niferoedd a Meintiau Blychau Cymorth Cyntaf ar gyfer Amgylchedd y Gweithle (o BS 8599 - 1: 2019: Blychau Cymorth Cyntaf yn y Gweithle)

Categori'r Perygl	Nifer y Gweithwyr	Nifer a Maint y Blwch Cymorth Cyntaf
Perygl isel e.e. siopau, swyddfeydd, llyfrgelloedd ac ati	Llai na 25 25 – 100 Mwy na 100	1 blwch bach 1 blwch canolig 1 blwch mawr i bob 100 o weithwyr
Perygl uchel e.e. peirianneg ysgafn a gwaith cydosod, prosesu bwyd, cadw warws ac ati.	Llai na 5 5 – 25 Mwy na 25	1 blwch bach 1 blwch canolig 1 blwch mawr i bob 25 o weithwyr

Tabl 2: Darpariaeth Blychau Cymorth Cyntaf Atodol (o BS 8599 – 1: 2019: Blychau Cymorth Cyntaf yn y Gweithle)

Math o Flwch neu Becyn	Nifer o Flychau
blwch cymorth cyntaf mae modd ei gario o gwmpas ac ar gyfer teithio mewn cerbyd (a)	1 blwch canolig
blwch cymorth cyntaf penodol i unigolion (b)	Dylid rhoi 1 pecyn i swyddogion cymorth cyntaf unigol a gweithwyr eraill ble y bo'n briodol i'w rôl, e.e. personél diogelwch, cynnal a chadw, glanhawyr, ac ati.
pecyn anafiadau critigol e.e. gweithio gyda pheiriannau peryglus neu offer miniog, offer torri, offer pŵer, adeiladu, amaethyddiaeth, coedwigaeth, ac ati.	Dylid storio niferoedd priodol o'r pecyn yma, yn unol â'r risgiau a aseswyd. Dylai cyflogwyr ystyried uchafswm nifer y bobl ar y safle ar unrhyw un adeg. (c)

(a) Dylai fod gan gerbydau cwmni flwch cymorth cyntaf mae modd ei gario o gwmpas ac ar gyfer teithio mewn cerbyd.

(b) Efallai yr hoffai cyflogwyr ystyried roi blwch cymorth cyntaf penodol ar gyfer unigolyn i'w swyddogion cymorth cyntaf yn eu gweithle.

(c) Yn ogystal, yn dilyn asesiad risg, efallai yr hoffai cyflogwr ystyried storio meintiau priodol o becynnau anafiadau critigol fel bod digon o offer gyda nhw i ddelio ag anafiadau i weithwyr neu'r cyhoedd o ganlyniad i weithredoedd terfysgol neu ddigwyddiadau anafiadau torfol eraill.

NODER: Yn ogystal â Thabl 1 a Tabl 2 uchod, bydd **Atodiadau A, B, C** a **D** yn eich helpu chi i benderfynu ar lefel y ddarpariaeth cymorth cyntaf sy'n ofynnol ar gyfer eich gweithle, ac fe gaiff **Atodiad Ch** ei ddefnyddio ar gyfer cofnodi canfyddiadau eich asesiad o anghenion cymorth cyntaf.

7. YSTAFELLOEDD CYMORTH CYNTAF

7.1 Dylai ystafell(oedd) cymorth cyntaf addas gael ei/eu darparu os yw'r asesiad o anghenion cymorth cyntaf yn nodi bod hynny'n angenrheidiol.

Fel arfer bydd ystafell cymorth cyntaf yn angenrheidiol lle mae peryglon lefel uwch, er enghraifft, mewn diwydiannau cemegol neu ar safleoedd adeiladu mawr, ac mewn adeiladau mwy o faint sy'n bell oddi wrth wasanaethau meddygol.

7.2 Lle bo modd, dylai'r ystafell gael ei chadw ar gyfer rhoi cymorth cyntaf yn unig.

Lle nad yw hyn yn wir, mae angen i reolwyr sicrhau y gall y cyfleusterau cymorth cyntaf fod ar gael yn gyflym os bydd angen. Er enghraifft, rhaid sicrhau bod:

- modd atal y gweithgareddau sy'n cael eu cynnal yn yr ystafell fel arfer ar unwaith mewn argyfwng;
- modd symud y dodrefn a'r cyfarpar yn hawdd ac yn gyflym fel na fyddan nhw'n ymyrryd â rhoi cymorth cyntaf;
- mae'r trefniadau storio dodrefn a chyfarpar cymorth cyntaf yn caniatáu iddyn nhw fod ar gael yn gyflym pan fo angen.

7.3 Dylai ystafell cymorth cyntaf gynnwys cyfleusterau a chyfarpar cymorth cyntaf hanfodol, fod yn hygyrch i gludwelyau, bod ag arwyddion clir gwyrdd sydd â llythrennau a symbolau gwyn, a dim ond personél awdurdodedig a ddylai gael mynediad iddi.

7.4 Dylai ystafelloedd cymorth cyntaf:

- fod â digon o le i wely ar gyfer archwiliadau meddygol, a digon o le hefyd ar bob ochr iddo i alluogi pobl i weithio ac i gadair a chyfarpar angenrheidiol ychwanegol;
- fod ag arwynebau mae modd eu golchi, a gwres, awyru a goleuo digonol;
- gael eu cadw'n lân, yn daclus, yn hygyrch ac ar gael i'w defnyddio bob amser pan fydd gweithwyr yn y gwaith;
- gael eu lleoli mor agos â phosibl at fynedfa ar gyfer cludiant i'r ysbyty;
- fod ag arwydd ar y drws sy'n rhoi enwau, lleoliadau ac, os yn briodol, rhifau ffôn / estyniadau'r swyddogion cymorth cyntaf.

7.5 Dyma enghreifftiau nodweddiadol o'r cyfarpar all fod mewn ystafell cymorth cyntaf:

- blwch cymorth cyntaf sy'n addas o ran ei faint ac o ran ei gynnwys;
- sinc â dŵr oer a phoeth;
- dŵr yfed gyda chwpanau tafladwy;
- sebon a thywelion papur;
- storfa ar gyfer deunyddiau cymorth cyntaf;
- cynwysyddion mae modd eu hagor gyda'r droed, sydd wedi'u leinio â bagiau melyn tafladwy ar gyfer gwastraff clinigol, neu gynhwysydd sy'n addas ar gyfer gwaredu gwastraff clinigol yn ddiogel;
- gwely ar gyfer archwiliadau meddygol sydd â deunydd gwrth-ddŵr a gobenyddion a blancedi glân (gall rholyn o bapur mae modd ei newid rhwng cleifion gael ei ddefnyddio);
- cadair;
- ffôn neu offer cyfathrebu arall;
- llyfr/taflen ar gyfer cofnodi digwyddiadau mae personél cymorth cyntaf yn delio â nhw (gall **Atodiad Dd** o'r polisi yma gael ei ddefnyddio i'r diben yma).

7.6 Rhaid i bob gweithiwr, yn enwedig gweithwyr newydd, wybod am leoliad yr ystafell cymorth cyntaf.

8. COFNODI DIGWYDDIADAU/DAMWEINIAU

8.1 Rhaid i bob digwyddiad a damwain, waeth pa mor fychan, gael eu cofnodi, yn ffurflen HS5(A) y Cyngor, sef 'Cofnod Ymchwilio i Ddigwyddiad/Damwain a Niwed'.

Mae canllaw ar gael ar gyfer llenwi'r ffurflen HS5(A) yn nogfen HS5(B) y Cyngor, sef, 'Canllaw ar gyfer Llenwi'r Ffurflen Cofnod Ymchwiliad i Ddigwyddiad/Damwain a Niwed'.

Ar ôl ei llenwi, rhaid i ffurflenni HS5(A) gael eu hanfon at Garfan Iechyd a Diogelwch y Cyngor, Tŷ Elái, Trewiliam, yn unol â'r amserlenni sydd wedi'u nodi yn y 'Canllaw Adrodd am Ddamweiniau'.

8.2 Rhaid i bersonél cymorth cyntaf gadw cofnod o'r digwyddiadau maen nhw'n delio â nhw.

Dylai unrhyw gofnod o'r fath gael ei gadw yn unol â gofynion y Ddeddf Diogelu Data.

Dylai'r wybodaeth sy'n cael ei chofnodi gynnwys:

- dyddiad, amser a lleoliad y digwyddiad;
- enw'r person a gafodd ei anafu;
- os yw'n weithiwr, ei swydd, neu os yw'n aelod o'r cyhoedd, ei statws (er enghraifft, disgybl, defnyddiwr gwasanaeth);
- gwybodaeth fanwl am yr anaf/salwch a pha gymorth cyntaf a gafodd ei roi;
- beth ddigwyddodd i'r person yn syth ar ôl hynny (er enghraifft, aeth yn ôl i'r gwaith, aeth adref, aeth i'r ysbyty);
- enw a llofnod yr unigolyn a fu'n ymdrin â'r digwyddiad.

Gall yr wybodaeth yma:

- helpu i gynnal cyflenwadau cymorth cyntaf;
- helpu rheolwyr i nodi tueddiadau damweiniau a meysydd posibl i'w gwella wrth reoli risgiau iechyd a diogelwch;
- gael ei defnyddio ar gyfer asesiadau o angenion cymorth cyntaf yn y dyfodol;
- fod yn ddefnyddiol ar gyfer yswiriant ac ymchwilio.

Gall Atodiad Dd o'r polisi yma gael ei ddefnyddio i gofnodi gwybodaeth o'r fath.

9. GWYBODAETH I WEITHWYR

9.1 Dylai gweithwyr gael gwybod am y trefniadau cymorth cyntaf drwy arddangos arwyddion cymorth cyntaf mewn mannau amlwg yn y gweithle, gan gynnwys yn swyddfa'r gweithwyr hynny sy'n teithio.

Bydd cynnwys gwybodaeth cymorth cyntaf mewn hyfforddiant ymsefydlu hefyd yn helpu i sicrhau bod gweithwyr newydd yn gwybod am y trefniadau cymorth cyntaf.

9.2 Mae'n bwysig bod gweithwyr sydd ag anawsterau darllen ac iaith yn cael gwybod am y trefniadau cymorth cyntaf. Er enghraifft:

- gall gweithwyr sydd â nam ar eu golwg gael gwybod drwy negeseuon sydd wedi'u recordio neu drwy gyfrwng Braille;
- gall gweithwyr sydd ag anawsterau ieithyddol gael gwybod drwy gyfrwng hysbysiadau cymorth cyntaf sydd wedi'u cyfieithu.

10. TREFNIADAU I'W DILYN

10.1 Sicrhau bod cyfarpar, cyfleusterau a phersonél cymorth cyntaf addas a digonol ar gael yn y gweithle:

- cynnal asesiad i benderfynu beth yw'r anghenion cymorth cyntaf;
- darparu'r deunyddiau, y cyfarpar a'r cyfleusterau hanfodol sydd wedi'u nodi yn yr asesiad o'r anghenion cymorth cyntaf, a sicrhau y bydd y rhain ar gael i weithwyr ar yr adegau perthnasol;
- lle y bo'n briodol, dewis darparwr hyfforddiant cymwys i ddarparu'r hyfforddiant EFAW neu FAW, ynghyd ag unrhyw hyfforddiant ychwanegol rydych chi wedi'i nodi sy'n angenrheidiol ar gyfer y personél sy'n ofynnol;
- cadw cofrestr cymorth cyntaf sy'n cynnwys enwau'r swyddogion cymorth cyntaf a'r unigolion penodedig, ynghyd â dyddiadau cyhoeddi a dod i ben eu tystysgrifau hyfforddiant fel bydd modd trefnu darpariaeth ailhyfforddi/ailgymhwyso ar eu cyfer nhw, fel y bo'n briodol;
- sicrhau bod gweithwyr yn gwybod pwy yw'r swyddog cymorth cyntaf / unigolyn penodedig a ble mae'r blwch cymorth cyntaf agosaf, a lle bo'n berthnasol, ble mae'r ystafell cymorth cyntaf;
- arddangos enw(au) a lleoliad(au) y personél a'r cyfarpar cymorth cyntaf ar y blwch cymorth cyntaf, ar ddrws yr ystafell cymorth cyntaf ac ar hysbysfyrddau;
- sicrhau bod yr holl wybodaeth cymorth cyntaf sy'n cael ei harddangos, yn cael ei diweddaru i adlewyrchu unrhyw newidiadau yn y lleoliad neu'r personél;
- sicrhau bod cynnwys pob blwch cymorth cyntaf yn cael ei wirio yn rheolaidd i sicrhau bod digon o gyflenwadau i fodloni gofynion;

- sicrhau bod cyflenwadau digonol mewn stoc ar y safle a bod cyflenwadau newydd yn cael eu harchebu yn syth ar ôl i'r cyfarpar gael ei ddefnyddio;
- sicrhau bod modd cyrraedd cyfarpar / yr ystafell cymorth cyntaf yn hawdd ar bob adeg;
- sicrhau bod pob digwyddiad/damwain yn cael ei gofnodi/chofnodi mewn llyfr / ar daflen addas, er enghraifft, **Atodiad Dd** o'r polisi yma, a bod ffurflen HS5(A) y Cyngor yn cael ei llenwi a'i hanfon at y Garfan Iechyd a Diogelwch yn unol â'r amserlenni sy'n cael eu nodi yng nghanllaw'r Cyngor, sef y 'Canllaw Adrodd am Ddamweiniau';
- sicrhau bod trefniadau yn eu lle fydd yn ei gwneud hi'n bosibl galw am gymorth meddygol ar unwaith pan fo angen;
- adolygu'ch asesiad o anghenion cymorth cyntaf o dro i dro, yn enwedig ar ôl unrhyw newidiadau gweithredu, i sicrhau bod y ddarpariaeth yn parhau i fod yn addas.

11. TALIADAU I BERSONÉL CYMORTH CYNTAF

11.1 Bydd y Cyngor (neu'r ysgol fel y bo'n briodol) yn cydnabod y swyddogion cymorth cyntaf sydd wedi cwblhau cwrs FAW llawn o dri diwrnod, yn ariannol, ond dim ond pan fydd yr asesiad o angenion cymorth cyntaf yn nodi bod swyddog cymorth cyntaf o'r fath yn angenrheidiol. Fydd yr arian yma ddim yn cael ei dalu mewn un cyfandaliad, ond mewn rhandaliadau ar yr un pryd ag y mae'r gweithiwr yn cael ei dalu fel arfer, e.e. bob mis.

11.2 Os digwydd bod mwy o swyddogion cymorth cyntaf cymwys mewn gweithle na sy'n cael ei ystyried yn angenrheidiol yn yr asesiad o anghenion cymorth cyntaf, er enghraifft, o ganlyniad i adleoli gweithwyr neu benderfyniad rheolwr i ddarparu swyddog cymorth cyntaf cwbl gymwys hyd yn oed lle nad yw'n cael ei ystyried bod angen un, yna, bydd swyddogion cymorth cyntaf 'ychwanegol' o'r fath ddim yn cael eu talu gan y Cyngor (na'r ysgol).

11.3 Os oes mwy o swyddogion cymorth cyntaf cymwys mewn gweithle na sy'n cael ei ystyried yn angenrheidiol, ac mae anghydfod yn codi ynghylch pwy yw'r swyddogion cymorth cyntaf 'swyddogol' - ac felly pwy sy'n cael ei dalu - yna, cyfrifoldeb y rheolwr priodol fyddai penderfynu pwy yw'r swyddog cymorth cyntaf swyddogol ar gyfer y gweithle hwnnw a phwy sydd ddim.

11.4 Fydd y Cyngor ddim yn cydnabod unigolion penodedig a/neu swyddogion cymorth cyntaf yn ariannol, sydd â'r cymhwyster

EFAW (cymorth cyntaf yn y gwaith mewn argyfwng) yn unig, am ymgymryd â dyletswyddau o'r fath.

11.5 Bydd y Cyngor (neu'r ysgol, fel y bo'n briodol) yn talu am yr holl hyfforddiant cymorth cyntaf mae gweithwyr yn ymgymryd ag ef ar ran y Cyngor, gan gynnwys lle bo rheolwyr yn penderfynu darparu darpariaeth cymorth cyntaf lefel uwch na'r lefel sy'n cael ei hystyried yn angenrheidiol yn yr asesiad o anghenion cymorth cyntaf.

12. CYNGOR

12.1 Mae cyngor ynglŷn â gweithredu'r polisi yma ar gael gan y Garfan Iechyd a Diogelwch, Adnoddau Dynol, Tŷ Elái, Trewiliam, ffôn 01443 425531.

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg /
You are welcome to communicate with us in Welsh

ATODIAD A - RHESTR WIRIO AR GYFER YR ASESIAD O ANGHENION CYMORTH CYNTAF

Dyma'r hyn sydd ei angen (o leiaf) ym mhob gweithle:

- unigolyn penodedig i fod yn gyfrifol am y trefniadau cymorth cyntaf;
- blwch cymorth cyntaf sy'n addas o ran ei faint ac o ran ei gynnwys;
- gwybodaeth i bob gweithiwr am y trefniadau cymorth cyntaf a'r hyn sydd angen iddyn nhw'i wneud mewn argyfwng.

Wrth bennu nifer y personél sydd ei angen mewn gweithle, rhaid i reolwyr gymryd i ystyriaeth absenoldebau sydd wedi'u cynllunio ymlaen llaw, megis gwyliau blynyddol, ynghyd ag absenoldebau sydd heb eu cynllunio ymlaen llaw, megis absenoldeb salwch.

ENW'R SAFLE:

Ffactorau i'w hystyried	Lle ar gyfer nodiadau	Effaith ar gymorth cyntaf Darpariaeth
Peryglon (defnyddiwch ganfyddiadau eich asesiad o anghenion cymorth cyntaf gan ystyried unrhyw rannau o'r gweithle lle mae gweithgareddau/peryglon gwahanol fydd efallai angen lefelau gwahanol o ddarpariaeth cymorth cyntaf)		
Oes peryglon lefel isel yn eich gweithle, megis y rhai sydd mewn swyddfeydd a siopau?		Dylai'r ddarpariaeth gynnwys o leiaf: • unigolyn penodedig i fod yn gyfrifol am y trefniadau cymorth cyntaf; • blwch cymorth cyntaf sy'n addas o ran ei faint ac o ran ei gynnwys.
Yn eich gweithle, oes peryglon lefel uwch, megis cemegau neu beiriannau peryglus, neu beryglon arbennig, neu ydy'ch gweithgareddau yn cynnwys peryglon arbennig megis asid hydrofflŵorig neu fannau cyfyng?		Dylech chi ystyried: • darparu swyddogion cymorth cyntaf; • darparu hyfforddiant ychwanegol ar gyfer swyddogion cymorth cyntaf er mwyn eu galluogi i ddelio ag anafiadau sy'n deillio o beryglon arbennig: • darparu blwch cymorth cyntaf sy'n addas o ran ei faint ac o ran ei gynnwys;

Ffactorau i'w hystyried	Lle ar gyfer nodiadau	Effaith ar gymorth cyntaf Darpariaeth
		• darparu offer cymorth cyntaf ychwanegol, e.e. pecyn anafiadau critigol; • union leoliad y cyfarpar cymorth cyntaf; • darparu ystafell cymorth cyntaf; • rhoi gwybod i'r gwasanaethau brys am beryglon penodol ac ati ymlaen llaw.
Gweithwyr		
Sawl person sy'n gweithio ar y safle?		Lle bo nifer fach o weithwyr, dylai'r ddarpariaeth gynnwys o leiaf: • unigolyn penodedig i fod yn gyfrifol am y trefniadau cymorth cyntaf; • blwch cymorth cyntaf sy'n addas o ran ei gynnwys. Os oes nifer fawr o weithwyr, h.y. mwy na 25, dylech chi ystyried darparu (hyd yn oed mewn amgylcheddau â pheryglon lefel isel): • swyddogion cymorth cyntaf; • cyfarpar cymorth cyntaf ychwanegol; • ystafell cymorth cyntaf. Lle mae nifer arbennig o fawr o weithwyr, er enghraifft, mwy na 100, neu mewn ardaloedd arbennig o anghysbell neu ardaloedd sy'n anodd eu cyrraedd, yna hyd yn oed mewn amgylcheddau perygl isel dylech chi ystyried darparu diffibriliwr.

Ffactorau i'w hystyried	Lle ar gyfer nodiadau	Effaith ar gymorth cyntaf Darpariaeth
Oes gweithwyr dibrofiad ar y safle, neu weithwyr sydd ag anableddau neu broblemau iechyd penodol?		Dylech chi ystyried: • hyfforddiant ychwanegol ar gyfer swyddogion cymorth cyntaf; • cyfarpar cymorth cyntaf ychwanegol; • lleoli'r cyfarpar cymorth cyntaf yn agos atyn nhw; Dylai'ch darpariaeth cymorth cyntaf gynnwys unrhyw weithwyr sydd ar brofiad gwaith / o dan hyfforddiant.
Cofnodi damweiniau a salwch		
Beth yw'ch cofnod o ddamweiniau a salwch? Pa anafiadau ac afiechydon sydd wedi digwydd a ble digwyddon nhw?		Sicrhau bydd eich darpariaeth cymorth cyntaf yn addas ar gyfer y math o anafiadau ac afiechydon sydd wedi digwydd yn eich gweithle. Monitro damweiniau ac afiechyd ac adolygu'ch darpariaeth cymorth cyntaf fel y bo'n briodol.
Trefniadau gwaith		
Oes gweithwyr gyda chi sy'n teithio llawer, gweithio o bell neu'n gweithio ar eu pennau eu hunain?		Dylech chi ystyried: • dosbarthu blychau cymorth cyntaf mae modd eu cario o gwmpas ac ar gyfer teithio mewn cerbyd; • dosbarthu cyfathrebwyr personol / ffonau symudol i weithwyr.
Oes gennych chi weithwyr sydd mewn mwy o berygl o gael anaf neu sy'n fwy tebygol o ddod ar draws pobl sydd wedi'u hanafu, fel personél diogelwch neu swyddogion cymorth cyntaf?		Dylech chi ystyried: • dosbarthu blychau penodol i unigolion.

Ffactorau i'w hystyried	Lle ar gyfer nodiadau	Effaith ar gymorth cyntaf Darpariaeth
Oes unrhyw rai o'ch gweithwyr yn gweithio sifftiau neu y tu allan i oriau arferol?		Dylech chi sicrhau bod darpariaeth cymorth cyntaf ddigonol pryd bynnag mae pobl yn gweithio.
Ydy'r adeiladau ar wasgar, er enghraifft, oes amryw o adeiladau ar y safle neu adeiladau aml-lawr?		Dylech chi ystyried yr angen am ddarpariaeth ym mhob adeilad neu ar bob llawr.
Ydy'ch gweithle ymhell oddi wrth wasanaethau meddygol brys?		Dylech chi wneud y canlynol: • rhoi gwybod i'r gwasanaethau brys am eich lleoliad; • ystyried trefniadau arbennig gyda'r gwasanaethau brys; • ystyried gofynion cludiant brys.
Oes unrhyw rai o'ch gweithwyr yn gweithio ar safleoedd sy'n cael eu rhannu gyda chyflogwyr eraill?		Dylech chi wneud trefniadau gyda'r cyflogwyr eraill i sicrhau bod y ddarpariaeth cymorth cyntaf yn ddigonol. Rydyn ni'n argymell yn gryf y dylid bod â chytundeb ysgrifenedig rhwng y cyflogwyr.
Ydy'ch gweithle yn lleoliad neu gyfleuster proffil uchel neu gyhoeddus, fel un sy'n cynnal achlysuron chwaraeon/cyngherddau cerddorol, ac sydd mewn perygl o ganlyniad i weithredoedd terfysgol neu anafiadau torfol?		Dylech chi ystyried: • dosbarthu pecynnau anafiadau critigol.
Oes darpariaeth ddigonol gyda chi ar gyfer absenoldebau swyddogion cymorth cyntaf neu unigolion penodedig?		Dylech chi ystyried: • pa ddarpariaeth sydd ei hangen ar gyfer gwyliau blynyddol ac absenoldebau eraill sydd wedi'u cynllunio ymlaen llaw; • pa ddarpariaeth sydd ei hangen ar gyfer absenoldebau sydd heb eu cynllunio ymlaen llaw ac absenoldebau eithriadol.

Ffactorau i'w hystyried	Lle ar gyfer nodiadau	Effaith ar gymorth cyntaf Darpariaeth
Pobl sydd ddim yn weithwyr		
Ydy aelodau o'r cyhoedd neu bobl sydd ddim yn weithwyr yn ymweld â'ch safle?		Er nad oes rheidrwydd arnoch chi o dan y Rheoliadau i roi cymorth cyntaf i bobl sydd ddim yn weithwyr, polisi'r Cyngor yw gwneud hynny (gweler Adran 2.3). Gan gofio'r ffactorau megis nifer ac oedran yr ymwelwyr (nifer fawr o bobl / pobl hŷn er enghraifft) a lleoliad y safle (ydy'r safle yn anghysbell / anodd ei gyrraedd er enghraifft?), a'r hyn sy'n digwydd ar y safle (gwaith caled, er enghraifft), dylech chi ystyried darparu diffibriliwr.

ATODIAD B - PERYGLON CYFFREDIN YN Y GWEITHLE

Perygl	Yr hyn sy'n achosi damweiniau	Enghreifftiau o anaf sydd angen cymorth cyntaf
Cemegau	Bod yn agored i niwed wrth drin cemegolion neu'u gollwng/sblasio	Gwenwyn, colli ymwybyddiaeth, llosgiadau, anafiadau i'r llygaid, problemau anadlu
Trydan	Methu ag ynysu systemau ac offer wrth weithio arnyn nhw, offer trydanol sydd heb gael ei gynnal yn iawn, cyswllt â llinellau pŵer uwchben, ceblau trydan tanddaearol neu brif gyflenwadau trydan, defnyddio offer trydanol anaddas mewn atmosfferau ffrwydrol	Sioc trydan, llosgiadau, trawiad ar y galon
Peirianwaith	Gwallt rhydd neu ddillad llac yn cael ei ddal mewn peirianwaith, cael eich taro gan rannau sy'n symud neu ddeunydd yn cael ei daflu o beiriannau, cyswllt ag ymylon miniog	Anafiadau gwasgu, trychiadau, torri esgyrn, rhwygiadau, anafiadau i'r llygad
Codi a Chario	Codi dro ar ôl tro, codi eitemau trymion, plygu a throi, defnyddio gormod o rym, trin llwythi swmpus neu ansefydlog, trin mewn ystum anghyfforddus	Torri esgyrn, rhwygiadau, ysigiadau
Peryglon llithro a baglu	Lloriau anwastad, grisiau, ceblau rhydd, rhwystrau, arwynebau llithrig oherwydd gollyngiadau, carpedi a matiau sydd wedi'u treulio	Torri esgyrn, rhwygiadau, ysigiadau
Gweithio ar uchder	Gorymestyn neu orbwyso wrth ddefnyddio ysgolion, syrthio oddi wrth neu drwy doeau	Anafiadau i'r pen, colli ymwybyddiaeth, anaf i'r asgwrn cefn, torri esgyrn, rhwygiadau, ysigiadau
Cludiant yn y gweithle	Cael eich taro gan gerbyd neu yn erbyn cerbyd, syrthio o gerbyd, cael eich taro gan ran o lwyth sy'n syrthio o gerbyd, cael eich anafu o ganlyniad i gerbyd yn syrthio neu'n troi drosodd	Anafiadau gwasgu, anaf i'r pen, torri esgyrn, ysigiadau

ATODIAD C - ENGHREIFFTIAU O ANGHENION HYFFORDDIANT YCHWANEGOL

Hyfforddiant Ychwanegol	Pan all hyfforddiant ychwanegol fod yn berthnasol
Gofalu am glaf sy'n dioddef o oroeri (hypothermia) neu orwres (hyperthermia)	Dioddef effeithiau'r amgylchedd awyr agored oherwydd, er enghraifft, gwaith cynnal rheolaidd, e.e. gwaith wrth ymyl cledrau rheilffordd, coedwigaeth
Rheoli anafusion sy'n dioddef o losgiadau asid hydrofflŵorig	Diwydiant gwydr, cynhyrchu cemegolion, neu ddiwydiannau eraill sy'n defnyddio pastau piclo sy'n cynnwys asid hydrofflŵorig
Gofalu am glaf sydd wedi cael ei wenwyno gan syanid	Gweithgynhyrchu cemegolion
Rhoi ocsigen	Gwaith mewn llefydd cyfyng, er enghraifft, gwaith glanhau tanciau a gweithio mewn carthffosydd. Hefyd, lle mae risg o ddod i gysylltiad â hydrogen syanid
Gofalu am glaf sy'n boddi	Pyllau nofio, ffermydd pysgod
Defnyddio gorchuddion gwaedataliol a/neu rwymynnau tynhau a/neu orchuddion trawma	Sectorau fel amaethyddiaeth, coedwigaeth ac adeiladu Efallai y bydd cyflogwyr pobl sy'n gweithio ym maes lletygarwch, achlysuron neu sectorau perthnasol eraill am ystyried hyfforddiant ychwanegol i baratoi ar gyfer anafiadau i gydweithwyr neu'r cyhoedd, o ganlyniad i weithredoedd terfysgol neu ddigwyddiadau treisgar eraill
Adnabod presenoldeb salwch difrifol a rhoi'r cymorth cyntaf priodol (gan gynnwys trawiad ar y galon, strôc, epilepsi, asthma, clefyd siwgr)	Lle bynnag mae'r amgylchedd â pherygl isel ond rydych chi wedi adnabod risg, naill ai'n seiliedig ar y proffil iechyd hysbys, oedran a nifer y gweithwyr, neu fod angen ystyried aelodau o'r cyhoedd
Cymorth cyntaf pediatrig, fel sy'n ofynnol gan yr Adran Addysg neu awdurdodau lleol, sy'n cydymffurfio â'r maes llafur sydd wedi'i baratoi gan OFSTED ar gyfer darpariaeth cymorth cyntaf ar gyfer plant mewn ysgol neu leoliad gofal plant arall	Ysgolion a meithrinfeydd
Cymorth cyntaf yn y gwaith mewn argyfwng (EFAW) a/neu reoli afiechydon difrifol (gan gynnwys trawiad ar y galon, strôc, epilepsi, asthma, clefyd siwgr)	Lle bynnag y mae perygl lefel isel ond rydych chi'n dod i mewn i gysylltiad ag aelodau o'r cyhoedd yn aml

Defnyddio Epipens	Lle mae'n hysbys bod gweithwyr/disgyblion/preswylwyr, ac ati yn y gweithle sydd ag alergeddau difrifol ac sy'n gallu dioddef adweithiau anaffylactig

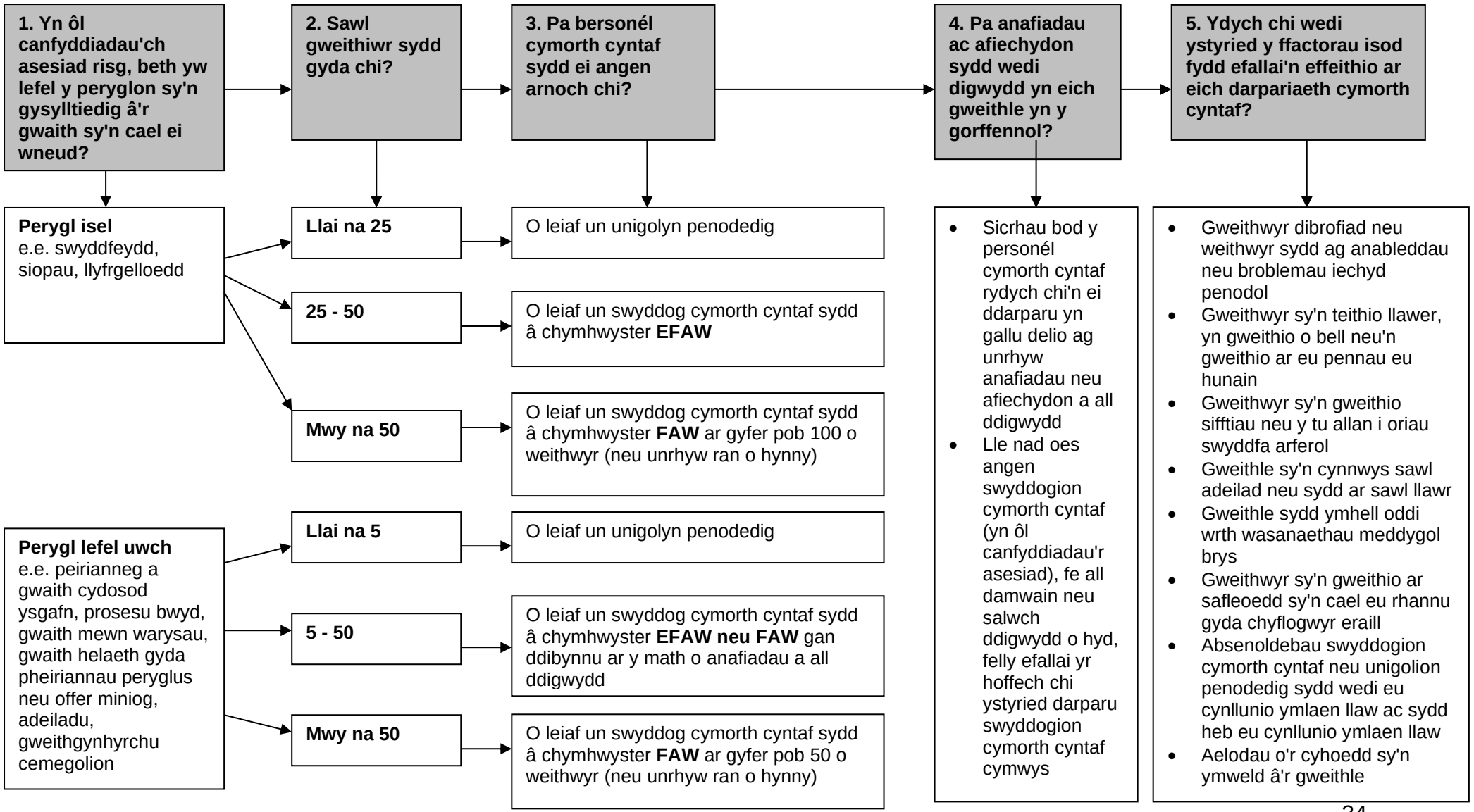
ATODIAD Ch - COFNOD O ROI CYMORTH CYNTAF

ENW'R SAFLE:

Personél cymorth cyntaf	Oes angen swyddog cymorth cyntaf? (Oes / Nac oes) / Sylwadau	Nifer sydd ei angen
Unigolyn penodedig		
Swyddog cymorth cyntaf sydd â thystysgrif EFAW (cymorth cyntaf yn y gwaith mewn argyfwng)		
Swyddog cymorth cyntaf sydd â thystysgrif FAW (cymorth cyntaf yn y gwaith		
Swyddog cymorth cyntaf sydd wedi cael hyfforddiant ychwanegol (rhowch fanylion)		
Offer a chyfleusterau cymorth cyntaf	**Oes angen swyddog cymorth cyntaf? (Oes / Nac oes) / Sylwadau**	**Nifer sydd ei angen**
Blwch cymorth cyntaf bach		
Blwch cymorth cyntaf canolig		
Blwch cymorth cyntaf mawr		
Blwch cymorth cyntaf mae modd ei gario o gwmpas ac ar gyfer teithio mewn cerbyd		
Blwch penodol i unigolyn		
Pecyn anafiadau critigol		

Offer ychwanegol (rhowch fanylion)		
Diffibriliwr		
Ystafell cymorth cyntaf		

ATODIAD D - NIFER Y PERSONÉL CYMORTH CYNTAF Y DYLECH CHI YSTYRIED I FOD AR GAEL AR BOB ADEG PAN FYDD POBL YN Y GWAITH



ATODIAD Dd - COFNOD O DDIGWYDDIADAU MAE PERSONÉL CYMORTH CYNTAF WEDI YMDRIN Â NHW

ENW'R SAFLE:

Dyddiad y digwyddiad	Amser y digwyddiad	Enw'r person a gafodd ei anafu	Swydd (Os gweithiwr yw e)	Statws (Os nid gweithiwr yw e)	Manylion yr anaf neu'r salwch	Manylion y cymorth cyntaf a gafodd ei roi	Beth ddigwyddodd i'r person nesaf? (e.e. aeth yn ôl i'r gwaith, aeth adref, aeth i'r ysbyty)	Enw'r unigolyn a fu'n ymdrin â'r digwyddiad (LLYTHRENNAU BRAS)	Llofnod yr unigolyn a fu'n ymdrin â'r digwyddiad

RHESTR WIRIO I REOLWYR

	✓ Fel y bo'n briodol		
	Dd/B	✓	X
• Gafodd asesiad anghenion cymorth cyntaf ei gynnal er mwyn adnabod lefel y ddarpariaeth sy'n ofynnol?			
• Gafodd camau eu cymryd yn sgîl yr asesiad i sicrhau bod nifer addas a digonol o swyddogion cymorth cyntaf / unigolion penodedig i ymgymryd â dyletswyddau cymorth cyntaf ar bob adeg mae'r gweithle yn cael ei ddefnyddio?			
• Gafodd camau eu cymryd yn sgîl yr asesiad i sicrhau bod y cyfarpar/cyfleusterau sydd yn eu lle yn y gweithle yn addas ac yn ddigonol?			
• Oes trefniadau yn eu lle i alluogi ffonio am gymorth meddygol proffesiynol?			
• Lle bo'n briodol, gafodd personél cymorth cyntaf hyfforddiant EFAW/FAW gan ddarparwr hyfforddiant cymwys?			
• Gafodd hyfforddiant ychwanegol ei ddarparu ar gyfer personél cymorth cyntaf os yw'r asesiad yn canfod bod hynny'n angenrheidiol?			
• Oes cofnod o fanylion a hyfforddiant y personél cymorth cyntaf, ac ydy'r personél yn cael eu hailhyfforddi fel y bo'n briodol?			
• Ydy'r gweithwyr yn gwybod pwy yw'r swyddogion cymorth cyntaf a'r unigolion penodedig a lle maen nhw, ac oes yna arwyddion cymorth cyntaf sy'n cael eu harddangos mewn lleoliadau addas?			
• Ydy'r gweithwyr yn gwybod ble mae'r blwch cymorth cyntaf a lleoliad yr ystafell cymorth cyntaf (os oes un)?			
• Oes cyflenwadau cymorth cyntaf digonol yn cael eu cadw ar y safle er mwyn ail-lenwi blychau cymorth cyntaf?			
• Ydy cynnwys y blwch cymorth cyntaf yn: - ddigonol ac addas? - cael ei wirio yn rheolaidd? - cael ei ailgyflenwi yn ôl yr angen?			
• Os yw canfyddiadau'r asesiad yn nodi bod hyn yn angenrheidiol, a oes: - blychau cymorth cyntaf mae modd eu cario o gwmpas ac ar gyfer teithio mewn cerbyd ar gael i weithwyr y mae'n ofynnol iddyn nhw weithio oddi ar eu safle gwaith arferol? - blychau penodol i unigolion ar gael i weithwyr sydd mewn mwy o berygl o gael anaf neu sy'n fwy tebygol o ddod ar draws pobl sydd wedi'u hanafu, fel personél diogelwch neu swyddogion cymorth cyntaf? - pecynnau anafiadau critigol ar gael i weithwyr ar gyfer gweithio gyda pheiriannau peryglus neu offer miniog,			

offer torri, offer pŵer, adeiladu, amaethyddiaeth, coedwigaeth, ac ati, neu ar gyfer lleoliadau cyhoeddus proffil uchel ac achlysuron sydd mewn perygl o ganlyniad i weithredoedd terfysgol neu ddigwyddiadau anafiadau torfol, megis achlysuron chwaraeon/cyngherddau cerddorol?			
• Ydy ffurflen HS5(A) y Cyngor (ffurflen digwyddiadau/damweiniau) yn cael ei llenwi ym mhob achos, a'i hanfon at y Garfan Iechyd a Diogelwch o fewn y cyfnod o amser sydd wedi'i nodi yng nghanllaw'r Cyngor ar gyfer adrodd am ddamweiniau?			
• Oes cofnod o ddigwyddiadau mae personél cymorth cyntaf yn ymdrin â nhw yn cael ei gadw?			
• Ydy'r asesiad o anghenion cymorth cyntaf yn cael ei adolygu o bryd i'w gilydd i sicrhau bod lefel y ddarpariaeth yn parhau i fod yn addas?			
• Oes gweithdrefnau monitro ar waith i sicrhau bod gofynion y polisi yn cael eu bodloni?			

Wedi'i gwblhau gan: _____ Wedi'i gadarnhau gan: _____
(Llofnod) (Llofnod)

Enw: _____ Enw: _____
(Llythrennau bras) (Llythrennau bras)

Swydd: _____ Swydd: _____

Dyddiad: _____ Dyddiad: _____