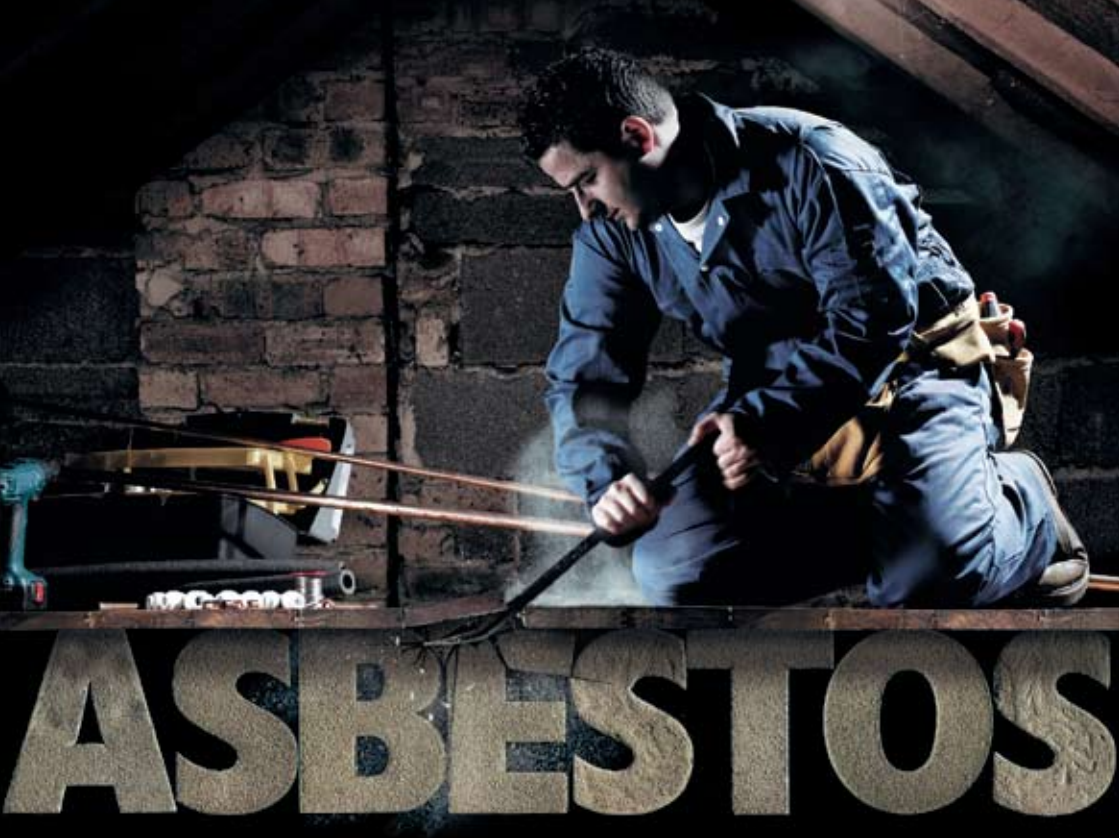
Diogelwch eich hun yn erbyn y lladdwr cudd

Gweithiwch yn ddiogel os bydd asbestos yn bresennol



HSE

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

Diogelwch eich hun yn erbyn y lladdwr cudd

Gweithiwch yn ddiogel os bydd asbestos yn bresennol

Bob wythnos mae 20 o grefftwyr yn marw o afiechyd sy'n gysylltiedig ag asbestos. Os ydych yn drydanwr, yn blymwr, yn beiriannydd systemau gwresogi ac awyru, yn saer coed, yn blastrwr neu'n gweithio mewn unrhyw faes tebyg, mae'n debyg y byddwch yn wynebu'r lladdwr cudd hwn yn eich gwaith - gallai llwch asbestos eich lladd.

Mae llawer o adeiladau yn cynnwys deunyddiau asbestos **o hyd** - mae unrhyw le a adeiladwyd neu a adnewyddwyd cyn y flwyddyn 2000 yn debygol o gynnwys asbestos ac mae'n aml mewn lleoedd lle na allwch ei weld yn hawdd. Gallech fod yn gweithio mewn man lle mae asbestos yn bresennol ar hyn o bryd.

A ydych yn gwybod a oes asbestos yn y man lle rydych yn gweithio?

Osgowch weithio gydag asbestos os yw hynny'n bosibl. Os nad ydych yn siŵr a oes deunyddiau asbestos yn y man lle rydych yn gweithio, peidiwch â dechrau gweithio. Dylai eich bos ddweud wrthych os oes asbestos yn bresennol. Dylai fod cofrestr asbestos ar gyfer adeiladau'r gweithle - gallwch ofyn am gael ei gweld. Os bydd asbestos yn bresennol:

Asbestos

Bob wythnos mae chwe saer coed yn marw o ganlyniad i'r lladdwr cudd hwn

y lladdwr cudd

Peidiwch â dechrau gweithio:

- os nad ydych wedi'ch hyfforddi i weithio'n ddiogel gydag ef;
- os yw'r deunyddiau asbestos yn gaenau a chwistrellwyd, yn estyll neu'n ddeunydd inswleiddio ar bibelli a boeleri - dim ond contractwyr trwyddedig a ddylai weithio ar y rhain. Ni allwch weithio gyda rhai mathau o asbestos – maent yn rhy beryglus.

Gweler www.hse.gov.uk/asbestos i gael ffotograffau a rhagor o wybodaeth am ddeunyddiau trwyddedig

Gallwch barhau i weithio ar yr amod:

- eich bod wedi cael hyfforddiant mewn gwaith asbestos, bod y gwaith wedi cael ei gynllunio'n briodol a bod y rhagofalon cywir ar waith (ee mae gennych yr offer cywir); a
- bod y deunyddiau yn sment asbestos, yn gaenau gweadog neu'n rhai deunyddiau eraill (a restrir yn *Asbestos essentials*) nad oes angen trwydded arnynt.

Os bydd angen i chi roi'r gorau i weithio, ceisiwch gyngor gan eich bos neu HSE.

Gweler www.hse.gov.uk/asbestos i gael ffotograffau a rhagor o wybodaeth am ddeunyddiau heb drwydded

A wyddoch chi ble rydych yn debygol o ddod o hyd i asbestos?

Dyma rai lleoedd cyffredin lle byddwch yn dod o hyd i ddeunyddiau asbestos::

- teils nenfwd;
- caenau ar nenfydau, waliau a grisiau (caenau gweadog);
- caenau wedi'u chwistrellu ar bibelli dŵr, pibelli a rhai nenfydau;
- estyll o amgylch rheiddiaduron, ffenestri, lleoedd tân, colofnau adeiladu, pileri;
- y tu mewn i ddrysau tân;
- estyll bondo;
- deunydd inswleiddio ar bibelli;
- seliau ar uniadau pibelli, gasgedi;
- rhaffau ac edafedd;
- blychau ffiwsys;
- cyfarpar rheoli switshis trydanol;
- tanciau dŵr;
- cynnyrch sment allanol: dalenni to, pibelli gwagio

Asbestos

Bob wythnos mae chwe thrydanwr yn marw o afiechyd sy'n gysylltiedig ag asbestos

y lladdwr cudd

Gweithiwch yn ddiogel gydag asbestos

Paratoi yw'r peth pwysicaf i'w gofio pan fyddwch yn gweithio gydag asbestos. Mae angen i chi sicrhau cyn lleied o lwch â phosibl a diogelu eich hun rhag ei anadlu i mewn. Felly, sicrhewch eich bod yn gwneud y canlynol.

- **Defnyddiwch offer llaw - nid offer pŵer.**
- **Sicrhewch fod deunyddiau yn llaith - heb fod yn rhy wlyb.**
- **Gwisgwch anadlydd addas sy'n ffitio'n briodol (ee math tafladwy FFP3), ni fydd mwgwd llwch cyffredin yn effeithiol.**
- Peidiwch ag ysmygu, bwyta nac yfed yn yr ardal waith.
- Glanhewch wrth fynd yn eich blaen - defnyddiwch beiriant sugno arbennig (dosbarth H), nid brws.
- Rhowch wastraff asbestos mewn dau fag, un o fewn y llall, labelwch y bagiau a'u gwaredu mewn safle gwastraff priodol.
- Peidiwch â chario asbestos i mewn i'ch car neu eich cartref. Gwisgwch oferôls ('Math 5') ac esgidiau tafladwy addas heb gareiau neu orchuddion tafladwy i'w rhoi dros eich esgidiau. Peidiwch â mynd â'ch oferôls gartref i'w golchi. Rhowch eitemau tafladwy mewn bagiau gwastraff asbestos a gwaredwch hwy yn y ffordd briodol.
- Pan fyddwch yn gorfod gweithio, dylech ddiheintio eich hun - golchwch eich oferôls â chadach llaith a'u tynnu cyn i chi dynnu eich mwgwd.

Ble gallaf ddod o hyd i hyfforddiant asbestos

Cysylltwch â Chymdeithas Hyfforddiant Asbestos y DU (www.ukata.org.uk, Ffôn: 01246 242023) am restr o ddarparwyr hyfforddiant asbestos yn eich ardal. Efallai y bydd sefydliadau hyfforddiant eraill yn darparu hyfforddiant asbestos hefyd. Gofynnwch am gyfuniad o hyfforddiant ymwybyddiaeth asbestos a hyfforddiant penodol i'r swydd, a elwir fel arfer yn 'hyfforddiant asbestos heb drwydded', sy'n cwmpasu:

- risgiau iechyd asbestos;
- ble y gallwch ddod o hyd iddo a sut mae'n edrych;
- dulliau gwaith diogel i reoli i ba raddau rydych yn dod i gysylltiad ag asbestos;
- sut i osod a defnyddio mwgwd wyneb;
- sut i ymdrin â gwastraff asbestos;
- sut i ddiheintio eich hun a'r ardal waith.

Asbestos

Bob wythnos mae ugain o grefftwyr yn marw o afiechyd sy'n gysylltiedig ag asbestos

y lladdwr cudd

Asbestos

Bob wythnos mae tri phlymwr yn marw o ganlyniad i'r lladdwr cudd hwn

y lladdwr cudd

Dysgwch ragor am weithio gydag asbestos

Gallwch ddysgu rhagor drwy:

- gysylltu â Llinell Wybodaeth HSE (0845 345 0055);
- edrych ar www.hse.gov.uk/hiddenkiller i gael rhagor o wybodaeth neu ar dudalennau gwe'r HSE ar asbestos yn: www.hse.gov.uk/asbestos/index.htm, sy'n cynnwys taflenni gwaith a thaflenni Asbestos essentials. Mae Asbestos essentials yn rhoi canllawiau manylach i weithwyr cynnal a chadw sy'n gwneud amrywiaeth o dasgau gydag asbestos nad oes angen trwydded arnynt;
- cysylltu â'ch cymdeithas fasnach;
- cysylltu â'ch swyddfa HSE agosaf;
- cysylltu â'ch cynrychiolydd diogelwch; neu
- ffonio Adran Iechyd yr Amgylchedd eich Awdurdod Lleol (a restrir yn eich llyfr ffôn).

Gallwch brynu mygydau ac offer amddiffynnol personol eraill yn y rhan fwyaf o siopau cyflenwi offer diogelwch. Gallwch logi sugnwyr llwch Dosbarth H o siopau llogi offer.

TUC Cynhyrchir y daflen hon ar y cyd â'r TUC

50% wedi'i ailgylchu
Ar ôl gorffen â'r papur yma, cofiwch ei ailgylchu

©ⓗ *Hawlfraint y Goron 2008* Rhan o'r ymgyrch asbestos
Argraffwyd a chyhoeddwyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch 10/08 C50