

Lleihau risgiau iechyd o ddefnyddio offer lliw haul uwchfioled (UV)



Mae hwn yn fersiwn gwe-gyfeillgar o daflen INDG209W(rev1), a adolygwyd 04/09

Cyflwyniad

Mae'n bosibl y bydd defnyddio unrhyw offer lliw haul uwchfioled (UV) (e.e. lampau haul, gwelyau haul a bythau lliw haul) yn amlygu staff i belydriad UV a bydd yn bendant yn gwneud hyn i gwsmeriaid. Gall pelydriad UV achosi anafiadau a salwch naill ai yn y byrdymor (e.e. llosg haul neu lid pilen y llygad) neu yn yr hirdymor (e.e. heneiddio'r croen cyn pryd, canser y croen a chataractau). Mae amlygiad i offer lliw haul pelydriad UV cyn 35 oed yn cynyddu'r risg o sawl math o ganser y croen yn sylweddol. Ymddengys fod pobl iau yn wynebu mwy o risg o effeithiau offer lliw haul sy'n achosi canser.¹

Mae HSE yn ystyried bod y cyngor yn y daflen hon yn adlewyrchu arfer da i gyflogwyr sy'n gweithredu offer lliw haul UV. Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor ar sut i leihau risgiau iechyd.

Dylai gweithredwyr nodi bod Deddf Iechyd y Cyhoedd ac ati (yr Alban) 2008 yn rheoleiddio'r defnydd o offer lliw haul UV yn yr Alban. Bydd angen i weithredwyr yn yr Alban ystyried y gofynion cyfreithiol hyn yn ychwanegol at y cyngor yn y canllawiau hyn. Ceir rhagor o wybodaeth am y cyfreithiau hyn yn yr Alban yn www.opsi.gov.uk/legislation. Mae hefyd gan rai cynghorau lleol yn Lloegr a rhai awdurdodau lleol yn yr Alban ofynion trwyddedu ar gyfer offer lliw haul UV, felly mae'n rhaid i weithredwyr sicrhau eu bod yn bodloni gofynion cyfreithiol lleol hefyd.

Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys gwybodaeth gyffredinol i bobl sy'n gyfrifol am weithredu cyfleusterau lliw haul UV. Rhoddir cyngor penodol i gwsmeriaid yn seiliedig ar farn arbenigwyr meddygol presennol yn y poster *Offer lliw haul UV*.

Mae'r daflen hon ond yn esbonio peryglon iechyd pelydriad UV fel y cânt eu deall ar hyn o bryd. Nid yw'n rhoi rhestr o'r holl beryglon sy'n gysylltiedig â gweithredu offer lliw haul UV. I gael cyngor ar risgiau eraill y gellid eu hwynebu wrth weithredu offer lliw haul UV e.e. diogelwch trydanol, codi a chario neu wybodaeth iechyd a diogelwch gyffredinol, gweler gwefan HSE yn www.hse.gov.uk a'r dogfennau a nodir ar ddiwedd y daflen hon.²⁻⁴

Gwybodaeth i weithredwyr offer lliw haul UV

Cyfrifoldebau cyfreithiol

Yn unol â'r Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974⁵ a Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999,⁶ mae'n rhaid i chi, y gweithredwr offer lliw haul UV:

- asesu'r risgiau a achosir gan eich gwaith gan gynnwys y rhai hynny sy'n deillio o amlygiad i belydriad UV;
- cymryd camau i reoli'r risgiau, cyhyd ag y bo'n rhesymol ymarferol;

- hysbysu'ch staff o ganlyniadau eich asesiad risg. Sicrhewch eu bod wedi'u hyfforddi a'u bod yn gymwys i weithredu a defnyddio unrhyw offer lliw haul;
- os oes gennych bum cyflogai neu fwy, mae'n rhaid i chi gadw cofnod ysgrifenedig o brif ganfyddiadau'r asesiad.

Chi sy'n gyfrifol am gynnal yr asesiad risg er y gallwch geisio help a chynghor o fewn eich sefydliad neu o ffynonellau allanol (e.e. ymgynghorwyr).

Mae'r Approved Code of Practice *Management of health and safety at work: Management of Health and Safety at Work Regulations 1999*⁶ yn cynnwys rhagor o wybodaeth am gyfrifoldebau cyfreithiol o dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 a Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999.

Asesu'r risg o ddefnyddio offer lliw haul UV

Diben eich asesiad risg yw eich helpu i wneud penderfyniad priodol am beth y mae angen i chi ei wneud i atal neu reoli lefelau amlygiad pelydriad UV i bobl sy'n gweithio'n agos i'ch offer lliw haul UV neu sy'n ei ddefnyddio.

Nid oes angen i asesiad risg fod yn hir nac yn gymhleth, ond mae angen i chi weithio drwy'r pum cam canlynol:

- Nodwch y peryglon.
- Penderfynwch pwy allai gael eu niweidio a sut.
- Gwerthuswch y risgiau a phenderfynwch ar y camau.
- Cofnodwch eich canfyddiadau (os ydych yn cyflogi pum person neu fwy) a'u gweithredu.
- Adolygwch a monitwch eich asesiad risg a'i ddiweddarau'n gyson os oes angen.

Mae taflen HSE *Pum cam i asesu risgiau* yn rhoi cyngor syml. Mae HSE hefyd yn cyhoeddi asesiadau risg enghreifftiol i ddangos yr hyn a ddisgwylir. Gellir gweld y rhain yn www.hse.gov.uk/risk.

Mae canlyniadau amlygiad i berygl pelydriad UV, y gellir ei gysylltu â rhedeg a/neu ddefnyddio offer lliw haul UV, fel a ganlyn.

Effeithiau byrdymor

- Llosgiadau.
- Sychder croen a chroen yn cosi
- Llygaid yn cosi neu lid pilen y llygad (os na chaiff gogls addas eu gwisgo).
- Cwsmeriaid yn cael eu dal os bydd yr offer yn methu'n fecanyddol.

Effeithiau hirdymor

- Canser y croen.⁷⁻⁸
- Cataractau (os na chaiff gogls addas eu gwisgo).
- Heneiddio'r croen cyn pryd, a fydd yn edrych yn arw, fell lledr ac yn rhychiog.

Pwy allai fod mewn perygl?

Mae angen i chi ystyried:

- cyflogeion sy'n cynorthwyo cwsmeriaid;
- staff cynnal a chadw sy'n trwsio neu'n gwasanaethu'r offer;
- y cwsmeriaid sy'n defnyddio'r offer;
- aelodau eraill o'r cyhoedd (oedolion a phlant dan 18 oed) ar y safle.

Mae'n rhaid i chi hysbysu eich cyflogeion o'r risg o weithredu a defnyddio offer lliw haul UV. Er mwyn rheoli'r risg o amlygiad i belydriad UV i'ch cwsmeriaid, rydym yn eich cynghori i roi'r wybodaeth ar y poster iddynt.

Gweithredu eich offer lliw haul UV yn ddiogel

Bydd dilyn y cyngor yn yr adran hon yn eich helpu i fynd i'r afael â'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio offer lliw haul UV. Fodd bynnag, nid yw hon yn rhestr gyflawn ac o ganlyniad i'ch asesiad risg, efallai eich bod wedi nodi pethau eraill y mae angen eu gwneud.

- Dylech fod wedi cael gwybodaeth gan y gwneuthurwr neu'r cyflenwr am sut i weithredu eich offer lliw haul UV yn gywir, a dylech fod wedi ymgyfarwyddo ag ef ac yn ei ddilyn, ynghyd â sicrhau bod hyn yn wir ymhlith unrhyw gyfleoegion hefyd. Dylai'r wybodaeth hon gynnwys y lampau cywir i'w defnyddio a'r cynllun cynnal a chadw.
- Mae'n arfer da bod staff sydd wedi'u hyfforddi yn bresennol tra bod cwsmeriaid yn defnyddio eich offer lliw haul UV.
- Dylech ddarparu hyfforddiant iechyd a diogelwch parhaus i'ch staff er mwyn sicrhau eu bod yn gallu rhedeg yr offer yn gywir, rhoi gwybodaeth i gwsmeriaid am y risgiau a chynorthwyo yn ôl yr angen.
- Mae'n arfer da bod gennych weithdrefnau effeithiol ar waith i ddarparu cymorth ar unwaith i gwsmeriaid sy'n defnyddio eich offer lliw haul UV.
- Sicrhewch nad yw plant (o dan 18 oed) sy'n dod gydag oedolion, sy'n defnyddio offer lliw haul UV, yn cael eu hamlygu i belydriad UV.
- Os byddwch yn gweithredu mwy nag un darn o offer yn yr un ystafell, argymhellir y dylech ddefnyddio sgriniau rhwng yr unedau.
- Mae'n arfer da i chi sicrhau y caiff yr offer ei lanhau a'i olchi'n hylan rhwng cwsmeriaid.
- Pan fyddwch yn gosod tiwbiau UV newydd sicrhewch y caiff y rhai cywir eu gosod ac ailaseswch ofynion eich cwsmeriaid o ran amlygiad pan fyddant yn defnyddio'r offer ar ôl hynny. Dylai safon BS EN ar weithgynhyrchu offer lliw haul UV roi mwy o wybodaeth ddefnyddiol.⁹
- Sicrhewch fod eich staff yn ymwybodol o'r risgiau i'w hunain o weithio gydag offer lliw haul UV a sut i leihau neu osgoi'r risgiau hyn.
- Mae'n arfer da i gadw cofnodion hyfforddi i'ch staff.
- Mae'n arfer da eich bod yn darparu offer diogelu'r llygaid digonol (gogls) i gwsmeriaid a staff, pan fyddant yn cynnal a chadw'r offer.
- Pan fyddwch yn cynnal eich asesiad risg, fe'ch cynghorir i ystyried cyngor Sefydliad Iechyd y Byd a Phwyllgor Gwyddonol yr UE ar Gynhyrchion Defnyddwyr sydd wedi argymhell na ddylai plant o dan 18 oed fyth ddefnyddio offer lliw haul UV. Ceir rhagor o wybodaeth am gyngor y sefydliadau hyn yn www.who.int ac yn http://ec.europa.eu/health/index_en.htm.

Hoffai HSE ddiolch i'r sefydliadau canlynol am eu cyfraniadau at ddiwygio'r canllawiau hyn.

- Ymchwil Canser y DU.
- Pwyllgor ar Agweddau Meddygol Ymbelydredd yn yr Amgylchedd.
- Sunbed Association.
- Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd.
- Cydgysylltwyr Gwasanaethau Rheoliadol yr Awdurdodau Lleol.
- Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch Gogledd Iwerddon ac Adran Iechyd, Gwasanaeth Cymdeithasol a Diogelwch y Cyhoedd Gogledd Iwerddon.
- Llywodraeth yr Alban.
- Yr Adran Iechyd.
- Yr Adran Busnes, Menter a Diwygio Rheoleiddio.
- Yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol.

Cyfeiriadau

1 The International Agency for Research on Cancer and Working Group on artificial ultraviolet (UV) light and skin cancer 'The association of use of sunbeds with cutaneous malignant melanoma and other skin cancers: A systematic review' *Int J Cancer* 2006 **120** 1116-1122

2 *Pum cam i asesu risgiau* Taflen INDG163(diw2) HSE Books 2006 (un copi am ddim neu becynnau o 10 ar werth ISBN 0 7176 6212 8) <http://www.hse.gov.uk/pubns/welsh/indg163rev2.pdf>

3 *Cynnal a chadw offer trydanol symudol mewn swyddfeydd ac amgylcheddau risg isel eraill* Taflen INDG236 (W) HSE Books 1996 (un copi am ddim neu becynnau o 10 ar werth ISBN 978 0 7176 1272 7) <http://www.hse.gov.uk/pubns/welsh/indg236.htm>

4 *Canllawiau Hanfodion iechyd a diogelwch yn y gwaith* (Pedwerydd argraffiad) HSE Books 2006 ISBN 978 0 7176 6179 4

5 *Health and Safety at Work etc Act 1974 (c.37)* Y Llyfrfa 1974
ISBN 978 0 10 543774 1

6 *Rheoli iechyd a diogelwch yn y gwaith. Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999. Approved Code of Practice and guidance L21* (Ail argraffiad)
HSE Books 2000 ISBN 978 0 7176 2488 1

7 Elwood J a Jopson J 'Melanoma and sun exposure: An overview of published studies' *Int J Cancer* 1997 **73** 198-203

8 Gandini S et al 'Meta-analysis of risk factors for cutaneous melanoma II. Sun exposure' *Eur J Cancer* 2005 **41**(1) 45-60

9 BS EN 60335-2-27:1997 *Specification for safety of household and similar electrical appliances. Particular requirements. Ultra-violet and infra-red skin treatment appliances for household and similar use* Sefydliad Safonau Prydain

Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth a chyhoeddiadau HSE sydd am ddim ar gael drwy archebu drwy'r post o HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA Ffôn: 01787 881165 Ffacs: 01787 313995 Gwefan: www.hsebooks.co.uk (Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth ar gael hefyd o siopau llyfrau a gellir llwytho taflenni am ddim i lawr o wefan HSE: www.hse.gov.uk.)

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch, ffoniwch Linell Wybodaeth HSE Ffôn: 0845 345 0055 Ffacs: 0845 408 9566 Ffôn testun: 0845 408 9577 e-bost: hse.infoline@natbrit.com neu ysgrifennwch i Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

Gellir cael gafael ar Safonau Prydain ar ffurf PDF neu gopi caled o siop ar-lein Sefydliad Safonau Prydain: www.bsigroup.com/Shop neu drwy gysylltu â Gwasanaethau Cwsmeriaid Sefydliad Safonau Prydain i gael copïau caled yn unig drwy ffonio: 020 8996 9001 neu e-bostio: cservices@bsigroup.com.

Mae cyhoeddiadau'r Llyfrfa ar gael o The Stationery Office, PO Box 29, Norwich NR3 1GN Ffôn: 0870 600 5522 Ffacs: 0870 600 5533 e-bost: customer.services@tso.co.uk Gwefan: www.tso.co.uk (Maent hefyd ar gael o siopau llyfrau.) Gellir gweld Offerynnau Statudol am ddim yn www.opsi.gov.uk.

Mae'r daflen hon yn cynnwys nodiadau ar arfer da nad ydynt yn orfodol ond a allai fod yn ddefnyddiol wrth ystyried beth y mae angen i chi ei wneud.

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 10 sydd ar werth o HSE Books, ISBN 978 0 7176 6321 7. Mae copïau unigol ar gael am ddim ac mae fersiwn ar y we yn: www.hse.gov.uk/pubns/indg209.pdf.

©© Hawlfraint y Goron. Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, arnodi a masnachu. Cyhoeddwyd yn gyntaf ar 04/09. Dylid cydnabod y ffynhonnell fel HSE.