

Cymorth cyntaf yn y gwaith

Ateb eich cwestiynau



*Fersiwn o'r daflen
INDG214W ar gyfer y we
yw hwn*

Mae'r daflen hon yn ateb rhai cwestiynau sylfaenol am ddarpariaeth cymorth cyntaf yn y gwaith.

Mae wedi ei hanelu at gyflogwyr mewn busnesau bach a chanolig, ond gallai fod yn ddefnyddiol i bob cyflogwr, rheolwr ac eraill sy'n gysylltiedig â chymorth cyntaf.

C1: Beth yw cymorth cyntaf yn y gwaith?

Gall pobl yn y gwaith ddioddef anafiadau neu fynd yn sâl. Ni waeth pa un a gaiff yr anaf neu'r salwch ei achosi gan y gwaith a wnânt ai peidio. Yr hyn sy'n bwysig yw eu bod yn cael sylw ar unwaith ac y caiff ambiwlans ei alw ar gyfer achosion difrifol. Mae cymorth cyntaf yn y gwaith yn ymdrin â'r trefniadau y mae'n rhaid i chi eu gwneud i sicrhau bod hyn yn digwydd. Gall achub bywydau a rhwystro mân anafiadau rhag troi yn anafiadau mawr.

C2: Felly beth mae angen i mi ei wneud?

Mae Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981 yn ei gwneud yn ofynnol i chi sicrhau bod offer, cyfleusterau a phersonél digonol a phriodol ar gael fel y gellir rhoi cymorth cyntaf i gyflogeion os cânt eu hanafu neu os ânt yn sâl yn y gwaith.

Bydd yr hyn sy'n ddigonol ac yn briodol yn dibynnu ar yr amgylchiadau yn eich gweithle a dylech asesu beth yw eich anghenion o ran cymorth cyntaf (gweler C3).

Mewn unrhyw safle gwaith rhaid darparu o leiaf:

- blwch cymorth cyntaf addas a llawn (gweler C4);
- person penodedig i ofalu am y trefniadau cymorth cyntaf (gweler C5).

Mae hefyd yn bwysig cofio y gall damweiniau ddigwydd ar unrhyw adeg. Rhaid sicrhau bod ddarpariaeth cymorth cyntaf ar gael drwy'r amser pan fo pobl yn y gwaith.

C3: Beth dylwn ei ystyried wrth asesu anghenion cymorth cyntaf?

Dim ond y ddarpariaeth cymorth cyntaf sylfaenol y bydd llawer o fusnesau bach yn gorfod ei gwneud. Fodd bynnag, efallai fod rhai ffactorau lle mae angen sicrhau mwy o ddarpariaeth. Mae'r rhestr wirio yn Nhabl 1 yn cwmpasu'r pwyntiau y dylech eu hystyried.

Tabl 1 Rhestr wirio

Agweddau i'w hystyried	Yr effaith ar y ddarpariaeth cymorth cyntaf
1 Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i chi gynnal asesiad o risgiau sylweddol yn y gweithle. Beth yw'r risgiau o ran anafiadau a salwch yn yr asesiad o risg hwn?	Os yw'r risgiau'n sylweddol efallai y bydd angen i chi gyflogi pobl cymorth cyntaf (gweler C6 a C7).
2 A oes unrhyw risgiau penodol, ee gweithio gyda: <ul style="list-style-type: none"> ■ sylweddau peryglus; ■ offer peryglus; ■ peiriannau peryglus; ■ llwythi neu anifeiliaid peryglus? 	Bydd angen i chi ystyried: <ul style="list-style-type: none"> ■ hyfforddiant penodol i bobl cymorth cyntaf; ■ offer cymorth cyntaf ychwanegol; ■ lle penodol ar gyfer offer cymorth cyntaf.
3 A oes rhannau o'ch sefydliad lle y gellir nodi gwahanol lefelau o risg (ee mewn Prifysgol lle mae labordai ymchwil)?	Efallai y bydd angen i chi sicrhau darpariaeth ar lefelau gwahanol mewn gwahanol rannau o'r sefydliad.
4 Beth yw eich record o ran damweiniau ac achosion o salwch? Beth ydynt a ble digwyddodd yr achosion?	Efallai y bydd angen i chi: <ul style="list-style-type: none"> ■ leoli eich darpariaeth mewn ardaloedd penodol; ■ adolygu cynnwys y blwch cymorth cyntaf (gweler C4).
5 Faint o bobl a gyflogir ar y safle?	Efallai y bydd angen i chi gyflogi pobl cymorth cyntaf (gweler C6 a C7).
6 A oes unrhyw weithwyr dibrofiad ar y safle, neu gyflogeion ag anableddau neu broblemau iechyd arbennig?	Bydd angen i chi ystyried: <ul style="list-style-type: none"> ■ offer arbennig; ■ lleoli offer yn lleol.
7 A yw'r safleoedd gwaith ar wasgar, ee a oes llawer o adeiladau ar y safle neu adeiladau aml-lawr?	Bydd angen i chi ystyried darpariaeth ym mhob adeilad neu ar sawl llawr.
8 A oes gwaith sifft neu waith y tu allan i oriau?	Cofiwch fod angen darpariaeth cymorth cyntaf drwy'r adeg pan fydd pobl yn y gwaith.
9 A yw eich gweithle yn bell o wasanaethau meddygol brys?	Bydd angen i chi: <ul style="list-style-type: none"> ■ hysbysu'r gwasanaethau meddygol lleol o'ch lleoliad; ■ ystyried trefniadau arbennig gyda'r gwasanaethau brys.

Tabl 1 Rhestr wirio

Agweddau i'w hystyried	Yr effaith ar y ddarpariaeth cymorth cyntaf
10 A oes gennych gyflogeion sy'n teithio llawer neu sy'n gweithio ar eu pen eu hunain?	Bydd angen i chi: ■ ystyried defnyddio pecynnau cymorth cyntaf personol a hyfforddi'r staff ar sut i'w defnyddio; ■ ystyried dosbarthu cyfathrebwyr personol i gyflogeion.
11 A oes unrhyw rai o'ch cyflogeion yn gweithio mewn safleoedd lle mae cyflogwyr eraill yn gweithio?	Bydd angen i chi wneud trefniadau gyda'r bobl eraill sy'n defnyddio'r safle.
12 A oes gennych unrhyw hyfforddeion profiad gwaith?	Rhaid i'ch darpariaeth cymorth cyntaf fod ar eu cyfer hwy hefyd.
13 A yw aelodau o'r cyhoedd yn ymweld â'ch safle?	Nid oes gennych gyfrifoldeb cyfreithiol dros bobl nad ydynt yn gyflogeion, ond mae HSE yn argymhell yn gryf eich bod yn eu cynnwys yn eich darpariaeth cymorth cyntaf.

C4: Beth dylwn ei gynnwys yn y blwch cymorth cyntaf?

Nid oes unrhyw restr safonol o eitemau i'w rhoi mewn blwch cymorth cyntaf. Mae'n dibynnu ar eich asesiad o'r anghenion. Fodd bynnag, fel canllaw, a phan nad oes risg arbennig yn y gweithle, dylid cynnwys yr eitemau cymorth cyntaf canlynol o leiaf:

- taflen yn rhoi canllawiau cyffredinol ar gymorth cyntaf ee taflen HSE Cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf yn y gwaith (gweler 'Oble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?');
- 20 gorchudd gludiog sterilaidd wedi'u pecynnu'n unigol (gwahanol feintiau);
- dau bad llygaid sterilaidd;
- pedwar rhwymyn trionglog wedi'u pecynnu'n unigol (sterilaidd os yn bosibl);
- chwe phin cau;
- chwe gorchudd anaf difeddyginiaeth sterilaidd maint canolig (12 cm x 12 cm) wedi'u pecynnu'n unigol;
- dau orchudd anaf difeddyginiaeth sterilaidd mawr (18 cm x 18 cm) wedi'u pecynnu'n unigol;
- un pâr o fenig tafladwy.

Ni ddylech gadw tabledi na meddyginiaethau yn y blwch cymorth cyntaf.

Awgrym yn unig o'r cynnwys yw'r rhestr uchod; caiff eitemau cyfatebol ond gwahanol eu hystyried yn dderbyniol.

C5: Beth yw person penodedig?

Person penodedig yw rhywun a gaiff ei ddewis gennych i:

- fod wrth y llyw pan gaiff rhywun ei anafu neu pan aiff rhywun yn sâl, gan gynnwys ffonio ambiwlans os oes angen;
- gofalu am yr offer cymorth cyntaf, ee ailstocio'r blwch cymorth cyntaf.

Ni ddylai person penodedig geisio rhoi cymorth cyntaf nad yw wedi hyfforddi ar ei gyfer, ond mae cyrsiau hyfforddiant cymorth cyntaf brys byr ar gael. Cofiwch y dylai person penodedig fod ar gael drwy'r amser pan fo pobl yn gweithio ar y safle – gallai hyn olygu penodi mwy nag un person.

C6: Beth yw person cymorth cyntaf?

Person cymorth cyntaf yw rhywun sydd wedi cael hyfforddiant mewn rhoi cymorth cyntaf yn y gwaith ac sy'n meddu ar dystysgrif gyfredol cymorth cyntaf yn y gwaith. Dylai sefydliadau hyfforddiant sy'n rhedeg cyrsiau cymorth cyntaf yn y gwaith fod wedi cael ei gymeradwyo gan HSE. Mae rhestrau o sefydliadau hyfforddiant cymorth cyntaf yn eich ardal ar gael gan HSE. Gallech benderfynu, yn dilyn eich asesiad cymorth cyntaf, fod angen un neu fwy o bobl cymorth cyntaf arnoch. Gall person cymorth cyntaf ymgymryd â dyletswyddau person penodedig.

C7: Faint o bobl cymorth cyntaf neu bobl benodedig sydd eu hangen arnaf?

Nid yw'n bosibl llunio rheolau pendant o ran pryd na faint o bobl cymorth cyntaf neu bobl benodedig sydd eu hangen arnoch. Bydd hyn yn dibynnu ar amgylchiadau pob sefydliad neu safle gwaith penodol. Edrychwch ar Dabl 2 ar ôl mynd drwy rhestr wirio'r asesiad yn Nhabl 1. Mae'n cynnig awgrymiadau ar faint o bobl cymorth cyntaf neu bobl benodedig ygallai fod eu hangen o ran categorïau risg a nifer y cyflogeion. Awgrymiadau yn unig yw'r manylion yn Nhabl 2 - nid ydynt yn ddiffiniol nac yn ofyniad cyfreithiol. Eich cyfrifoldeb chi yw asesu eich anghenion cymorth cyntaf mewn cysylltiad â'ch amgylchiadau penodol chi.

Pan fo amgylchiadau arbennig, fel cryn bellter o wasanaethau meddygol brys, gwaith sifft, neu safleoedd â sawl adeilad ar wahân, efallai y bydd angen mwy o bobl cymorth cyntaf na'r nifer a nodir yn Nhabl 2. Bydd angen mwy o ddarpariaeth i gyflenwi yn ystod absenoldebau. Dylai pobl cymorth cyntaf fod ar gael drwy'r amser pan fo pobl yn y gwaith.

C8: Oes raid i mi wneud rhywbeth arall?

Rhaid i chi hysbysu eich cyflogeion o'r trefniadau cymorth cyntaf. Bydd arddangos hysbysebion yn hysbysu'r staff o bwy yw'r bobl cymorth cyntaf neu'r bobl benodedig a ble y maent a ble mae'r blwch cymorth cyntaf yn cael ei gadw yn ddigon fel arfer. Ond cofiwch y bydd raid i chi wneud trefniadau arbennig i roi gwybodaeth cymorth cyntaf i gyflogeion sydd ag anawsterau darllen neu anawsterau iaith.

Tabl 2 Awgrymiadau o ran nifer y bobl cymorth cyntaf

Categori risg	Nifer y cyflogeion mewn unrhyw un lleoliad	Awgrym o ran nifer y bobl cymorth cyntaf
Risg is ee siopau a swyddfeydd, llyfrgelloedd	Llai na 50 50 – 100 Dros 100	O leiaf un person penodedig O leiaf un person cymorth cyntaf Un person cymorth cyntaf ychwanegol ar gyfer pob 100 o gyflogeion
Risg ganolig ee gwaith peirianwaith a gosod ysgafn, prosesu bwyd, gwaith warws	Llai nag 20 20-100 Dros 100	O leiaf un person penodedig O leiaf un person cymorth cyntaf ar gyfer pob 50 o gyflogeion (neu ran o hynny) Un person cymorth cyntaf ychwanegol ar gyfer pob 100 o gyflogeion
Risg uwch ee y rhan fwyaf o waith adeiladu, lladd-dai, gweithgynhyrchu cemegau, gwaith helaeth gyda pheiriannau peryglus neu offer miniog	Llai na 5 5-50 Dros 50	O leiaf un person penodedig O leiaf un person cymorth cyntaf Un person cymorth cyntaf ychwanegol ar gyfer pob 50 o gyflogeion

C9: O ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae rhestrau o sefydliadau hyfforddiant cymorth cyntaf ar gael gan: Llinell wybodaeth HSE (gweler y clawr ôl am fanylion).

Cyhoeddir y daflen *Cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf yn y gwaith* (INDG347W(rev1), 2006) am ddim gan HSE Books. Mae hefyd ar gael i'w phrynu mewn pecynnau o 20, ISBN 0 7176 6215 2.

Mae canllawiau ymarferol manylach ar gydymffurfio â'ch dyletswyddau cymorth cyntaf yn y gwaith wedi cael eu cyhoeddi gan y Comisiwn Iechyd a Diogelwch *First aid at work. The Health and Safety (First Aid) Regulations 1981. Approved Code of Practice and guidance* L74 HSE Books 1997 ISBN 0 7176 1050 0.

Mae HSE Books yn cyhoeddi dau boster cymorth cyntaf: *Cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf yn y gwaith* HSE Books 2006 ISBN 0 7176 6214 4 a *Sioc drydanol: Gweithdrefnau cymorth cyntaf* HSE Books 2006 ISBN 0 7176 6213 6.

Mae gwybodaeth am bob agwedd ar gymorth cyntaf yn y gwaith ar gael ar y tudalennau cymorth cyntaf ar wefan HSE yn www.hse.gov.uk/firstaid/index.

Rhagor o wybodaeth

Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth ac am ddim ar gael drwy'r post o HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk C010 2WA Ffôn: 01787 881165 Ffacs: 01787 313995 Gwefan: www.hsebooks.co.uk (Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth hefyd ar gael 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 at: Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

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

Mae'r daflen hon ar gael i'w phrynu mewn pecynnau o 15 oddi wrth HSE Books, ISBN 0 7176 1074 8. Mae copïau unigol am ddim ar gael hefyd o HSE Books ac ar-lein yn www.hse.gov.uk/pubns/indg214.pdf.

©^h *Hawlfraint y goron* Mae rhyddid i atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, ardystio neu fasnachu. Cyhoeddwyd gyntaf 3/97. Cydnabyddir y ffynhonnell fel HSE.