Firysau a gludir yn y gwaed yn y gweithle

Canllaw i gyflogwyr a chyflogeion

HSE

A yw’r canllaw hwn yn ddefnyddiol i mi?

Os ydych yn gyflogwr neu’n gyflogai, yn hunangyflogedig neu’n gynrychiolydd diogelwch, ac yn gwneud gwaith lle y gallech ddod i gysylltiad â gwaed neu hylifau eraill y corff, dylech ddarllen y canllaw hwn yn ofalus.
Bydd yn eich helpu i ddeall:

- beth yw firysau a gludir yn y gwaed;
- y mathau o waith lle y gallech ddod i gysylltiad â firysau a gludir yn y gwaed a sut y caiff firysau a gludir yn y gwaed eu lledaenu;
- dyletswyddau cyfreithiol cyflogwyr a chyflogeion;
- y camau a gymerir ar ôl heintiad posibl â firws a gludir yn y gwaed;
- ystyriaethau arbennig i bobl cymorth cyntaf.

Mae canllaw manwl ar firysau a gludir yn y gwaed eisoes ar gael ar gyfer rhai mewn diwydiannau penodol, er enghraifft gofal iechyd (gweler Rhagor o ddeunydd darllen’). Bydd y daflen syml hon yn arbennig o ddefnyddiol i’r rheini sydd mewn galwedigaethau lle nad oes canllaw manwl o’r fath ar gael.

Beth yw firysau a gludir yn y gwaed?

Firysau yw'r rhain sydd gan rai pobl yn eu gwaed ac a allai achosi clefyd difrifol mewn pobl benodol ac ychydig o symptomau neu dim symptomau o gwbl mewn pobl eraill. Gall y firws ledaenu i berson arall, p'un a yw'r sawl sydd â'r firws yn sâl ai peidio.

Dyma'r firysau a gludir yn y gwaed sy'n achosi'r pryder mwyaf:

- firws hepatitis B (HBV), firws hepatitis C a firws hepatitis D, y mae pob un ohonynt yn achosi hepatitis, clefyd yr afu ;
- firws diffyg imiwnedd dynol (HIV) sy'n achosi syndrom diffyg imiwnedd caffaeledig (AIDS), sy'n effeithio ar system imiwnedd y corff.

Gellir dod o hyd i'r firysau hyn yn hylifau eraill y corff hefyd heblaw am yn y gwaed, er enghraifft, semen, secretiadau gweiniol a llaeth y fron. Mae risg fechan y gallech gael eich heintio â firws a gludir yn y gwaed drwy hylifau eraill y corff neu drwy bethau eraill fel wrin, ysgarthion, poer, crachboer, chwys, dagrau a chyfog, oni bai y cânt eu halogi gan waed. Dylid cymryd gofal o hyd oherwydd nid yw presenoldeb gwaed bob amser yn amlwg.

Mathau o waith lle y gall fod cysylltiad â'r gwaed/hylifau'r corff

- gwasanaethau gwarchodol (carcharau/canolfannau/cartrefi/cadw)
- addysg
- gwaith pêr-eneinio a gwaith yn yr amlosgfa
- gwasanaethau brys (ambiwlans/tân/heddlu/achub)
- cymorth cyntaf
- gwaith trin gwallt a harddu
- gofal iechyd (ysbytai, clinigau, deintyddfeydd, adrannau patholeg, nyrsio cymuned, aciwbigo, gwasanaeth trin traed, gwasanaethau glanhau cysylltiedig)
- gwaith labordy (fforensig, ymchwil ac ati)
- gwasanaethau awdurdod lleol (glanhau strydoedd/cynnal a chadw parciau/gwaredu sbwriel/cynnal a chadw toiledau cyhoeddus)
- atgyweirio offer meddygol/deintyddol
- milwrol
- gwaith yn y marwdy
- gwasanaethau cyfnewid nodwyddau
- plymio
- prosesu carthion
- gwasanaeth tatŵau, tyllau yn y clustiau ac yn rhannau eraill y corff

- gwasanaeth casglu a thrwsio cerbydau

(Ni fwriedir i'r rhestr hon fod yn gynhwysfawr.)

Sut y gall firysau a gludir yn y corff ledaenu yn y gweithle?

Mae'n annhebygol iawn y cewch eich heintio drwy gysylltiad cymdeithasol dyddiol â gweithiwr arall sydd â firws a gludir yn y gwaed. Caiff firysau a gludir yn y gwaed eu trosglwyddo'n bennaf yn rhywiol neu drwy ddod i gysylltiad uniongyrchol â gwaed heintiedig neu hylifau eraill y corff sydd wedi'u halogi â gwaed heintiedig. Yn y gweithle, gall person ddod i gysylltiad uniongyrchol drwy gael eu halogi ar ddamwain gan offeryn miniog, fel nodwydd neu wydr wedi torri. Gall gwaed heintiedig ledaenu drwy halogi clwyf agored, crafiadau ar y croen, croen wedi'i niweidio o ganlyniad i gyflwr fel ecsema, neu drwy waed yn tasgu i'r llygaid, y trwyn neu'r geg.

Beth sy'n rhaid i mi ei wneud fel cyflogwr?

O dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 a Rheoli Rheoliadau Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999, mae'n ddyletswydd gyfreithiol arnoch i ddiogelu iechyd eich cyflogeion ac unrhyw un arall, er enghraifft y cyhoedd, y gall eich gwaith effeithio arnynt, neu a allai fod ar eich safle ar unrhyw adeg. Mae'n rhaid bod polisi diogelwch gennych a dylech ymgynghori â'ch cyflogeion a'ch cynrychiolwyr diogelwch ynglŷn â'r risgiau a nodwyd a'r mesurau sydd eu hangen i atal neu i reoli'r risgiau hyn. Dylech hefyd sicrhau fod eich cyflogeion yn gyfarwydd â'r polisi diogelwch.

Mae deddfwriaeth benodol am beryglon sy'n codi o weithio gyda chyfryngau biolegol fel firysau a gludir yn y gwaed wedi'i chynnwys yn *Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd 2002* (COSHH). O dan COSHH mae'n ddyletswydd gyfreithiol arnoch i asesu'r risg y gallai eich cyflogwyr neu bobl eraill yr effeithir arnynt gan eich gwaith gael eu heintio. Pan fydd y risg yn hysbys, bydd angen i chi gymryd rhagofalon addas i ddiogelu eu hiechyd. Bydd yn rhaid i chi hefyd roi digon o wybodaeth, cyfarwyddiadau a hyfforddiant i gyflogeion o ran unrhyw risgiau i'w hiechyd y mae'n bosibl y byddant yn eu hwynebu yn y gwaith.

Asesu’r risg

Mae’r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) wedi cynhyrchu canllaw cyffredinol ar gynnal asesiad risgiau (*Pum cam i asesu risgiau* – gweler ‘Rhagor o ddeunydd darllen’). Bydd angen i chi:

- nodi’r peryglon – lle y gall firysau a gludir yn y gwaed fod yn bresennol;
- penderfynu pwy a allai gael ei niweidio a sut – pa gyflogeion ac eraill a allai ddod i gysylltiad â firysau a gludir yn y gwaed a sut y gallai hyn ddigwydd, er enghraifft, trwy ddelio â damweiniau neu drwy drafod eitemau i’w glanhau neu i’w gwaredu sydd wedi’u halogi;
- asesu pa mor debygol ydyw y gall firysau a gludir yn y gwaed achosi salwch a phenderfynu a yw’r rhagofalon presennol yn ddigonol neu a ddylid gwneud mwy. Mae’r ffactorau i’w hystyried yn cynnwys:
  - pa mor aml y byddwch yn dod i gysylltiad â gwaed a hylifau eraill y corff ac i ba raddau;
  - nifer y bobl wahanol y byddwch yn dod i gysylltiad â’u gwaed/hylifau corff;
  - unrhyw wybodaeth bresennol am anafiadau a gofnodwyd yn y gweithle;
  - ansawdd y mesurau rheoli a ddefnyddir;
- cofnodi eich canfyddiadau;
- adolygu eich asesiad risgiau a’i ddiwygio, os oes angen.

Dengys profiad fod y risg o gael eich heintio gan firws a gludir yn y gwaed yn fach ar gyfer y mwyafrif o alwedigaethau, oherwydd ni ddaw pobl i gysylltiad uniongyrchol â gwaed a hylifau’r corff yn rheolaidd. Mae llawer yn dibynnu ar sut y bydd unigolyn yn dod i gysylltiad â gwaed neu hylifau’r corff. Ni fydd pob achos yn arwain at heintiad.

Atal neu reoli’r risg

Mewn galwedigaethau lle mae risg o ddod i gysylltiad â firysau a gludir yn y gwaed, mae’r mesurau canlynol i atal neu reoli risgiau yn gymwys, ond efallai y bydd angen i chi eu cymhwyso i’ch amgylchiadau lleol wrth sicrhau system ddiogel o weithio:

- gwahardd pobl rhag bwyta, yfed, ysmygu a defnyddio colur mewn ardaloedd gwaith lle mae risg o halogi;
- atal clwyfau trywaniad, briwiau a chrafiadau, yn arbennig os oes gwaed neu hylifau’r corff yn bresennol;

- lle y bo'n bosibl, osgoi defnyddio offer miniog fel nodwyddau, gwydr, metel ac ati neu osgoi dod i gysylltiad â hwy, neu os nad yw'n bosibl eu hosgoi, cymryd gofal wrth eu trafod a'u gwaredu;
- ystyried defnyddio dyfeisiau sy'n cynnwys nodweddion diogelwch, fel offer nodwyddau diogelach a sisyrnau di-fin;
- gorchuddio pob briw ar groen sydd yn y golwg drwy ddefnyddio rhwymynnau gwrth-ddŵr a menig addas;
- diogelu'r llygaid a'r geg drwy ddefnyddio fisor/ sbectol lwch/sbectol diogelwch a masg, lle mae'n bosibl y gall hylifau dasgu;
- osgoi halogiad drwy ddefnyddio dillad diogelu, gwrth-ddŵr;
- gwisgo esgidiau rwber neu orchudd esgidiau untro pan fydd y llawr neu'r ddaear yn debygol o fod wedi'i halogi;
- defnyddio arferion hylendid sylfaenol da, fel golchi dwylo;
- rheoli'r posibilrwydd y caiff arwynebeddau eu halogi drwy gyfyngu a thrwy ddefnyddio gweithdrefnau dadheintio priodol (gweler 'Gweithdrefnau dadheintio');
- gwaredu gwastraff halogedig yn ddiogel (gweler 'Gwaredu gwastraff').

Imiwneiddio

Mae imiwneiddiad (brechiad) ar gael ar gyfer firysau hepatitis B ond nid ar gyfer firysau eraill a gludir yn y gwaed. Dylid penderfynu a oes angen imiwneiddio gweithiwr yn ôl yr asesiad risgiau. Dim ond fel elfen ychwanegol i atgyfnerthu mesurau rheoli eraill y dylai hyn gael ei ystyried. Fel cyflogwr, dylech sicrhau bod brechiadau ar gael am ddim i gyflogeion, os bydd eu hangen. Argymhellir eich bod yn cadw cofnod o'r brechiadau. Ceir rhagor o wybodaeth am imiwneiddio mewn cyhoeddiadau gan y Pwyllgor Cynghori ar Bathogenau Peryglus ac Adrannau Iechyd y DU (gweler 'Rhagor o ddeunydd darllen').

Gweithdrefnau dadheintio

Gall HIV barhau i fod yn heintus mewn gwaed sych a gwaed hylifol am sawl wythnos ac mae'r firws hepatitis B yn parhau'n weithredol am hyd yn oed yn hwy. Os caiff deunyddiau eu halogi â gwaed neu hylifau eraill y corff, mae yna sawl dull ar gael ar gyfer dadhalogi. Cynlluniwyd y gweithdrefnau hyn i ddinistrio firysau a gludir yn y gwaed, yn bennaf drwy ddefnyddio gwres neu ddulliau diheintio cemegol. Dylai fod gennych god ymarfer lleol ar gyfer delio â gollyngiadau a mathau eraill o halogi a dylai gweithwyr fod yn gyfarwydd ag ef. Gellir dod o hyd i ragor o fanylion ar weithdrefnau dadhalogi mewn canllawiau a gyhoeddwyd gan y Pwyllgor Cynghori ar Bathogenau Peryglus (gweler 'Rhagor o ddeunydd darllen').

Gwaredu gwastraff

Dylid cynnal asesiad risgiau, yn ôl gofyniad COSHH, ar unrhyw wastraff a gynhyrchir. Dosberthir mathau penodol o wastraff fel gwastraff clinigol ac mae'r broses o'i gasglu, ei storio a'i waredu yn amodol ar reolaethau llym. Mae gwastraff clinigol yn cynnwys gwastraff sy'n cynnwys gwaed neu hylifau eraill y corff yn gyfan gwbl neu'n rhannol, swabiau neu rwymynnau, chwistrellau, nodwyddau neu offerynnau eraill sy'n finiog, a allai fod yn beryglus i unrhyw berson a ddaw i gysylltiad ag ef, oni sicrheir ei fod yn ddiogel.

Yn gyffredinol, tybir nad yw gwastraff hylendid dynol a gynhyrchir mewn mannau fel ysgolion, swyddfeydd a ffatrïoedd (yn ogystal ag yn y cartref) yn wastraff clinigol gan nad yw'r risg o heintio yn fwy nag ar gyfer gwastraff domestig. Fodd bynnag, efallai fod gan y rheini sy'n cynnal yr asesiad risgiau wybodaeth leol sy'n golygu na allant wneud y dybiaeth hon.

Ceir rhagor o wybodaeth am sut i waredu gwastraff clinigol a gwastraff hylendid dynol mewn canllawiau gan Bwyllgor Cynghori'r Gwasanaethau Iechyd (gweler 'Rhagor o ddeunydd darllen') neu drwy gysylltu â'ch swyddfa Asiantaeth yr Amgylchedd leol (Llinell Ymholiadau Cyffredinol Ffôn: 08708 506506/Asiantaeth Diogelu Amgylchedd yr Alban Ffôn: 01786 457700).

Cofnodi digwyddiadau

O dan ofynion Rheoliadau Cofnodi Anafiadau, Afiechydon a Digwyddiadau Peryglus 1995 (RIDDOR), mae'n ddyletswydd gyfreithiol arnoch i hysbysu eich awdurdod gorfodi perthnasol o ddigwyddiadau penodol a pheryglus. Dylid cofnodi digwyddiadau fel clwyf trywaniad o nodwydd y gwyddys ei bod yn cynnwys gwaed sydd wedi'i halogi â firws a gludir yn y gwaed fel digwyddiad peryglus. Ceir rhagor o wybodaeth yn Beth yw *RIDDOR* ac mae canllaw penodol ar RIDDOR ar gael ar gyfer cyflogwyr yn y sector gofal iechyd (gweler 'Rhagor o ddeunydd darllen').

Beth sy'n rhaid i mi ei wneud fel cyflogai?

Mae'n ddyletswydd gyfreithiol arnoch i ofalu am eich iechyd a'ch diogelwch eich hun ac iechyd a diogelwch eraill yr effeithir arnynt gan eich gweithredoedd. Dylech wneud defnydd llawn o'r mesurau rheoli a roddwyd ar waith gan eich cyflogwr. Dylech gydweithio â'ch cyflogwr fel y gall gydymffurfio ag unrhyw ddyletswyddau cyfreithiol a roddwyd arnynt.

Dylai pobl sydd â firws a gludir yn y gwaed fod yn gallu gweithio yn ôl eu harfer, oni bai eu bod yn mynd yn sâl ac nad ydynt mwyach yn ddigon iach i wneud eu

gwaith. Os byddant yn mynd yn sâl, dylid eu trin yn yr un ffordd ag unrhyw un arall sydd â salwch hirdymor.

Yn gyffredinol, nid oes unrhyw ddyletswydd gyfreithiol ar gyflogeion i ddatgelu bod ganddynt firws a gludir yn y gwaed nac i gymryd prawf meddygol ar ei gyfer. Os gwyddys bod gan gyflogai firws a gludir yn y gwaed, mae'r wybodaeth hon yn gwbl gyfrinachol ac ni ddylid ei throsglwyddo i unrhyw un arall heb ganiatâd y cyflogai.

Camau gweithredu ar ôl heintiad posibl â firws a gludir yn y gwaed

Os cewch eich halogi â gwaed neu hylifau eraill y corff, dylech gymryd y camau canlynol ar unwaith:

- golchwch unrhyw waed neu hylifau eraill y corff sydd wedi tasgu o'ch croen gyda sebon a dŵr rhedegog;
- os yw eich croen wedi torri, mae'n fuddiol i adael y clwyf i waedu, peidiwch â sugno'r clwyf – rhowch y clwyf o dan ddŵr rhedegog;
- golchwch unrhyw waed neu hylifau'r corff sydd wedi tasgu i'ch llygaid gan ddefnyddio dŵr tap neu ddŵr o botel golchi llygaid, a golchwch eich trwyn neu eich ceg gyda digon o ddŵr tap – peidiwch â llyncu'r dŵr;
- cofnodwch ffynhonnell yr haint;
- hysbyswch eich goruchwyliwr, eich rheolwr llinell neu eich cynghorydd iechyd a diogelwch a'ch adran iechyd galwedigaethol neu eich cynghorydd meddygol os oes yna un o'r digwyddiad.

Mae cyngor meddygol prydlon yn bwysig. Mae angen asesu amgylchiadau'r digwyddiad ac ystyried unrhyw driniaeth feddygol sydd ei hangen. Gall triniaeth fod yn briodol ar ôl cael eich heintio â firws a gludir yn y gwaed, ond i fod yn effeithiol, efallai y bydd angen dechrau ar y driniaeth yn syth. Os nad oes gan eich gweithle gynghorydd meddygol, cysylltwch â'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf i gael cyngor ar unwaith.

Os credwch eich bod wedi cael eich heintio â firws a gludir yn y gwaed, dylai fod gennych fynediad i gymorth, cyngor a sicrwydd. Os nad oes cynghorydd meddygol ar y safle, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf yn syth.

Ystyriaethau arbennig i bobl cymorth cyntaf

Os ydych yn gymwys i wneud cymorth cyntaf yn y gweithle, bach iawn yw'r risg o gael eich heintio â firws a gludir yn y gwaed wrth gyflawni eich dyletswyddau. Ni chofnodwyd unrhyw achos o HIV neu firws hepatitis B yn cael ei drosglwyddo drwy ddadebru ceg wrth geg. Gellir cymryd y rhagofalon canlynol i leihau'r risg o gael eich heintio:

- gorchuddio unrhyw friwiau neu grafiadau ar eich croen gyda rhwymyn gwrth-ddŵr;
- gwisgo menig untro addas wrth drin gwaed neu unrhyw hylif corff arall;
- defnyddio cyfarpar addas i ddiogelu'ch llygaid a ffedog blastig untro lle mae'n bosibl y gall hylifau dasgu;
- defnyddio cyfarpar i ddiogelu'ch wyneb pan fyddwch yn dadebru ceg wrth geg, ond dim ond os ydych wedi cael eich hyfforddi i'w ddefnyddio;
- golchi eich dwylo ar ôl pob gweithdrefn.

Fel arfer nid oes angen imiwneiddio pobl cymorth cyntaf yn y gweithle rhag y firws hepatitis B, oni bai bod yr asesiad risgiau yn nodi ei fod yn briodol.

Fel person sy'n gwneud cymorth cyntaf, mae'n bwysig cofio na ddylech ymatal rhag rhoi triniaeth am eich bod yn ofni cael eich heintio â firws a gludir yn y gwaed.

Rhagor o ddeunydd darllen

Protection against blood-borne infections in the workplace: HIV and hepatitis **Y Llyfrfa 1995**
ISBN 011 321953 9

Ymgynghori â gweithwyr ar iechyd a diogelwch : Canllaw i'r gyfraith Taflen INDG232 **HSE Books 1996**
(un copi am ddim neu becynnau o 15 ar werth **ISBN 0 7176 1615 0**)

Pum cam i asesu risgiau Taflen INDG163(diwyg 1) **HSE Books 1998**
(un copi am ddim neu becynnau o 10 ar werth **ISBN 0 7176 1565 0**)

Rheoli sylweddau peryglus i iechyd. Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd 2002. *Cod Ymarfer Cymeradwy a chanllaw L5* (Pedwerydd argraffiad)
HSE Books 2002 ISBN 0 7176 2534 6

Rheoli iechyd a diogelwch yn y gwaith. Rheoli Rheoliadau Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999. Cod Ymarfer cymeradwy a chanllaw L21 (Ail argraffiad)
HSE Books 2000 ISBN 0 7176 2488 9

Beth yw RIDDOR: Rheoliadau Cofnodi Anafiadau, Afiechydon a Digwyddiadau Peryglus Taflen HSE31 (diwyg1) **HSE Books 1999** (un copi am ddim neu becynnau o 10 ar werth **ISBN 0 7176 2441 2**)

Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 P37 **Y Llyfrfa 1974 ISBN 0 10 543774 3**

The Reporting of Injuries, Diseases and Dangerous Occurences Regulations 1995: Guidance for employers in the healthcare sector Taflen Wybodaeth y Gwasanaethau Iechyd
HSIS1 **HSE Books 1998**

Guidance for clinical health care workers: Protection against infection with blood-borne viruses Yr Adran Iechyd 1998

Immunisation against infectious disease **Y Llyfrfa 1996 ISBN 0 11 321815 X**

Mae cyhoeddiadau ar werth a chyhoeddiadau am ddim yr HSE ar gael i'w harchebu 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 hefyd ar gael o siopau llyfrau a gellir llwytho taflenni am ddim o wefan HSE: www.hse.gov.uk)

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch ffoniwch Linell Wybodaeth HSE

Ffôn: 08701 545500 Ffacs: 02920 859260
e-bost: hseinformationservices@natbrit.com neu ysgrifennwch at Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

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

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 10 ar werth o HSE Books, ISBN 0 7176 2062 X. Mae un copi am ddim hefyd ar gael o HSE Books.

‰*Hawlfraint y goron*
Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, ardystio neu fasnachol. Cyhoeddwyd am y tro cyntaf 07/01. Dylid cydnabod y ffynhonnell fel HSE.

INDG342 Ailargraffwyd 6/04 C500
Argraffwyd a chyhoeddwyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch