

Mae asbestos yn lladd

Canllaw cyflym i amddiffyn eich hun



Anelir y cerdyn poced hwn at drydanwyr, plymwyr, peirianwyr gwresogi ac awyru, seiri coed a phobl sy'n gweithio mewn meysydd adeiladu neu gynnal a chadw tebyg.

*Mae hwn yn fersiwn gwe-
gyfeillgar o daflen
INDG418W*

Pan fyddwch yn gorffen gweithio:

- Dylech ddiheintio eich hun - golchwch eich oferôls â chadach llaiith a'u tynnu cyn i chi dynnu eich mwgwd.
- Rhwch eitemau tafiadwy (ee oferôls) mewn bagiau gwastraff asbestos a gwaredwch hwy yn y ffordd briodol.
- Peidiwch â mynd â'ch oferôls gartref i'w golchi.

Cofiwch os byddwch yn ansicr ar unrhyw adeg - rhwch y gorau i weithio a gofynnwch am gyngor

Rhagor o wybodaeth

- Tudalennau HSE ar asbestos ar y wefan yn www.hse.gov.uk/asbestos
- Mae *Asbestos essentials* yn rhoi arweiniad ar waith a gyflawnir heb drwydded - gallwch ei lwytho i lawr o adran asbestos y wefan
- Mae *llwch asbestos yn lladd: Amddiffernwy eich hun!* Tafien INDG419W HSE Books 2007 (un copi am ddim neu becynnau o 15 ar werth ISBN 978 0 7176 6281 4). www.hse.gov.uk/pubns/indg419.pdf
- Llinell Wybodaeth HSE (gweler y manylion ar y dudalen gefn)

Ydych chi'n drydanwr, yn blymiwr, yn beiriannydd gwresogi ac awyru, yn saer coed neu a ydych yn gweithio mewn maes adeiladu neu gynnal a chadw tebyg?

Mae asbestos yn dal yn risg ddifrifol i'ch iechyd yn y dyfodol

- Mae 1000 o bobl a fu'n gweithio yn y meysydd hyn yn marw o ganser bob blwyddyn o ganiyniad i anadlu ffeibrau asbestos.
- Mae llawer o ddeunydd asbestos mewn adeiladau o hyd.
- Mae unrhyw adeilad a godwyd neu a ailwampwyd cyn 2000 yn debygol o gynnwys asbestos o hyd.

Amddiffernwy eich hun!

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch, ffoniwch Llinell Wybodaeth HSE Ffôn: 0845 345 0055 Ffacs: 0845 408 9566 Ffôn testun: 0845 408 9577 e-bost: hse.infoline@natbrit.com neu ewch i wefan HSE: www.hse.gov.uk

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

Mae'r cerdyn poced hwn ar gael mewn pecynnau o 25 sydd ar werth o HSE Books, ISBN 978 0 7176 6282 1. Mae copïau unigol ar gael am ddim hefyd o HSE Books: Ffôn: 01787 881165.

© *Hawffraint y Goron* Geilir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, arnodi neu fasnachu. Cyhoeddwyd yn gyntaf 12/07. Cydnabyddwch y fynhonnell fel HSE.

Argraffwyd ar bapur sy'n cynnwys 50% o ffibr a ailgylchwyd o ffinonellau ôl-ddefnyddwyr



Cynhyrchwyd y daflen hon ar y cyd â'r TUC

INDG418W 12/07 C30

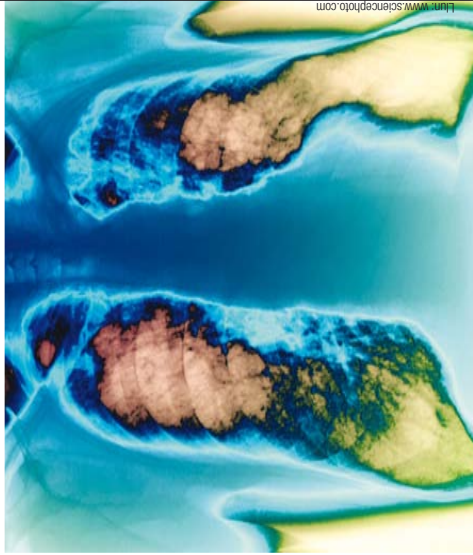
Argraffwyd a chyhoeddwyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch



Awdurdod Gweithredol
Iechyd a Diogelwch

Mae asbestos yn lladd

Canllaw cyflym i amddiffyn eich hun



Os ydych yn gweithio gydag asbestos:



Lleihwch lwch: Sicrhewch fod deunyddiau yn llaiith - heb fod yn rhy wlyb.



Lleihwch lwch: Defnyddiwch offer llaw - nid offer pŵer.



Lleihwch lwch: Glanhewch wrth fynd yn eich blaen - defnyddiwch beiriant sugno (Dosbarth H) arbennig, nid brws.



Lleihwch lwch: Rhwch wastraff asbestos mewn dau fag, un o fewn y llai, a labelwch y bagiau yn briodol.



Gwisgwch oferôls ac esgidiau tafiadwy addas heb gareiau neu orchuddion tafiadwy i esgidiau.



Gwisgwch fwgwd addas wedi'i osod yn briodol (ee math tafiadwy FFP3)



Os byddwch yn cael egwyl, peidiwch ag ysmegu, bwyta nac yfed yn yr ardal waith.