

Cymorth cyntaf yn y gwaith

Atebion i'ch cwestiynau



Mae hyn yn fersiwn
Cwmraeg o'r daflen
INDG214(rev2), a
gyhoeddwyd 05/14 yw hwn

Mae'r daflen hon yn ateb rhai cwestiynau sylfaenol ynglŷn â darparu cymorth cyntaf yn y gwaith.

Mae wedi ei hanelu at gyflogwyr mewn gweithleoedd bach a chanolig, ond gallai fod yn ddefnyddiol i gyflogwyr eraill, rheolwyr a phobl sy'n ymwneud â chymorth cyntaf yn y gwaith.

Cwest.1: Beth yw cymorth cyntaf yn y gwaith?

Gall pobl yn y gwaith ddioddef anafiadau neu fynd yn wael. Boed yr anaf neu'r salwch wedi ei achosi gan y gwaith neu beidio, mae'n bwysig rhoi sylw iddynt ar unwaith a galw am ambiwlans mewn achosion difrifol. Mae cymorth cyntaf yn y gwaith yn cwmpasu'r trefniadau y dylech eu dilyn i sicrhau bod hyn yn digwydd. Gall hynny achub bywydau ac atal mân anafiadau rhag troi'n rhai difrifol.

Cwest.2: Beth sydd angen i mi ei wneud?

Mae Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf)1981 yn gofyn i chi ddarparu offer, cyfleusterau a phobl ar gyfer cymorth cyntaf, a'r rheini'n ddigonol a phriodol, er mwyn i'ch cyflogeion dderbyn cymorth ar unwaith os ydynt wedi eu hanafu neu wedi syrthio'n wael yn y gwaith.

Bydd beth sy'n 'ddigonol a phriodol' yn ddibynnol ar yr amgylchiadau yn eich gweithle, a dylech asesu beth yw'ch anghenion cymorth cyntaf chi (gweler Cwest.3).

Dyma isafswm y ddarpariaeth cymorth cyntaf ar unrhyw safle gwaith:

- blwch cymorth cyntaf wedi ei gyflenwi'n briodol (gweler Cwest.4);
- unigolyn penodedig i fod yn gyfrifol am drefniadau cymorth cyntaf (gweler Cwest.5);
- gwybodaeth i gyflogeion ynglŷn â threfniadau cymorth cyntaf (gweler Cwest.9);

Mae'n bwysig cofio bod damweiniau a salwch yn gallu digwydd ar unrhyw adeg. Mae angen i ddarpariaeth cymorth cyntaf fod ar gael bob amser pan fydd pobl yn gweithio.

Cwest.3: Beth i'w ystyried wrth asesu anghenion cymorth cyntaf?

Efallai mai dim ond isafswm y ddarpariaeth fydd ei angen mewn rhai gweithleoedd. Ond mae amgylchiadau a ffactorau yn gallu golygu bod angen mwy o ddarpariaeth arnoch. Chi, fel cyflogwr, sydd mewn sefyllfa i benderfynu pa ddarpariaeth sydd ei hangen arnoch.

Mae'r rhestr wirio yn Nhabl 1 yn delio â'r pwyntiau y dylech eu hystyried. Hefyd, mae astudiaethau achos ar gael ar wefan HSE (www.hse.gov.uk/firstaid/resources.htm).

Cwest.4: Beth ddylwn ei roi yn y blwch cymorth cyntaf?

Nid oes rhestr orfodol o eitemau i'w rhoi mewn blwch cymorth cyntaf.

Mae'n dibynnu beth yw'r anghenion yn ôl eich asesiad chi. Fel canllaw, pan fo gweithgareddau gwaith yn golygu mân beryglon, dyma isafswm y cyflenwad eitemau cymorth cyntaf:

- taflen yn rhoi canllaw cyffredinol ar gymorth cyntaf (e.e. taflen yr HSE: Cyngor sylfaenol ar gymorth)
- cyntaf yn y gwaith – gweler Cwest.10);
- 20 plaster di-haint wedi'u lapio'n unigol (amrywiol feintiau) ac yn briodol i'r math o waith (gallech ddarparu plasteri gwrth alergedd, os oes angen);
- dau bad llygad di-haint;
- pedwar rhwymyn trionglog wedi'u lapio'n unigol, di-haint os yn bosibl;
- chwe phin cau;
- dau ddresin mawr ar gyfer clwyfau, wedi'u lapio'n unigol, di-haint, anfeddyginiaethol;
- chwe dresin canolig ar gyfer clwyfau, wedi'u lapio'n unigol, di-haint, anfeddyginiaethol;
- o leiaf dri phâr o fenig untro (ceir rhagor o gyngor ar www.hse.gov.uk/skin/employ/gloves.htm).

Dim ond awgrym yw'r rhestr hon.

Dylai cynhwysion unrhyw becyn cymorth cyntaf adlewyrchu canlyniad eich asesiad o'ch anghenion cymorth cyntaf.

Argymhellir nad ydych yn cadw tabledi a meddyginiaethau yn y blwch cymorth cyntaf.

Cwest.5: Pwy sy'n unigolyn penodedig?

Os bydd eich asesiad o'r anghenion cymorth cyntaf yn dod i'r casgliad nad oes angen swyddog cymorth cyntaf yn eich gweithle, dylech benodi rhywun i fod yn gyfrifol am drefniadau cymorth cyntaf. Dyma isafswm yr hyn sy'n ofynnol.

Hyd yn oed mewn busnes bychan lle mae'r peryglon yn rhai mân, a lle ystyrir nad oes angen swyddogion cymorth cyntaf, fe allai damwain neu salwch sydyn ddigwydd. Felly mae'n bwysig bod rhywun ar gael bob amser i fod yn gyfrifol am y trefniadau.

Mae rôl yr unigolyn penodedig hwn yn cynnwys gofalu am offer a chyfleusterau cymorth cyntaf, a ffonio'r gwasanaethau brys pan fydd angen. Gall hefyd ddarparu gofal brys pan fydd swyddog cymorth cyntaf yn absennol oherwydd amgylchiadau na ragwelwyd (nid yw gwyliau blynyddol yn cyfrif). Nid oes angen hyfforddiant cymorth cyntaf ar unigolion penodedig. Nid oes angen unigolion penodedig pan fo digon o swyddogion cymorth cyntaf ar gael.

Cwest.6: Beth yw swyddog cymorth cyntaf?

Mae swyddog cymorth cyntaf yn rhywun sydd wedi derbyn hyfforddiant sy'n briodol i'r lefel a nodwyd yn yr asesiad o anghenion, er enghraifft:

- cymorth cyntaf yn y gwaith (FAW)
- cymorth cyntaf argyfwng yn y gwaith (EFAW); neu
- hyfforddiant arall ar gymorth cyntaf, sy'n briodol i amgylchiadau penodol eich gweithle chi.

Defnyddiwch gasgliadau eich asesiad anghenion cymorth cyntaf (gweler Cwest.3) i benderfynu a ddylai swyddogion cymorth cyntaf gael eu hyfforddi mewn FAW, EFAW neu lefel briodol arall o hyfforddiant. Mae hyfforddiant EFAW yn galluogi swyddog cymorth cyntaf i roi cymorth brys i rywun sydd wedi ei anafu neu wedi syrthio'n wael yn y gwaith. Mae hyfforddiant FAW yn cynnwys EFAW a hefyd yn paratoi'r swyddog cymorth cyntaf i roi cymorth cyntaf i anafiadau a salwch penodol.

Fel canllaw, mae Tabl 2 yn awgrymu'r staff cymorth cyntaf i'w darparu dan wahanol amgylchiadau.

Gallai lefelau priodol eraill o hyfforddiant gynnwys materion arbenigol neu ychwanegol, sy'n briodol i'ch amgylchiadau penodol chi.

Er mwyn helpu i gadw eu sgiliau sylfaenol yn gyfredol, argymhellir yn gryf bod eich swyddogion cymorth cyntaf yn cael hyfforddiant gloywi bob blwyddyn.

Cwest.7: Sut i ganfod a dewis darparwr hyfforddiant cymwys?

Mae hyfforddiant cymorth cyntaf ar gael gan amrywiaeth fawr o ddarparwyr hyfforddiant. Mae'r rhain yn cynnwys:

- rhai sy'n cynnig cymwysterau rheoledig a chydabyddedig yn genedlaethol mewn FAW ac EFAW;
- y cymdeithasau cymorth gwirfoddol (Urdd Sant Ioan, y Groes Goch Brydeinig, a Chymorth Cyntaf Sant Andreas);
- rhai sy'n gweithredu dan gynlluniau achredu gwirfoddol;
- rhai sy'n gweithredu'n annibynnol.

Fel cyflogwr, bydd angen ichi gael sicrwydd eich bod wedi dewis darparwr hyfforddiant priodol. Felly, bydd angen ichi wirio eu bod yn bodloni'r safonau mewn nifer o feysydd (diwydrwydd dyladwy). Dylai pob darparwr hyfforddiant fod yn barod i ddangos y canlynol:

- eu bod yn gymwys i ddarparu hyfforddiant cymorth cyntaf;
- bod ganddynt hyfforddwyr cymwys;
- eu bod yn dysgu cynnwys pob cwrs yn y ffordd gywir;
- bod ganddynt systemau angenrheidiol i sicrhau ansawdd.

Pan fyddwch yn dewis darparwr hyfforddiant sy'n cynnig cymwysterau rheoledig ni fydd angen ichi wneud unrhyw ddiwydrwydd dyladwy i'ch bodloni eich hun eu bod yn gymwys.

Maent yn gweithredu dan sefydliadau dyfarnu sy'n cael eu cydnabod gan reoleiddwyr cymwysterau (Ofqual, Awdurdod Cymwysterau'r Alban (SQA) a Llywodraeth Cymru), ac mae ganddynt bolisiau pwrpasol a phrosesau sicrhau ansawdd. Mae'r cymdeithasau cymorth gwirfoddol yn defnyddio system debyg o bolisiau a phrosesau.

Ceir manylion cyswllt sefydliadau dyfarnu sy'n cynnig cymwysterau rheoledig mewn FAW ac EFAW ar wefan HSE (www.hse.gov.uk/firstaid/efaw.htm).

Ceir rhagor o gyngor yn y daflen wybodaeth GEIS3 *Selecting a first-aid training provider: A guide for employers* (www.hse.gov.uk/pubns/geis3.htm).

Cwest.8: Faint o unigolion penodedig neu swyddogion cymorth cyntaf sydd eu hangen arnaf?

Nid oes unrhyw reolau pendant ar union niferoedd. Bydd yn dibynnu ar yr amgylchiadau yn eich gweithle chi. Ar ôl mynd drwy'r rhestr yn Nhabl 1, edrychwch ar Dabl 2 sy'n darparu canllaw cyffredinol ar faint o unigolion penodedig neu swyddogion cymorth cyntaf sydd eu hangen arnoch. **Awgrym yn unig yw'r niferoedd yn Nhabl 2.** Dylech asesu eich anghenion cymorth cyntaf chi ar sail eich amgylchiadau penodol chi.

Pan fo amgylchiadau arbennig, megis gwaith shifft neu safleoedd gyda nifer o adeiladau, efallai fod angen mwy o staff cymorth cyntaf nag a nodwyd yn Nhabl 2. Byddwch angen cynyddu'ch darpariaeth ar gyfer absenoldebau.

Cwest.9: Pa wybodaeth sydd angen ei rhoi i gyflogeion?

Rhaid ichi roi gwybod i'ch cyflogeion am y trefniadau cymorth cyntaf. Fel arfer bydd yn ddigon gosod posteri i ddweud wrth y staff pwy yw'r swyddogion cymorth cyntaf neu'r unigolion penodedig a ble mae'r blwch cymorth cyntaf. Bydd angen gwneud trefniadau arbennig i roi gwybod am gymorth cyntaf i gyflogeion sydd ag anawsterau ieithyddol neu anawsterau darllen.

Cwest.10: Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gwybodaeth am gymorth cyntaf yn y gwaith ar gael ar dudalennau cymorth cyntaf gwefan yr HSE yn www.hse.gov.uk/firstaid

Ceir canllaw ymarferol manylach ar gydymffurfio â'ch dyletswyddau cymorth cyntaf yn *First aid at work: The Health and Safety (First-Aid) Regulations 1981. Guidance on Regulations L74* (Third edition) HSE Books 2013 ISBN 978 0 7176 6560 0 www.hse.gov.uk/pubns/books/l74.htm

Efallai y bydd y cyhoeddiadau canlynol yn ddefnyddiol hefyd:

Taflen *INDG347(rev2) Basic advice on first aid at work* HSE Books 2011 www.hse.gov.uk/pubns/indg347.htm

Dau boster cymorth cyntaf:

Basic advice on first aid at work HSE Books 2011 ISBN 978 0 7176 6432 0 www.hse.gov.uk/pubns/books/first-aid-poster.htm

Electric shock: First aid procedures HSE Books 2011 ISBN 978 0 7176 6433 7 www.hse.gov.uk/pubns/books/electric-shock-poster.htm

Tabl 1 Rhestr wirio ar gyfer asesu anghenion cymorth cyntaf

Pwynt i'w ystyried	Effaith ar ddarpariaeth cymorth cyntaf
--------------------	--

Peryglon (defnyddiwch gasgliadau eich asesiad risg cyffredinol ac ystyried unrhyw rannau o'ch gweithle sydd â gwahanol weithgareddau/peryglon gwaith a allai fod angen gwahanol lefelau o ddarpariaeth cymorth cyntaf)

A oes mân beryglon yn eich gweithle beryglon, fel y rhai fyddech yn eu gweld mewn swyddfeydd a siopau?	<p>Isafswm y ddarpariaeth:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● unigolyn penodedig i fod yn gyfrifol am drefniadau cymorth cyntaf; ● blwch cymorth cyntaf wedi ei gyflenwi'n briodol.
A oes peryglon mwy yn eich gweithle, megis cemegau neu beiriannau peryglus? A yw'ch gweithgareddau gwaith yn cynnwys peryglon arbennig, megis asid hydrofflworig neu fannau cyfyng?	<p>Dylech ystyried:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● darparu swyddogion cymorth cyntaf; ● hyfforddiant atodol i swyddogion cymorth cyntaf i ddelio ag anafiadau a achoswyd gan beryglon arbennig; ● offer cymorth cyntaf atodol; ● union leoliad offer cymorth cyntaf; ● darparu ystafell cymorth cyntaf; ● rhoi gwybod i'r gwasanaethau brys o flaen llaw.

Cyflogeion

Faint o bobl a gyflogir ar y safle?	<p>Isafswm y ddarpariaeth yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● unigolyn penodedig i fod yn gyfrifol am drefniadau cymorth cyntaf; ● blwch cymorth cyntaf wedi ei gyflenwi'n briodol. <p>Gan ddibynnu ar eich amgylchiadau, dylech ystyried darparu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● swyddogion cymorth cyntaf; ● offer cymorth cyntaf atodol; ● ystafell cymorth cyntaf.
A oes yna unrhyw weithwyr amhrofiadol ar y safle (gan gynnwys rhai ar 'brofiad gwaith'), neu gyflogeion gydag anabledau neu broblemau iechyd penodol?	<p>Dylech ystyried:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hyfforddiant atodol i swyddogion cymorth cyntaf; ● offer cymorth cyntaf atodol; ● lleoliad lleol offer cymorth cyntaf.

Cofnodion o ddamweiniau ac afiechyd

Pa anafiadau a salwch sydd wedi digwydd yn eich gweithle a ble y gwnaethant ddigwydd?	Sicrhewch fod eich darpariaeth cymorth cyntaf yn darparu ar gyfer pob math o anaf a salwch a allai ddigwydd yn eich gweithle. Dylech fonitro damweiniau ac afiechyd ac adolygu eich darpariaeth cymorth cyntaf fel y bo'n briodol.
---	--

Pwynt i'w ystyried

Effaith ar ddarpariaeth cymorth cyntaf

Trefniadau gwaith

<p>A oes gennych gyflogeion sy'n teithio'n aml, yn gweithio o bell neu'n gweithio ar eu pennau eu hunain?</p>	<p>Dylech ystyried:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● darparu pecynnau cymorth cyntaf personol; ● darparu cyfathrebwyr personol/ffonau symudol i gyflogeion.
<p>A yw unrhyw un o'ch cyflogeion yn gweithio shifftiau neu'n gweithio y tu allan i oriau gwaith?</p>	<p>Dylech sicrhau fod yna ddigon o ddarpariaeth cymorth cyntaf ar bob adeg pan fydd pobl yn gweithio.</p>
<p>A yw'r eiddo ar wasgar, e.e. a oes sawl adeilad ar y safle neu adeiladau â mwy nag un llawr?</p>	<p>Dylech ystyried y ddarpariaeth ym mhob adeilad neu ar bob llawr.</p>
<p>A yw'ch gweithle yn bell o wasanaethau meddygol brys?</p>	<p>Dylech:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● dweud ymhle'r ydych wrth y gwasanaethau brys; ● ystyried trefniadau arbennig gyda'r gwasanaethau brys; ● ystyried y gofynion o ran cludo mewn argyfwng.
<p>A yw unrhyw un o'ch cyflogeion yn gweithio mewn safleoedd a feddiannir gan gyflogwyr eraill?</p>	<p>Dylech wneud trefniadau gyda meddianwyr eraill y safle i sicrhau darpariaeth cymorth cyntaf digonol. Argymhellir yn gryf bod cytundeb ysgrifenedig rhwng y cyflogwyr.</p>
<p>A oes gennych ddigon o ddarpariaeth i ddelio ag absenoldeb swyddogion cymorth cyntaf neu unigolion penodedig?</p>	<p>Dylech ystyried:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● pa drefniadau sydd eu hangen i ddelio â gwyliau ac absenoldeb arall a ragwelir; ● pa drefniadau sydd eu hangen ar gyfer absenoldeb annisgwyl ac eithriadol.

Pobl nad ydynt yn cael eu cyflogi gennych

<p>A yw'r cyhoedd yn ymweld â'ch safle?</p>	<p>Dan y Rheoliadau, nid oes dyletswydd gyfreithiol arnoch i ddarparu cymorth cyntaf i bobl nad ydynt yn cael eu cyflogi gennych, ond mae'r HSE yn argymhell yn gryf eich bod yn eu cynnwys yn eich darpariaeth cymorth cyntaf.</p>
---	---

Tabl 2 Awgrym o nifer y staff cymorth cyntaf i fod ar gael ar bob adeg y mae pobl yn y gwaith

O'ch asesiad risg, pa radd o berygl sy'n gysylltiedig â'ch gweithgareddau gwaith?	Faint o gyflogeion sydd gennych chi?	Pa staff cymorth cyntaf ydych chi angen?
Mân beryglon , e.e. swyddfeydd, siopau, llyfrgelloedd	Llai na 25	O leiaf un person penodedig
	25–50	O leiaf un swyddog cymorth cyntaf wedi cael hyfforddiant EFAW
	Mwy na 50	O leiaf un swyddog cymorth cyntaf wedi cael hyfforddiant FAW am bob 100 o bobl a gyflogir (neu ran o hynny)
Peryglon mwy , e.e. peirianneg ysgafn a gwaith cysodi, prosesu bwyd, warws, gwaith helaeth gyda pheiriannau peryglus neu offer miniog, adeiladu, gweithgynhyrchu cemegol	Llai na 5	O leiaf un person penodedig
	5–50	O leiaf un swyddog cymorth cyntaf wedi cael hyfforddiant EFAW neu FAW, gan ddibynnu ar y math o anafiadau a allai ddigwydd
	Mwy na 50	O leiaf un swyddog cymorth cyntaf wedi cael hyfforddiant FAW am bob 50 o bobl a gyflogir (neu ran o hynny)

DS Mae'r tabl hwn yn cyfeirio at FAW a EFAW – ond gallech chi ddewis lefel arall o hyfforddiant sy'n briodol i'ch amgylchiadau chi.

Rhagor o wybodaeth

Am wybodaeth am iechyd a diogelwch, neu i roi gwybod am anghysondebau neu wallau yn y canllaw hwn, ewch i www.hse.gov.uk. Gallwch weld canllaw'r HSE ar-lein ac archebu canllawiau am bris o'r wefan. Mae cyhoeddiadau'r HSE ar gael hefyd am bris o siopau llyfrau.

Cyhoeddir y canllaw hwn gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch. Nid yw'n orfodol ichi ddilyn y canllaw, oni nodir hynny'n benodol, ac mae croeso ichi gymryd camau eraill. Ond os byddwch yn dilyn y canllaw byddwch fel arfer yn gwneud digon i gydymffurfio â'r gyfraith. Mae arolygwyr iechyd a diogelwch yn ceisio sicrhau cydymffurfiaeth â'r gyfraith, a gallant gyfeirio at y canllaw hwn.

Mae'r daflen hon ar gael yn www.hse.gov.uk/pubns/indg214W.htm.

Llun y clawr drwy garedigrwydd Ambiwlans Sant Ioan.

©  *Hawlfraint y Goron*. Os ydych yn dymuno aildefnyddio'r wybodaeth hon ewch i www.hse.gov.uk/copyright.htm. Cyhoeddwyd gyntaf yn 05/14.