

Pecyn Cymorth Di-fwg (Mangreoedd a Cherbydau) i Reolwyr Llesiant Gweithwyr

2026-2029



sirgar.llyw.cymru
carmarthenshire.gov.wales

Cynnwys

1. Pwrpas	2
2. Cwmpas	2
3. Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn	2
4. Darparu Ystafell Ysmygu Ddynodedig mewn Gwasanaethau Gofal Preswyl a Gofal Seibiant	2
5. Ymweld â Mangreoedd Preswyl yn y Gymuned	4
6. Mangreoedd Gofal Cymdeithasol Dibreswyl	5
7. Cwestiynau Cyffredin	6-7
8. Cyngor, Arweiniad a Chymorth Pellach	7-8

Dylid defnyddio'r ddogfen hon ar y cyd â'r
[Polisi Iechyd a Diogelwch Corfforaethol](#)

1. Pwrpas

Mae'r pecyn cymorth hwn yn cyd-fynd â pholisïau a chanllawiau presennol a dylid ei ddarllen ar y cyd â'r Polisi Di-fwg (Mangreoedd a Cherbydau). Ei bwrpas yw cynorthwyo i reoli'r risgiau posibl mewn perthynas ag ysmygu yn y gweithle.

2. Cwmpas

Bydd cwmpas y pecyn cymorth hwn yn berthnasol i bob sefydliad a holl weithwyr Cyngor Sir Caerfyrddin, gweithwyr achlysurol, gwirfoddolwyr sy'n gweithredu ar ein rhan, contractwyr, ymwelwyr, gweithwyr asiantaeth, aelodau etholedig o'r Awdurdod ac aelodau o'r cyhoedd sy'n cael mynediad neu'n defnyddio mangreoedd sy'n eiddo i Gyngor Sir Caerfyrddin neu sydd wedi'u meddiannu ganddo.

3. Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn

Dylai rheolwyr ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn i'w cynorthwyo i reoli'r risgiau posibl mewn perthynas ag ysmygu yn y gweithle. Mae'r pecyn cymorth wedi'i rannu'n adrannau perthnasol er mwyn galluogi rheolwyr i ddewis y wybodaeth fwyaf priodol i gael y canllawiau a'r wybodaeth berthnasol i'w cynorthwyo â sefyllfaoedd penodol.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech gael unrhyw gyngor pellach ynghylch unrhyw ran o'r pecyn cymorth hwn, cysylltwch â'r Adran Iechyd a Diogelwch.

4. Darparu Ystafell Ysmygu Ddynodedig mewn Mangreoedd Gofal Preswyl a Gofal Seibiant

Mae Rheoliadau Mangreoedd a Cherbydau Di-fwg (Cymru) 2020 yn gwneud eithriad ar gyfer cartrefi gofal preswyl i **oedolion**, ac yn **caniatáu ysmygu mewn ystafelloedd dynodedig**, yn amodol ar amodau.

****Dylid cysylltu â rheolwr y cartref gofal i drafod trefniadau lleol.***

Os penderfynir dynodi ystafell benodol lle gall y preswylwyr ysmygu, yna:

- rhaid i'r ystafell fod yn addas i'w diben.
- rhaid i'r ystafell fod wedi'i nodi'n glir fel ystafell lle caniateir ysmygu.

- dylai'r drws i'r ystafell fod o ddeunydd gwrthsefyll tân a dylai fod ganddo ddyfais sy'n ei gau ohono'i hun, sy'n sicrhau bod y drws yn aros ar gau.
- rhaid bod gan yr ystafell system awyru fecanyddol addas a digonol, sydd yn arllwys y tu allan i'r adeilad (ac nid yn union o dan neu ar bwys ffenestr). Bydd cyngor technegol ynghylch systemau awyru a'u swyddogaeth ar gael gan y Gwasanaethau Eiddo.
- rhaid darparu modd diogel ac addas o gasglu a gwaredu gwastraff sy'n gysylltiedig ag ysmegu yn yr ystafell, ynghyd â gweithdrefn ar gyfer trafod y gwastraff hwn sydd yn rheoli'r risg o danau'n digwydd,
- dylai'r ystafell fod â chyn lleied â phosibl o ddodrefn a rhaid sicrhau'r canlynol:
 - bydd yr holl ffabrigau a deunyddiau dodrefnu yn cydymffurfio â Rheoliadau Celfi a Deunyddiau Dodrefnu (Tân) (Diogelwch) 1988, fel y'i diwygiwyd, safonau perthnasol a byddant wedi'u marcio'n briodol.
 - rhaid i'r ystafell beidio â chynnwys unrhyw eitemau a fyddai'n cynyddu'r risg o dân e.e. planhigion mewn potiau (rhaf go iawn neu artiffisial).
- dylid darparu modd effeithiol o arsylwi a goruchwyllo preswylwyr yn yr ystafell, megis paneli gweld naill ai yn y drws neu yn y waliau. Dylai'r gwydr a ddefnyddir yn y paneli gweld hyn fod yn gwrthsefyll tân (e.e. gwydr gwifrog Sioraidd).

At ddefnydd y preswylwyr yn unig y mae ystafelloedd o'r fath, nid ar gyfer staff neu ymwelwyr. Cafodd yr esemptiad ar gyfer ystafelloedd ysmegu dynodedig ei wneud er mwyn cydnabod mai mangreoedd preswyl ydynt, a'u bod felly yn gartrefi i'r preswylwyr sydd yn ysmegu.

Fel rheol ni ddylai fod angen i staff weithio yn yr ystafelloedd ysmegu dynodedig hyn. Os oes rhaid iddynt fynd i mewn i'r ystafelloedd hyn, rhaid iddynt dreulio cyn lleied o amser ag y bo modd mewn cysylltiad â mwg ail law. Ni ddylid gofyn i staff sydd eisoes â chyflyrau a waethygir gan fwg ail law (e.e. asthma) neu weithwyr sydd yn feichiog fynd i mewn i'r ystafelloedd hyn o gwbl.

Bydd cyngor, arweiniad a chymorth ar gael i'r preswylwyr ac yn cael eu darparu iddynt os ydynt eisiau rhoi'r gorau i ysmegu. Mae'r cyngor, yr arweiniad a'r cymorth hwn ar gael trwy'r gwasanaeth Helpa fi i Stopio (gweler yr arweiniad i gymorth pellach am ragor o wybodaeth).

Gellir darparu ardaloedd ysmegu dynodedig allanol mewn cartrefi gofal preswyl a gofal seibiant. Ynglŷn â'r ardaloedd ysmegu allanol hyn:

- rhaid iddynt fod wedi'u lleoli mewn mannau synhwyrol (h.y. heb fod yn agos i ddrysau a mynedfeydd a ffenestri).
- rhaid iddynt beidio â bod wedi'u lleoli'n agos i adeiladau lle gall mwg ail law fynd i mewn trwy ffenestri, drysau neu agoriadau tebyg.
- rhaid iddynt beidio â bod yn gaeedig, neu fod wedi'u hamgáu i raddau sylweddol – ni ddylid darparu cysgodfannau ysmegu.
- rhaid darparu modd diogel ac effeithiol o gasglu sbwriel sy'n gysylltiedig ag ysmegu, gan gynnwys biniau diffodd sigarêts.

Gall preswylwyr ddefnyddio'r cyfleusterau allanol hyn a gall gweithwyr eu defnyddio hefyd lle nad ydynt yn cael seibiannau swyddogol i adael y safle i ysmegu neu ble byddai gadael y safle yn cael effaith ddifrifol ar lefel yr oruchwyliaeth neu'r gofal a ddarperir i breswylwyr. Byddai hyn yn fwy tebygol o fod yn broblem gyda'r hwyr neu yn ystod y nos, pryd yn aml caiff llai o staff eu cyflogi yn y cartref gofal.

Caiff y defnydd o E-sigarêts/fêps ei wahardd yn holl fangreoedd a cherbydau Cyngor Sir Caerfyrddin o ganlyniad i'r perygl tân a'r risgiau cysylltiedig â gwefru E-sigarêts/fêps. Pan fydd preswylwyr yn defnyddio E-sigarêt/fêps, dylid cynnal asesiad risg a dylid gwneud trefniadau gyda theulu neu ffrindiau ar gyfer ail-wefru'r ddyfais oddi ar y safle lle bynnag y bo modd.

Dylid cwblhau asesiad risg ar gyfer preswylwyr sydd am ddefnyddio sigarêts. Bydd hyn yn pennu p'un a oes angen i offer ysmegu (e.e. tanwyr) gael eu cadw gan staff a bod y preswylwyr yn gofyn amdanynt pan fyddant yn dymuno ysmegu.

5. Ymweld â Mangreoedd Preswyl yn y Gymuned

Bydd angen i lawer o weithwyr, contractwyr a gwirfoddolwyr (e.e. gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr gofal cartref, swyddogion tai neu staff cynnal a chadw) fynd i mewn i gartref rhywun i ddarparu gwasanaeth, a gallant ddod i gysylltiad â mwg ail law os yw'r sawl yr ymwelir ag ef/hi neu eraill yn y cyfeiriad hwnnw yn ysmygwyr. Nid yw cartrefi preifat yn dod o dan y gyfraith dim mwg, felly nid oes cyfyngiadau cyfreithiol ar breswylwyr sy'n ysmegu yn eu cartref eu hunain.

Er mwyn lleihau'r risg i weithwyr, dylid cymryd y camau canlynol:

- Nodi pa gartrefi y mae gweithwyr yn ymweld â nhw sydd yn gartrefi i ysmygwyr.

- Ein dyletswydd yw amddiffyn ein gweithwyr, ac eraill sy'n cyflwyno gwasanaeth ar ein rhan, rhag mwg ail law. Ar ôl iddynt gael eu nodi, gofynnir i'r preswylwyr (gan gynnwys y teulu neu'r rhai nad ydynt yn derbyn gwasanaethau), yn ysgrifenedig, yn unol â Rheoliadau Mangreoedd a Cherbydau Di-fwg (Cymru) 2020, am eu cydweithrediad wrth ymatal rhag ysmegu awr cyn i'r staff gyrraedd, am gyfnod eu hymweliad a bod y fangre yn cael ei hawyru'n briodol.
- Pan gaiff gwasanaethau eu trefnu dros y ffôn, bydd y preswylwyr yn cael gwybod ar lafar ei bod yn ofynnol iddynt beidio ag ysmegu yn eu cartref am awr cyn i'r staff gyrraedd, am gyfnod eu hymweliad a bod y fangre yn cael ei hawyru'n briodol.
- Dylai gweithwyr roi gwybod i'w Rheolwr/Goruchwyliwr am unrhyw bryderon neu broblemau yn ymwneud â phreswylwyr yn ysmegu yn ystod yr ymweliad. Dylai gweithwyr sydd eisoes â chyflyrau a waethygir gan fwg ail law roi gwybod i'w Rheolwr/Goruchwyliwr ar unwaith fel y gellir gwneud trefniadau addas.

Lle bydd preswlydd yn parhau i ysmegu ym mhresenoldeb ein gweithwyr, dylid cymryd y camau canlynol:

- Dylid atgoffa'r preswylwyr yn gwrtais ynghylch gofynion ein polisi di-fwg.
- Os yw'r preswlydd yn parhau i ysmegu, gall gweithwyr adael y fangre, rhoi gwybod i'w Rheolwr/Goruchwyliwr eu bod yn gwneud hynny a chwblhau'r gwaith papur perthnasol e.e. 'Ffurflen Cerdded Ymaith' / 'Log Pryderon' / 'ffurflen rhoi gwybod am ddamwain/digwyddiad'.
- Rhaid i'r Rheolwr/Goruchwyliwr drafod ar lafar gyda'r preswlydd y gofyniad i beidio ag ysmegu yn ystod ymweliad a chadarnhau hyn yn ysgrifenedig.
- Os yw'r preswlydd yn gwrthod cydymffurfio yna gellir mabwysiadu gweithdrefnau a allai olygu atal ein gwasanaethau.

6. Mangreoedd Gofal Cymdeithasol Dibreswyl

Rhaid i ardaloedd mewn canolfannau dydd neu weithgareddau cymdeithasol tebyg, sydd yn gaeedig neu'n sylweddol gaeedig, fod yn gwbl ddi-fwg, ac **ni** ellir dynodi neu ddefnyddio ystafelloedd ar gyfer ysmegu o fewn y fangre.

Cydnabyddir nad yw efallai'n briodol neu'n ddiogel gofyn i rai defnyddwyr gwasanaeth, yn enwedig y rheiny sy'n oedrannus neu'n agored i niwed, adael y safle'n llwyr, gan gynnwys y tiroedd allanol a meysydd parcio ac ati, os ydynt yn dymuno ysmegu. Byddwn felly yn caniatáu, os oes eu hangen, ardaloedd ysmegu dynodedig allanol mewn sefydliadau gofal cymdeithasol sy'n darparu gwasanaeth i'r bobl hyn (e.e. canolfannau dydd). Ynglŷn â'r ardaloedd ysmegu allanol hyn:

- rhaid iddynt fod wedi'u lleoli mewn mannau synhwyrol (h.y. heb fod yn agos i ddrysau a mynedfeydd).
- rhaid iddynt beidio â bod wedi'u lleoli'n agos i adeiladau lle gall mwg ail law fynd i mewn trwy ffenestri, drysau neu agoriadau tebyg.
- rhaid iddynt beidio â bod yn gaeedig, neu fod wedi'u hamgáu i raddau sylweddol – ni ddylid darparu cysgodfannau ysmegu.
- rhaid darparu modd diogel ac effeithiol o gasglu sbwriel sy'n gysylltiedig ag ysmegu, gan gynnwys biniau diffodd sigaréts a gwacáu a glanhau biniau.

Nid yw Cyngor Sir Caerfyrddin yn darparu cyfleusterau ar gyfer ysmygwyr, gan gynnwys defnyddwyr gwasanaeth, megis cysgodfannau ysmegu allanol.

Rhaid rhoi gwybod i ddefnyddwyr gwasanaeth am ofynion ein polisi dim ysmegu, a'r trefniadau lleol ym mhob sefydliad.

Gwaherddir defnyddio E-sigaréts/fêps yn holl fangreoedd a cherbydau Cyngor Sir Caerfyrddin o ganlyniad i'r perygl tân a'r risgiau cysylltiedig â gwefru E-sigaréts/fêps. Pan fydd defnyddwyr gwasanaeth yn defnyddio E-sigarét/ fêp yna dylid gwneud trefniadau gyda theulu neu ffrindiau ar gyfer ail-wefru'r ddyfais oddi ar y safle.

Dylid cwblhau asesiad risg ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth sydd am ddefnyddio sigaréts. Bydd hyn yn pennu p'un a oes angen i offer ysmegu (e.e. tanwyr) gael eu cadw gan staff a bod y defnyddwyr gwasanaeth yn gofyn amdanynt pan fyddant yn dymuno ysmegu.

7. Cwestiynau Cyffredin

1. A oes hawl gennyf i gael egwylliau ysmegu?

Gall gweithwyr sydd am ysmegu wneud hynny yn ystod eu hamser eu hunain yn unig. Gall gweithwyr y Cyngor sydd am ysmegu naill ai wneud hynny yn ystod egwylliau swyddogol neu pan fyddant yn clocio allan neu drwy'r cynllun oriau hyblyg. Dylai rheolwyr sicrhau nad yw'r arfer hwn yn cael effaith negyddol ar y gwasanaeth a gyflwynir, a bod y gweithwyr yn cydweithredu â nhw tuag at yr amcan hwn.

2. A yw'r Polisi Di-fwg (Mangreoedd a Cherbydau) yn berthnasol i weithio gartref?

Nid yw'r cyfreithiau dim mwg hyn yn berthnasol i fangreoedd domestig. Fodd bynnag, lle caiff ystafell mewn cartref gweithiwr ei defnyddio'n unig at ddibenion gwaith bydd yn ofynnol i'r ystafell hon fod yn ddi-fwg.

Rhaid i'r holl weithwyr gydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau'r cyflogwr tra byddant yn y gwaith, gan gynnwys pan fyddant yn gweithio o gartref.

3. A ddylwn i gynnwys gwybodaeth am y Polisi Di-fwg (Mangreoedd a Cherbydau) wrth recriwtio staff?

Bydd hysbysebion swyddi, gwybodaeth a ddarperir i ddarpar ymgeiswyr a sesiynau cynefino i weithwyr newydd (e.e. croesawu corfforaethol, sesiynau sefydlu penodol i safle a chyfarwyddyd diogelwch tân) yn cyfeirio at y Polisi Di-fwg.

Bydd yr holl weithwyr newydd yn cael eu hatgoffa ynghylch gofynion y polisi di-fwg, a bydd yn ofynnol iddynt gadw ato.

4. Oes angen i mi arddangos arwyddion yn fy mangre?

Rhaid arddangos arwyddion wrth bob mynedfa i fangreoedd, wrth fynedfeydd i dir mangreoedd ac ym mhob cerbyd gwaith.

5. Oes angen i mi ddarparu cyfleusterau ar gyfer ysmygwyr?

Ni fydd Cyngor Sir Caerfyrddin yn darparu cyfleusterau ar gyfer ysmygwyr heblaw am y mangreoedd hynny sydd wedi'u heithrio o'r polisi (gweler tudalennau 2 a 3 am ragor o wybodaeth).

6. Pwy sy'n gyfrifol am orfodi'r Polisi Di-fwg (Mangreoedd a Cherbydau)?

Mae llwyddiant y polisi di-fwg hwn yn dibynnu ar ystyriaeth a chydweithrediad yr holl weithwyr a rheolwyr, ac unrhyw un arall sy'n cael ei effeithio ganddo.

7. Mae gen i weithiwr sydd wedi cael presgripsiwn am ganabis meddygol trwy fêp, a ganiateir iddynt gymryd hwn yn ystod oriau gwaith ac ar safle'r cyngor?

Na, rhaid iddynt gadw at y Polisi Di-fwg (Mangreoedd a Cherbydau).

Gallai polisi a gweithdrefnau disgyblu y Cyngor gael eu rhoi ar waith yn achos gweithiwr sy'n methu â chydymffurfio â'r polisi hwn.

8. Cyngor, Arweiniad a Chymorth Pellach

Rydych bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmygu trwy fynd ar raglen gymorth nac wrth geisio gwneud hyn ar eich pen eich hun.

Iechyd Galwedigaethol a Diogelwch

Gall yr Uned Iechyd Galwedigaethol roi cyngor i chi am y manteision i'ch iechyd o roi'r gorau i ysmygu ac â phwy y gallech gysylltu neu siarad â nhw ynghylch rhoi'r gorau i ysmygu (gweler isod).

Ymarferydd Cyffredinol (GP)

Bydd eich meddyg teulu yn rhoi cyngor i chi am y grwpiau cymorth isod a gall hefyd eich cyngori ynglŷn â ph'un a fyddai meddyginiaeth ar bresgripsiwn i'ch helpu i roi'r gorau iddi yn addas i chi.

Helpa fi i Stopio

Byddwch yn cael cyngor a chymorth ac yn dod i wybod pa Therapi Disodli Nicotin fyddai orau i chi. Maent yn cynnal sesiynau wythnosol ledled Cymru a gallwch ddod o hyd o sesiwn ar amser ac mewn lleoliad sy'n addas i chi. Mae'r sesiynau yn dechrau ychydig wythnosau cyn i chi fwriadu rhoi'r gorau i ysmygu ac yn eich helpu i baratoi ar gyfer eich dyddiad rhoi'r gorau iddi. Mae'r sesiynau'n para am chwe wythnos a byddwch yn cael eich asesu i weld sut ydych yn dygymod ac yn derbyn cymorth trwy gydol y rhaglen.

[Helpa fi i Stopio](#)

Rhif Cyswllt: **0800 085 2219**