# Cymorth Cyntaf yn y Gwaith

Canllawiau i Reolwyr

EICH CYNGOR arleinamdani
www.sirgar.llyw.cymru
YOUR COUNCIL doitonline
www.carmarthenshire.gov.wales

## Tabl Cynnws

1.1 CYFLWYNIAD ..... 3
1.2 ASESU ANGHENION CYMORTH CYNTAF ..... 3
1.3 DARPARWYR CYMORTH CYNTAF ..... 3
1.4 OFFER CYMORTH CYNTAF ..... 4
1.5 ARWYDDION CYMORTH CYNTAF ..... 5
1.6 TALIADAU CYMORTH CYNTAF ..... 5
2.1 HYFFORDDIANT CYMORTH CYNTAF ..... 8

# CYMORTH CYNTAF YN Y GWAITH

# CANLLAWIAU I REOLWYR

## 1.1 CYFLWYNIAD

1.1.1 Gall Cymorth Cyntaf achub bywydau ac atal mân anafiadau rhag bod yn anafiadau difrifol ac mae'n ymwneud â rheoli unrhyw anaf neu salwch yn y lle cyntaf.

1.1.2 Yn ôl Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981, mae'n rhaid i'r holl weithleoedd ddarparu ar gyfer sicrhau bod cymorth cyntaf ar gael ar bob adeg i weithwyr, gan gynnwys dyletswydd i:

1. Darparu offer a chyfleusterau cymorth cyntaf digonol a phriodol
2. Darparu nifer digonol a phriodol o ddarparwyr cymorth cyntaf.
3. Rhoi gwybod i weithwyr am drefniadau cymorth cyntaf.

## 1.2 ASESU ANGHENION CYMORTH CYNTAF

1.2.1 Mae lefel y ddarpariaeth cymorth cyntaf sydd ei hangen yn dibynnu ar amgylchiadau pob gweithle. Dylai rheolwyr gynnal asesiad o anghenion gan gynnwys rhoi ystyriaeth i'r canlynol:

- Natur y gwaith;
- Nifer y gweithwyr yn y gweithle;
- Hanes a chanlyniadau damweiniau;
- Natur a dosbarthiad y gweithle - e.e. gweithwyr sy'n wynebu mwy o berygl (gweithwyr ifanc, gweithwyr dan hyfforddiant ac ati); gweithio sifftiau; lleoliad grwpiau gwaith;
- Anghenion gweithwyr sy'n teithio, sy'n gweithio o bell ac sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain;
- Anghenion defnyddwyr gwasanaethau, disgyblion ac aelodau'r cyhoedd;
- Cyflenwi yn achos gwyliau/absenoldeb Darparwyr Cymorth Cyntaf.

## 1.3 DARPARWYR CYMORTH CYNTAF

1.3.1 Lefel hyfforddiant safonol Cyngor Sir Caerfyrddin yw'r cwrs hyfforddi undydd Cymorth Cyntaf yn y Gwaith mewn Argyfwng (EFAW). Bydd yn ofynnol i'r rheiny sy'n credu bod angen lefel uwch o ddarpariaeth a hyfforddiant cymorth cyntaf yn eu gweithle/adran gynnal asesiad manwl o'r angen drwy asesu'r risg, mewn cysylltiad â'u hymgynghorydd iechyd a diogelwch, i gefnogi eu cais.

### *1.3.2 Gellir defnyddio'r tabl canlynol fel canllaw cyffredinol:*

| **Categori Risg** | **Y niferoedd a gyflogir** | **Nifer y Darparwyr Cymorth Cyntaf a awgrymir yn unrhyw leoliad** |
|---|---|---|
| **Risg Isel** | **1-25**<br>**25-50**<br>**50+**<br>**100+** | **1 Person Penodedig**<br>**1 EFAW**<br>**1 EFAW**<br>**1 EFAW fesul 50 o weithwyr** |
| **Risg Uchel** | **1-5**<br>**5-50**<br>**50+** | **1 Person Penodedig**<br>**1 EFAW**<br>**1 EFAW fesul 50 o weithwyr** |
| **Lleoliadau Ysgol**<br>**(lle mae fframwaith Cyfnod Sylfaen y Blynyddoedd Cynnar (CSBC) yn berthnasol)** | **DDIM YN BERTHNASOL** | **Mae'n rhaid cael o leiaf un person sydd â thystysgrif cymorth cyntaf pediatrig (1 dydd) ar y safle bob amser pan fydd plant (4 oed ac iau) yn bresennol, ac ar deithiau ac ati gyda'r plant.** |

## 1.4 OFFER CYMORTH CYNTAF

1.4.1 Nid oes rhestr orfodol o ran eitemau i'w rhoi mewn blwch cymorth cyntaf. Mae'n dibynnu ar yr hyn y mae'r asesiad yn pennu yw eich anghenion.

1.4.2 Fel canllaw, pan fydd gweithgareddau gwaith yn cynnwys peryglon isel, gall yr isafswm o ran eitemau cymorth cyntaf gynnwys:

| **CYNNWYS** | **TAFLEN** | **RHESTR O'R CYNNWYS** | **RHWYMYN CANOLIG** | **RHWYMYN MAWR** | **RHWYMYN TRIONGLOG** | **PINNAU CAU** | **PAD LLYGAD** | **PLASTERI** | **CLYTIAU** | **TÂP GLYNU** | **MENIG NITRIL (PARAU)** | **RHWYMYN I'R BYS** | **GORCHUDD WYNEB AR GYFER DADEBRU** | **BLANCED FFOIL** | **ELI LLYGAD (250ML)** | **RHWYMYN AR GYFER LLOSG** | **SISWRN DIOGEL** | **RHWYMYN CYDFFURFIO** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MATH O OFFER** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **BACH** | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 6 | 2 | 40 | 20 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| **CANOLIG** | 1 | 1 | 6 | 2 | 3 | 12 | 3 | 60 | 30 | 1 | 9 | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 |
| **MAWR** | 1 | 1 | 8 | 2 | 4 | 24 | 4 | 100 | 40 | 1 | 12 | 4 | 2 | 3 | 0 | 2 | 1 | 2 |
| **AR GYFER TEITHIO** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 10 | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1.4.3 Dylai'r asesiad anghenion cymorth cyntaf ystyried a oes angen rhagor o offer cymorth cyntaf. Dylai'r asesiad bennu, er enghraifft, a yw:

- Cemegau yn cael eu defnyddio ac a oes mesurau cymorth cyntaf penodol wedi'u nodi ar y ddalen ddata diogelwch a'r asesiad Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd;
- Llwch neu ddeunyddiau eraill yn cael eu defnyddio sy'n golygu bod angen darparu safleoedd eli llygad;
- Gwaith yn ymwneud â phethau poeth yn cael ei gyflawni ac efallai y bydd angen darparu cit llosgiadau;
- Angen pecynnau penodol ar gyfer cerbydau ac ati (argymhellir blanced ffoil fel rhan o'r pecyn)

**Noder bod yn rhaid i feddyginiaeth neu eli beidio â chael eu storio mewn pecynnau cymorth cyntaf.**

1.4.4 Fel arweiniad, mae'r tabl canlynol yn dangos y math o becyn Cymorth Cyntaf sy'n ofynnol i sicrhau cydymffurfiaeth yn dibynnu ar risg a nifer y gweithwyr yr effeithir arnynt.

| **Yn ôl eich asesiad risg, pa radd o berygl sy'n gysylltiedig â'ch gweithgareddau gwaith?** | **Faint o weithwyr yr effeithir arnynt?** | **Pa offer cymorth cyntaf sydd ei angen?** |
|---|---|---|
| **Perygl Isel** | **1-25**<br><br>**25-50**<br><br>**50 +** | **1 pecyn cymorth cyntaf sy'n cydymffurfio ag anghenion gweithle bach.**<br><br>**1 pecyn cymorth cyntaf sy'n cydymffurfio ag anghenion gweithle canolig.**<br><br>**1 pecyn cymorth cyntaf sy'n cydymffurfio ag anghenion gweithle mawr.** |
| **Perygl Uchel** | **1-5**<br><br>**5-50**<br><br>**50+** | **1 pecyn cymorth cyntaf sy'n cydymffurfio ag anghenion gweithle bach.**<br><br>**1 pecyn cymorth cyntaf sy'n cydymffurfio ag anghenion gweithle canolig.**<br><br>**1 pecyn cymorth cyntaf sy'n cydymffurfio ag anghenion gweithle mawr.** |

## 1.5 ARWYDDION CYMORTH CYNTAF

1.5.1 Er mwyn sicrhau bod gweithwyr yn gwybod pwy yw'r darparwr cymorth cyntaf yn eu gweithle a lle mae'r pecyn cymorth cyntaf yn cael ei gadw, argymhellir bod arwyddion yn cael eu gosod mewn mannau priodol.

## 1.6 TALIADAU CYMORTH CYNTAF

1.6.1 Nid yw bellach yn bolisi Cyngor Sir Caerfyrddin i dalu darparwyr cymorth cyntaf sydd wedi cael un diwrnod o hyfforddiant. Cytunir ar daliadau ar gyfer darparwyr cymorth cyntaf sydd wedi cael 3

diwrnod o hyfforddiant gyda chymeradwyaeth Cyfarwyddwr yr Adran yn unig, yn amodol ar asesiad priodol o anghenion.

# ADRAN 2:

# Canllawiau Hyfforddiant Cymorth Cyntaf

## 2.1 HYFFORDDIANT CYMORTH CYNTAF

2.1.1 Ceir isod amlinelliad o'r cyrsiau cymorth cyntaf a chyfarwyddyd ynghylch sut i gael lle ar gwrs:

**2.1.2 Cymorth Cyntaf mewn Argyfwng yn y Gwaith - Cwrs undydd**

2.1.3 Bydd y cwrs undydd hwn yn rhoi'r sgiliau a'r wybodaeth i ddarparwyr cymorth cyntaf a enwebwyd er mwyn darparu cymorth cyntaf sylfaenol, sy'n achub bywydau. Mae'r dystysgrif yn ddilys am dair blynedd. Argymhellir bod y darparwr cymorth cyntaf yn ymgymryd â chwrs gloywi sgiliau bob 18 mis.

2.1.4 Ymdrinnir â'r pynciau canlynol:

| | | | |
|---|---|---|---|
| ✓ | Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) | ✓ | Dadebru |
| ✓ | Rheoli digwyddiad | ✓ | Sioc |
| ✓ | Blaenoriaethau Cymorth Cyntaf | ✓ | Gwaedu |
| ✓ | Trin â rhywun sy'n anymwybodol | ✓ | Atafaeliadau |
| ✓ | Anafiadau cyffredin yn y gweithle | ✓ | Mân Anafiadau/cyflyrau afiechyd |
| ✓ | Defnyddio cyfarpar diffibrilio allanol awtomatig a rheoli trawiad ar y galon | ✓ | Ymdrin yn gryno ag anafiadau difrifol |
| ✓ | Tagu | ✓ | Pecynnau Cymorth Cyntaf |
| ✓ | Llosgiadau | ✓ | DRABC |
| ✓ | Archwiliad o'r corff cyfan | ✓ | Sioc Hypovolemic |
| ✓ | Gwaedu ar y tu allan | | |

**2.1.5 Cymorth Cyntaf yn y Gwaith - cwrs 3 diwrnod**

3.1.6 Mae'r cwrs hwn dim ond ar gael pan fydd asesiad risg neu ofynion y swydd yn nodi bod angen cymhwyster 3 diwrnod. Mae'r cwrs hwn yn cynnwys y sgiliau ymarferol sydd eu hangen ar y darparwr cymorth cyntaf yn y gweithle modern. Bydd y cwrs yn rhoi'r hyder a'r wybodaeth i chi ymdrin ag argyfyngau cymorth cyntaf mwy cymhleth. Mae'r dystysgrif hon yn ddilys am dair blynedd ac yna bydd angen i staff fynychu cwrs gloywi dau ddiwrnod.

3.1.7 Mae'r cwrs yn cynnwys yr **HOLL** faterion sydd yn y cwrs EFAW, ynghyd â gwybodaeth fwy manwl am y canlynol:

| | | | |
|---|---|---|---|
| ✓ | Damweiniau a salwch | ✓ | Atafaeliadau |
| ✓ | Defnyddio pecyn cymorth cyntaf | ✓ | Asthma |
| ✓ | Cadw cofnodion syml | ✓ | Adwaith alergaidd difrifol |
| ✓ | Trin â rhywun sy'n anymwybodol | ✓ | Anafiadau i'r llygaid |
| ✓ | Trawiad ar y galon | ✓ | Lefel siwgr isel |
| ✓ | Dadebru | ✓ | Llewygu |
| ✓ | Sioc | ✓ | Yr ystum adferol |
| ✓ | Tagu, gwaedu, llosgiadau a sgaldiadau | ✓ | Toriadau |

| | |
|---|---|
| ✓ | Gwenwyno |

**2.1.8 Cymorth Cyntaf Pediatrig mewn Argyfwng yn y Gwaith - cwrs undydd**

2.1.9 Bydd y cwrs undydd hwn yn rhoi'r sgiliau a'r wybodaeth i ddarparwyr cymorth cyntaf a enwebwyd er mwyn darparu cymorth cyntaf sylfaenol, sy'n achub bywydau mewn lleoliad pediatrig (ysgolion, meithrinfeydd, crèche, Canolfannau Plant). Mae'r dystysgrif yn ddilys am dair blynedd. Argymhellir bod y darparwr cymorth cyntaf yn ymgymryd â chwrs gloywi sgiliau bob 18 mis.

2.1.10 Ymdrinnir â'r pynciau canlynol:

- Yr un materion â'r cwrs EFAW undydd.

2.1.11 Gellir trefnu hyfforddiant Cymorth Cyntaf arbenigol yn ôl yr angen gan gynnwys:

- Achub Bywyd a Dadebru wrth ymdrin ag achosion o dagu mewn Lleoliad Anableddau Dysgu
- Rhoi Midazolam Geneuol

2.1.12 Sylwch fod y cyrsiau hyn yn cael eu prynu'n allanol a bydd yr holl gostau yn cael eu hailgodi ar y gwasanaeth sy'n gofyn am y gwasanaeth

**I gael rhagor o fanylion, gweler y Cynllun Dysgu a Datblygu**
**neu cysylltwch ag Eddie Cummings - 01267 246180**