

Canllawiau Coronafeirws (COVID-19)

Darpariaeth Cymorth Cyntaf

Cyflwyniad

Mae Cyngor Sir Caerfyrddin wedi ymrwymo i gydymffurfio â dyletswyddau cyfreithiol a moesol er mwyn darparu a chynnal darpariaeth cymorth cyntaf trwy gydol y pandemig COVID-19. Mae'n rhaid gwneud hyn gan sicrhau bod ei weithwyr, y cyhoedd a defnyddwyr gwasanaeth yn ddiogel.

Dylai rheolwyr ystyried a oes yna ddigon o ddarparwyr cymorth cyntaf ar waith ac a ydynt ar gael trwy'r broses o gynllunio adfer ac ailgychwyn eu gwasanaethau.

Dylai darparwyr cymorth cyntaf barhau i gyfeirio at eu hyfforddiant perthnasol pan fyddant yn darparu cymorth cyntaf a dylid hefyd gwneud hynny yn unol â chanllawiau cymorth cyntaf cyfredol <http://mewnrwyd/ein-pobl/iechyd-a-diogelwch/cymorth-cyntaf-yn-y-gwaith>. Fodd bynnag, disgwylir i fesurau ychwanegol fod ar waith er mwyn atal y feirws rhag lledaenu. Mae'r canllawiau canlynol wedi cael eu mabwysiadu gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch a dylid eu dilyn.

Canllawiau i Ddarparwyr Cymorth Cyntaf

Ceisiwch drin anaf y claf gymaint ag y gallwch o bellter diogel a threuliwch gyn lleied o amser â phosibl o fewn ei barth anadlu.

Os yw'r claf yn ymwybodol, gofynnwch iddo wneud pethau ar ei ben ei hun, ond dylech geisio trin y claf yn ddiogel yn gyntaf. Cofiwch am fodel y 3A, achub bywyd, atal gwaethygu, annog adferiad.

Achub Bywyd: CPR

- Ffoniwch 999 ar unwaith - rhwch wybod i'r person sydd ar ben arall y ffôn os oes gan y claf unrhyw symptomau COVID-19
- Gofynnwch am help. Os oes diffibriliwr cludadwy ar gael, gofynnwch amdano.
- Cyn dechrau CPR, i atal y risg o'i drosglwyddo, gorchuddiwch geg a thrwyn y claf â lliain neu dywel, gan sicrhau bod dal modd i'r claf ddechrau anadlu eto ar ôl dadebru llwyddiannus.
- Os ydynt ar gael, defnyddiwch y canlynol:
 - Masgiau Llawfeddygol i atal hylif
 - Menig tafladwy
 - Sbectol ddiogelwch
 - Ffedog neu fath arall o ddillad addas
- Dylech ddarparu CPR drwy gywasgu'r frest yn unig a defnyddio diffibriliwr (os oes ar gael) - **PEIDIWCH** â chyflawni anadliadau achub

Atal Gwaethygu, Annog Adferiad: Pob anaf neu salwch arall

- Os oes gan y claf anafiadau neu salwch difrifol, ffoniwch 999 ar unwaith - rhowch wybod i'r person sydd ar ben arall y ffôn os oes gan y claf unrhyw symptomau COVID-19.
- Os ydych yn darparu cymorth cyntaf i glaf, dylech ddefnyddio'r offer a argymhellir fel y rhestrir uchod.
- Dylech dreulio cyn lleied o amser â phosibl ym mharth anadlu'r claf a dywedwch wrtho am wneud pethau ar ei ben ei hun os yw'n bosibl.

Ar ôl darparu cymorth cyntaf

- Sicrhewch eich bod yn taflu'r eitemau y mae modd eu taflu a'ch bod yn glanhau yn drylwyr y rhai y mae modd eu hailddefnyddio
- Golchwch eich dwylo yn drylwyr gyda sebon a dŵr neu ddiheintydd dwylo ag alcohol cyn gynted â phosibl

Darparu a defnyddio Cyfarpar Diogelu Personol ychwanegol

Dylai darparwyr cymorth cyntaf sicrhau bod cyflenwad o'r cyfarpar Diogelu Personol canlynol yn cael ei osod yn y pecyn cymorth cyntaf i'w ddefnyddio mewn argyfwng:

- Masgiau Llawfeddygol i atal Hylif 11R;
- Sbectol ddiogelwch (gan gydymffurfio â safon amddiffyn sblass yn BSN 166);
- Menig tafladwy;
- Ffedogau tafladwy.

Dylid llenwi ffurflen gais cyfarpar diogelu personol ar gyfer cyflenwad cychwynnol, a dylid storio'r eitemau yn y pecyn cymorth cyntaf neu'n agos ato.

Os caiff yr eitemau eu defnyddio, dylid gwneud cais yn syth bin i gael eitemau newydd yn eu lle.

Estyniad i Dystysgrif Cymorth Cyntaf

Os oes gennych chi dystysgrif cymorth cyntaf sy'n dod i ben ar 16 Mawrth 2020 neu ar ôl y dyddiad hwn ac nad ydych yn gallu cael mynediad at hyfforddiant, mae'n bosibl y byddwch yn gymwys i gael estyniad.

Bydd yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn adolygu'r cyfnod ymestyn yn ystod y misoedd nesaf.

Mae modd cael rhagor o wybodaeth am hyfforddiant cymorth cyntaf drwy e-bostio IechydaDiogelwch@sirgar.llyw.cymru.

Darpariaeth mewn Amgylchedd sydd â Risg Isel

Os nad oes llawer o ddarparwyr cymorth cyntaf ar gael mewn amgylchedd sydd â risg isel e.e. swyddfeydd, bydd defnyddio un person penodedig yn ddigon i gysylltu â'r gwasanaethau brys a'u cefnogi lle bo angen.

Os mai dyma'r achos, bydd modd cadw at y pellter cymdeithasol o 2 fetr ac ni fydd angen defnyddio cyfarpar diogelu personol.