

## ASESIAD RISG

<b>MAES/GWEITHGAREDD/TASG SY'N CAEL EI ASESU:</b>	<b>Menywod Beichiog yn y Gwaith yn ystod COVID-19</b>										
<b>ADRAN:</b>	<b>POB UN</b>										
<b>GWASANAETH:</b>	<b>POB UN</b>										
CYFEIRNOD	FERSIWN	DYDDIAD YR ASESIAD	DYDDIAD YR ADOLYGIAD NESAF								
CORP-ALL-RA-COVID19-003	01	20/8/2020	20/8/2023								
<b>Disgrifiad o'r gwaith a chwmpas yr asesiad:</b>	<p>Mae menywod beichiog wedi cael eu cynnwys yn y grŵp risg gymedrol (yn agored i niwed yn glinigol). Cynhalwyd yr asesiad risg hwn er mwyn cynorthwyo rheolwyr i ystyried y risgiau sy'n gysylltiedig â'r gwaith y maent yn ei wneud yn ystod COVID-19 ac mae'n cynnwys cyngor/argymhellion i reolwyr eu hystyried/camau gweithredu fel y bo'n briodol.</p> <p>Mae'r GIG wedi rhoi arweiniad defnyddiol ynghylch <a href="#">Beichiogrwydd a Coronafeirws</a>, a dylid rhannu hyn gyda'r menywod beichiog.</p> <p><b>Dylai rheolwyr addasu'r asesiad risg hwn i gyd-fynd â'r rôl a gyflawnir gan y fam feichiog.</b></p>										
<b>Cyfeiriad/Lleoliad cynnal yr asesiad:</b>	Pob safle										
<b>Deddfwriaeth / Safonau Rheoli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deddf lechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974</li> <li>Rheoliadau Rheoli lechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999</li> <li>Rheoliadau Gweithle (lechyd, Diogelwch a Lles) 1992</li> <li>Rheoliadau lechyd a Diogelwch (Cyfarpar Sgrin Arddangos) 1992 (diwygiwyd yn 2002)</li> <li>Rheoliadau Diogelu lechyd (Coronafeirws) 2020</li> <li>Canllawiau ar Coronafeirws (COVID-19) - Heintio a Beichiogrwydd, gan Goleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr (fersiwn 10 Mehefin 2020)</li> <li>Canllawiau ar-lein y GIG ar Feichiogrwydd a Coronafeirws</li> </ul>										
<b>Dogfennau diogelwch perthnasol eraill (os ydynt yn berthnasol):</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>TEITL</th><th>CYFEIRNOD</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			TEITL	CYFEIRNOD						
TEITL	CYFEIRNOD										
<b>Asesiadau Risg,</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>TEITL</th><th>CYFEIRNOD</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			TEITL	CYFEIRNOD						
TEITL	CYFEIRNOD										
<b>Systemau Gweithio Diogel,</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>TEITL</th><th>CYFEIRNOD</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			TEITL	CYFEIRNOD						
TEITL	CYFEIRNOD										
<b>Gweithdrefnau,</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>TEITL</th><th>CYFEIRNOD</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			TEITL	CYFEIRNOD						
TEITL	CYFEIRNOD										
<b>Canllawiau ac ati</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>TEITL</th><th>CYFEIRNOD</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			TEITL	CYFEIRNOD						
TEITL	CYFEIRNOD										

## ASESIAD RISG

Enw'r Asesydd/Aseswyr Risg	Teitl y Swydd:	Llofnod yr Asesydd/Aseswyr Risg
Adam Butler	Ymgynghorydd Iechyd a Diogelwch	<i>A D Butler</i>

Rhif yr Eitem	Nodi Perygl(on)	Pwy/beth sy'n debygol o gael niwed a sut?	Mesurau Rheoli Presennol/Cyfredol	Gradd risg y ôl i y Matrics	Y camau gweithredu pellach sydd eu hangen er mwyn lleihau'r risg a'r person sy'n gyfrifol am y camau gweithredu	Risg(iau) gweddilliol yn ôl y matrics ar ôl mesurau rheoli ychwanegol
1.	<b>Mamau Beichio yn cael COVID-19 (Cyffredinol)</b>	<p>Staff Mae mamau beichio yn dod i gysylltiad agos â staff eraill/aelodau o'r cyhoedd/contractwyr wrth ymgymryd â'u gweithgareddau gwaith -</p> <p><i>Mae hwn yn feirws newydd, fodd bynnag Gwyddys o heintiau anadol eraill (e.e. y ffliw, SARS-1, 2) fod mamau beichio sy'n cael heintiau anadol sylweddol yn y trydydd trimis yn fwy tebygol o fynd yn ddifrifol wael. Gall hyn hefyd arwain at eni eu babi cyn amser, gyda'r bwriad o alluogi'r fenyw i wella, drwy wella effeithlonrwydd ei hanadlu neu gymorth anadlu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicrhau hylendid dwylo da, drwy ddefnyddio sebon a dŵr neu gel sy'n cynnwys alcohol yn aml.</li> <li>- Cynnal pellter o 2 fetr i lleihau'r risg y bydd COVID19 yn ymledu.</li> <li>- Defnyddio cyfarpar diogelu personol priodol a nodwyd ar gyfer rôl y fam feichio a defnydd cywir o'r cyfarpar.</li> <li>- Cadw at ofynion ynysu mewn perthynas ag achosion hysbys neu achosion a amheur o COVID-19.</li> </ul>	UCHEL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cyngorir mamau beichio i weithio gartref lle bo'n bosib, yn enwedig ar ôl 28 wythnos.</li> <li>- Os na ellir gwneud hyn, dylai mamau beichio drafod unrhyw risgiau cysylltiedig iddynt yn sgil COVID-19 gyda'u meddyg teulu, ymwelydd iechyd, nyrs famolaeth, ac ati, cyn ystyried dychwelyd i'r gwaith/parhau i weithio, a thrafod unrhyw bryderon gyda'u rheolwr llinell.</li> <li>- Dylai'r rheiny sydd â symptomau COVID-19 a amheur aros gartref a chysylltu â'u bydwraig neu eu tîm mamolaeth a fydd yn eu cyngori yngylch y camau nesaf.</li> <li>- Cyngorir mamau beichio i beidio â gweithio mewn rolau cyswllt wyneb yn wyneb/rheng flaen <b>ar ôl 28 wythnos o</b></li> </ul>	ISEL

**Nodyn pwysig** – os yw'r fam feichiog o gefndir Du, Asiaidd neu leiafrif ethnig (BAME) a llai na 28 wythnos yn

- feichiogrwydd a dylai rheolwyr drafod yr opsiynau o ran dyletswyddau eraill, gan roi addasiadau addas ar waith, mewn cysylltiad ag adnoddau dynol.

Pan fo apwyntiadau cynenedigol yn cael eu trefnu, dylai staff ddilyn yr ystyriaethau sydd wedi'u cynnwys yn [Gofal Cynenedigol yn ystod COVID-19](#)

Rhif yr Eitem	Nodi Perygl(on)	Pwy/beth sy'n debygol o gael niwed a sut?	Mesurau Rheoli Presennol/Cyfredol	Gradd risg yn ôl y Matrics	Y camau gweithredu pellach sydd eu hangen er mwyn lleihau'r risg a'r person sy'n gyfrifol am y camau gweithredu	Risg(iau) gweddilliol yn ôl y matrics ar ôl mesurau rheoli ychwanegol
		<p><i>feichiog. Mae gwybodaeth newydd am fenywod BAME beichiog yn dangos eu bod mewn perygl llawer mwy drwy gydol eu beichiogrwydd ac felly dylent osgoi cyswllt wyneb yn wyneb ag achosion o COVID-19. Mae hyn yn golygu dim gwaith rheng flaen lle mae trosglwyddo parhaus yn y gymuned.</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- (<b>Tudalenau 14/15</b>) yn y canllawiau uchod.</li> <li>- Lle amheuir neu cadarnheir bod mamau beichiog wedi dal COVID-19 a bod angen iddynt fynd i'r ysbyty, dylid dilyn yr ystyriaethau sydd wedi'u cynnwys ar <b>Dudalennau 17/18</b> o'r canllawiau <a href="#"><u>Gofal Cynenedigol yn ystod COVID-19</u></a>. Mae hyn yn cynnwys ystyriaethau o ran gofal cynenedigol i'r rhai sydd wedi gwella o COVID-19.</li> <li>- Mae adran cwestiynau cyffredin sy'n ddefnyddiol ar gyfer unrhyw gwestiynau a allai fod gan y fam feichiog yn ystod ei beichiogrwydd – <a href="#"><u>Coronafeirws - Heintio a Beichiogrwydd</u></a></li> <li>- Cynggorir mamau beichiog i yfed digon o ddŵr drwy gydol y dydd.</li> <li>- Mae mamau beichiog yn cael eu hannog i gymryd seibiannau rheolaidd drwy gydol y dydd.</li> </ul>	

					- Dylai mamau beichiog drafod unrhyw bryderon gyda'u rheolwr a dylid cofnodi'r rhain.	
--	--	--	--	--	---	--

Rhif yr Eitem	Nodi Perygl(on)	Pwy/beth sy'n debygol o gael niwed a sut?	Mesurau Rheoli Presennol/Cyfredol	Gradd risg y ôl y Matrics	Y camau gweithredu pellach sydd eu hangen er mwyn lleihau'r risg a'r person sy'n gyfrifol am y camau gweithredu	Risg(iau) gweddilliol yn ôl y matrics ar ôl mesurau rheoli ychwanegol
2.	<b>Mamau beichiog sy'n gweithio mewn amgylcheddau risg uchel e.e. Gofal Preswyl/Gofal Cartref, ac ati, yn cael COVID-19</b>	Staff  Mae mamau beichiog yn dod i gysylltiad agos â staff eraill/aelodau o'r cyhoedd/contractwyr wrth ymgymryd â'u gweithgareddau gwaith.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicrhau hylendid dwylo da, drwy ddefnyddio sebon a dŵr neu gel sy'n cynnwys alcohol yn aml.</li> <li>- Cynnal pellter o 2 fetr i lleihau'r risg y bydd COVID19 yn ymledu.</li> <li>- Defnyddio cyfarpar diogelu personol priodol a nodwyd ar gyfer rôl y fam feichiog a defnydd cywir o'r cyfarpar.</li> <li>- Cadw at ofynion ynysu mewn perthynas ag</li> </ul>	<b>UCHEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cynghorir mamau beichiog i beidio â gweithio mewn rolau cyswllt wyneb yn wyneb/rheng flaen <b>ar ôl 28 wythnos</b> o feichiogrwydd a dylai rheolwyr drafod yr opsiynau o ran dyletswyddau eraill, gan roi addasiadau addas ar waith, mewn cysylltiad ag adnoddau dynol.</li> <li>- Dylai rheolwyr gynnal asesiad risg gyda phob mam feichiog mewn unrhyw gyfnod beichiogrwydd a phenderfynu a yw'n addas i'r gweithwyr hynny barhau yn eu rôl bresennol a'r opsiynau o ran dyletswyddau eraill, gan roi addasiadau addas ar waith, mewn cysylltiad ag adnoddau dynol.</li> </ul>	<b>ISEL</b>

achosion hysbys neu  
achosion a amheur o  
COVID-19.

- Cyngorir mamau beicioig i yfed digon o ddŵr drwy gydol y dydd.
- Mae mamau beicioig yn cael eu hannog i gymryd seibiannau rheolaidd drwy gydol y dydd.
- Dylai mamau beicioig drafod unrhyw bryderon gyda'u rheolwr a dylid cofnodi'r rhain.

Rhif yr Eitem	Nodi Perygl(on)	Pwy/beth sy'n debygol o gael niwed a sut?	Mesurau Rheoli Presennol/Cyfreol	Gradd risg y ôl y Matrics	Y camau gweithredu pellach sydd eu hangen er mwyn lleihau'r risg a'r person sy'n gyfrifol am y camau gweithredu	Risg(iau) gweddilliol yn ôl y matrics ar ôl mesurau rheoli ychwanegol
3.	<b>Cyfarpar Sgrin Arddangos</b>	<p>Staff</p> <p>Defnydd anghywir o gyfarpar i wneud gwaith gartref yn arwain at anafiadau cyhyrysgerbydol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y fam feichiog i gynnal <a href="#">Asesiad Cyfarpar Sgrin Arddangos</a></li> <li>- Rheolwyr i drafod canlyniadau'r asesiad hwn gyda'r fam feichiog. Dylai'r holl gyfarpar CSC a ddefnyddir ganddi ar hyn o bryd gael ei gofnodi, ynghyd ag unrhyw gyfarpar ychwanegol y gallai fod ei angen i barhau i weithio gartref yn effeithiol (gan gynnwys unrhyw addasiadau rhesymol).</li> </ul>	<b>CANOLIG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dylai rheolwyr drafod gyda mamau beichiog pa waith y gellir ei wneud gartref.</li> <li>- Ar hyn o bryd, mae CSC yn datblygu cynllun ar gyfer casglu/dosbarthu cyfarpar presennol i staff y gall fod ei angen arnynt, fel y gall staff barhau i weithio mewn ffordd ddiogel ac effeithiol.</li> <li>- Yn y cyfamser, mae'r fideo hwn ar y ddolen ganlynol <a href="http://mewnrwyd/einpobl/canllawiau-coronafeirws/canllawiau-gweithiogartref/">http://mewnrwyd/einpobl/canllawiau-coronafeirws/canllawiau-gweithiogartref/</a> yn cynnwys syniadau ardderchog yngylch sut i barhau i weithio'n effeithiol ac mae mwy o syniadau ar ein <a href="#">tudalenau llesiant</a></li> </ul>	<b>ISEL</b>

Mae mamau beichiog yn cael eu  
hannog i gymryd seibiannau rheolaidd i  
ffwrdd o'r weithfan.

Cynghorir mamau beichiog i yfed digon  
o ddŵr drwy gydol y dydd.

Cynghorir rheolwyr i gyfeirio at y polisi  
a'r canllawiau ar weithio gartref

Rhif yr Eitem	Nodi Perygl(on)	Pwy/beth sy'n debygol o gael niwed a sut?	Mesurau Rheoli Presennol/Cyfrebol	Gradd risg yn ôl y Matrics	Y camau gweithredu pellach sydd eu hangen er mwyn lleihau'r risg a'r person sy'n gyfrifol am y camau gweithredu	Risg(iau) gweddilliol yn ôl y matrics ar ôl mesurau rheoli ychwanegol
					<p><a href="http://mewnrwyd/ein-pobl/canllawiau-coronafeirws/canllawiau-gweithio-gartref/">http://mewnrwyd/ein-pobl/canllawiau-coronafeirws/canllawiau-gweithio-gartref/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dylai rheolwyr gadw mewn cysylltiad rheolaidd â mamau beichiog tra eu bod yn gweithio gartref (e.e. cyswllt rheolaidd â'r rheolwr llinell dros y ffôn, galwadau ar Skype, ac ati).</li> <li>- Dylai mamau beichiog drafod unrhyw bryderon gyda'u rheolwr a dylid cofnodi'r rhain.</li> <li>- Mae rhagor o wybodaeth ar gael: <a href="#">Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch – diogelu'r rheiny sy'n gweithio gartref</a></li> </ul>	
4.	<b>Straen sy'n gysylltiedig â gwaith</b>	<p>Staff</p> <p>Mae'r unigolyn yn agored i straen oherwydd newidiadau hormonaidd, seicolegol a ffisiolegol yn ystod beichiogrwydd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mae rheolwyr yn trafod y rôl/gweithgaredd y mae'r fam feichiog yn ei chyflawni/gyflawni ac yn edrych ar addasiadau rhesymol/rolau eraill.</li> </ul>	<b>CANOLIG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dylai rheolwyr ystyried ffactorau straen hysbys ac unrhyw ffactorau meddygol a seicogymdeithasol penodol hysbys sy'n effeithio ar y fam feichiog.</li> </ul>	<b>ISEL</b>
5.	<b>Codi a Chario</b>	Staff	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dylai'r aelod o staff gynnwl asesiad risg personol</li> </ul>	<b>CANOLIG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dylai aelodau o staff roi gwybod i'w rheolwyr cyn gynted ag y byddant yn canfod eu bod yn feichiog er mwyn</li> </ul>	<b>ISEL</b>

Rhif yr Eitem	Nodi Perygl(on)	Pwy/beth sy'n debygol o gael niwed a sut?	Mesurau Rheoli Presennol/Cyfredol	Gradd risg yn ôl y Matrics	Y camau gweithredu pellach sydd eu hangen er mwyn lleihau'r risg a'r person sy'n gyfrifol am y camau gweithredu	Risg(iau) gweddilliol yn ôl y matrics ar ôl mesurau rheoli ychwanegol
		Codi, gostwng, gwthio, tynnu, cario a chynnal unrhyw wrthrychau byw neu ddifywyd sy'n arwain at anafiadau cyhyrsgelerbydol.	<p>(tasg, unigolyn, llwyth, amgylchedd, arall) i benderfynu a ydynt yn gallu codi, gostwng, gwthio, tynnu, cario'r offer/eitemau/person yn ddiogel cyn ymgymryd â'r dasg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dylid defnyddio techneg briodol ar gyfer codi a chario bob amser wrth ymgymryd ag unrhyw weithgaredd codi a chario.</li> </ul>		<p>galluogi eu rheolwr i gwblhau asesiad risg penodol i fam feichiog er mwyn lleihau'r risg o gamesgoriad yn ystod tri mis cyntaf y beiichiogrwydd.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dylid cwblhau asesiad risg penodol mewn perthynas â'r fam feichiog bob tri mis gan nodi pa dasgau y dylai fod yn eu gwneud.</li> <li>- Bydd yr asesiad risg hwn yn cael ei adolygu bob tri mis.</li> <li>- Lleihau faint o waith corfforol sy'n gysylltiedig â thasg lle bynnag y bo modd.</li> <li>- Mae tasgau corfforol yn mynd yn anoddach i'w cyflawni wrth i'r beiichiogrwydd fynd yn ei flaen.</li> <li>- Dylid osgoi cario llwythi trymion bob amser.</li> <li>- Dylid osgoi gwthio/tynnu pobl mewn/ar declynnau codi gweithredol a goddefol bob amser.</li> <li>- I gael rhagor o gyngor a chymorth (gan gynnwys hyfforddiant) cysylltwch â – <a href="mailto:lechydaDiogelwch@sirgar.gov.uk">lechydaDiogelwch@sirgar.gov.uk</a></li> </ul>	
6.	<b>Diffyg darpariaeth o ran cyfleusterau lles</b>	Staff	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mae cyfleusterau lles ar gael ac anogir seibiannau</li> </ul>	<b>ISEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anogir mamau beiichiog i godi unrhyw bryderon gyda'u rheolwr llinell.</li> </ul>	<b>ISEL</b>

Rhif yr Eitem	Nodi Perygl(on)	Pwy/beth sy'n debygol o gael niwed a sut?	Mesurau Rheoli Presennol/Cyfredol	Gradd risg yn ôl y Matrics	Y camau gweithredu pellach sydd eu hangen er mwyn lleihau'r risg a'r person sy'n gyfrifol am y camau gweithredu	Risg(iau) gweddilliol yn ôl y matrics ar ôl mesurau rheoli ychwanegol
		Diffyg cyfleusterau lles, gan gynnwys cyfleusterau golchi dwylo (sebon a chyflenwad o ddŵr cynnes), sy'n arwain at heintio.	- rheolaidd o weithgareddau gwaith.  Mae cyfleusterau golchi dwylo ar gael a dylid golchi dwylo'n rheolaidd drwy gydol y dydd.		- Dylid ystyried rhoi mynediad i fan tawel lle gall yr unigolyn orffwys yn ôl yr angen.  - Posteri golchi dwylo priodol i'w gosod ger cyfleusterau golchi dwylo.	

# ASESIAD RISG

<b>TRIMIS 1</b>	
ENW'R GWEITHIWR:	
RHIF GWEITHIWR:	
RHEOLWR LLINELL:	
DYDDIAD YR ASESIAD:	
<b>NODIADAU AM Y DRAFODAETH</b>	
<b>MESURAU RHEOLI/ADDASIADAU YCHWANEGOL Y CYTUNWYD ARNYNT</b>	
<b>DYDDIAD CYTUNO:</b>	

# ASESIAD RISG

<b>TRIMIS 2</b>	
<b>ENW'R GWEITHIWR:</b>	
<b>RHIF GWEITHIWR:</b>	
<b>RHEOLWR LLINELL:</b>	
<b>DYDDIAD YR ASESIAD:</b>	
<b>NODIADAU AM Y DRAFODAETH</b>	
<b>MESURAU RHEOLI/ADDASIADAU YCHWANEGOL Y CYTUNWYD ARNYNT</b>	
<b>DYDDIAD CYTUNO:</b>	

# ASESIAD RISG

<b>TRIMIS 3</b>	
<b>ENW'R GWEITHIWR:</b>	
<b>RHIF GWEITHIWR:</b>	
<b>RHEOLWR LLINELL:</b>	
<b>DYDDIAD YR ASESIAD:</b>	
<b>NODIADAU AM Y DRAFODAETH</b>	
<b>MESURAU RHEOLI/ADDASIADAU YCHWANEGOL Y CYTUNWYD ARNYNT</b>	
<b>DYDDIAD CYTUNO:</b>	