

Arferion Gweithio Gartref yn Ddiogel yn ystod y Coronafeirws (COVID-19)

Canllawiau i Reolwyr

Mai 2020



GWEITHIO GARTREF - LLEIHOU RISGIAU I WEITHWYR

Mae canllawiau'r Llywodraeth yn parhau i'w gwneud yn ofynnol bod gweithwyr yn gweithio gartref. Gan nad oedd yr amserlen ar gyfer cyfnod cyntaf y cyngor hwn yn hysbys, roedd trefniadau dros dro ar gyfer gweithio gartref wedi cael eu rhoi ar waith. Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw awgrym o ran amserlen ar gyfer ailosod gwasanaethau mewn swyddfeydd ac mae hyn yn golygu bod yr awdurdod yn symud i drefniant gweithio gartref yn y tymor hir.

Mae cyngor yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn cynnwys:

"Ar gyfer y bobl hynny sy'n gweithio gartref yn y tymor hir, mae'n rhaid rheoli'r risgiau sy'n gysylltiedig â [defnyddio cyfarpar sgrin arddangos \(DSE\)](#). Mae hyn yn cynnwys asesu gweithfannau gartref.

Fodd bynnag, nid oes mwy o risg o ran gwaith gyda Chyfarpar Sgrin Arddangos ar gyfer y rheiny sy'n gweithio gartref dros dro. Felly, yn y sefyllfa honno, nid oes angen i'r gweithwyr wneud asesiadau o'r weithfan gartref."

Mae rheolwyr yn gyfrifol am eu gweithwyr, gan gynnwys wrth weithio gartref. Dylai rheolwyr ddefnyddio'r canllawiau hyn i gynorthwyo â'r gwaith o gymryd pob cam priodol a newidiadau rhesymol i leihau'r risg i weithwyr sy'n gweithio gartref.

Dylai rheolwyr:

1. Draffod â'u gweithwyr ynghylch y drefn waith sydd ganddynt gartref; a chadw cofnod o'r cyfarpar sydd ganddynt.
2. Rhoi gwybod i'r gweithiwr y dylai gwblhau'r E-ffurflen Hunanasesu ar gyfer Cyfarpar Sgrin Arddangos;
3. Nodi unrhyw feysydd/materion o ran risg sydd angen rhoi sylw iddynt/cymryd camau yn eu cylch;
4. Cyfeirio at y canllawiau hyn i gael cymorth ynghylch yr hyn y gellir ei weithredu er mwyn cefnogi'r gweithiwr.
5. Cadw cofnod o'r draffodaeth, y mesurau ychwanegol neu'r newidiadau a allai fod eu hangen ar yr E-Ffurflen Cyfarpar Sgrin Arddangos;
6. Trefnu amserleni addas a phriodol i gadw mewn cysylltiad â'u gweithwyr;
7. Monitro ac adolygu'r trefniadau gweithio yn rheolaidd.
8. Cysylltu â'r adran iechyd a diogelwch i gael cyngor, os oes unrhyw bryderon neu faterion nad ydynt yn cael eu crybwyll yn y canllawiau iechyd a Diogelwch hyn, lechydaDiogelwch@sirgar.gov.uk.

Gweler isod fesurau neu newidiadau awgrymedig y gellir cyfeirio atynt wrth ystyried risgiau neu faterion a godwyd yn ystod cwblhau'r E-Ffurflen Cyfarpar Sgrin Arddangos.

Gellir dod o hyd i'r E-Ffurflen Cyfarpar Sgrin Arddangos ar y fewnwyd ac mae modd i'r holl weithwyr ei gyrchu er mwyn cwblhau'r [E-Ffurflen Cyfarpar Sgrin Arddangos](#).

Hefyd gellir dod o hyd i'r canllawiau presennol ar gyfer gweithio gartref ar y [Fewnwyd](#).

Gellir hefyd dod o hyd i ganllawiau a chymorth ychwanegol i weithwyr o ran llesiant ar y [Fewnwyd](#).

CANLLAWIAU I REOLWYR - PWYNTIAU TRAFOD I'W HYSTYRIED

Y Trefniadau Presennol yn y Cartref:

- Pa fath o weithfan sydd ganddynt gartref ar hyn o bryd?
- A oes ganddynt yr holl gyfarpar sydd eu hangen arnynt i wneud y gwaith yn ddiogel?
- A ydynt yn cael problemau gyda'r weithfan fel y mae ar hyn o bryd?
- A fyddent yn elwa ar unrhyw offer neu addasiadau ychwanegol?

Categori risg y gweithiwr:

Grŵp 1: Risg Uchel - mae'r grŵp hwn yn cynnwys y gweithwyr hynny sydd eisoes â chyflwr meddygol hysbys y gellid effeithio arno gan y weithfan/cyfarpar sydd wedi'u gosod yn y cartref ac yr aseswyd bod angen offer arbenigol arnynt (e.e. cadair) y byddent yn eu defnyddio fel arfer yn y swyddfa.

Grŵp 2: Risg Ganolig - mae gweithio gartref yn ffordd newydd o weithio ac felly efallai y bydd angen cymorth ac arweiniad ar weithwyr o ran gosod gweithfan/offer.

Grŵp 3: Risg Isel - gweithwyr sy'n gweithio'n aml mewn ffordd ystwyth heb unrhyw broblemau ond efallai y bydd angen offer safonol ychwanegol arnynt i barhau i weithio'n ddiogel yn y tymor hir.

Gweithwyr Risg Uchel:

- A ydynt fel arfer yn defnyddio offer arbenigol yn y Swyddfa?
- A oes ganddynt yr holl offer gartref y byddai eu hangen arnynt fel arfer yn y swyddfa?
- A fyddent yn elwa ar unrhyw offer neu addasiadau ychwanegol?

Gweithwyr Risg Ganolig

- A wnaethant fynd â'r offer angenrheidiol gyda hwy i'w defnyddio gartref?
- A ydynt yn gallu efelychu'r weithfan gywir gartref?
- A oes angen unrhyw wybodaeth, hyfforddiant neu gyfarwyddyd arnynt o ran gweithio gartref neu sefydlu gweithfan?
- A fyddent yn elwa ar unrhyw offer neu addasiadau ychwanegol?

Gweithwyr Risg Isel:

- A wnaethant fynd â'r offer angenrheidiol gyda hwy i'w defnyddio gartref?
- A ydynt yn gallu efelychu'r weithfan gywir gartref?
- A fyddent yn elwa ar unrhyw offer neu addasiadau ychwanegol?

Datrys Problemau

- Mae gweithwyr yn defnyddio gliniadur, sy'n peri iddynt blygu eu pen i lawr, dylid ystyried:
 - Defnyddio arwyneb gwastad i gadw'r gliniadur yn sefydlog.
 - Eistedd wrth fwrdd a chodi uchder y sgrin.
 - Darparu sgrin, neu gyfarpar i godi'r gliniadur i fyny, bysellfwrdd a llygoden.
- Mae gweithwyr yn gweithio o ddyfais gludadwy, sy'n peri iddynt blygu eu pen i lawr, dylid ystyried:
 - Darparu sgrin, cyfarpar i godi'r ddyfais i fyny, bysellfwrdd a llygoden.
- Gallai gweithwyr sy'n gweithio o'r sofa, fabwysiadu ystum anghywir felly, dylid ystyried:
 - Symud i gadair addas e.e. bwrdd a chadair yn y gegin; os nad yw hyn yn ymarferol, yna;
 - Eistedd yn yr ystum cywir gyda chymorth cefn (clustogau cadarn neu gymorth cefn cludadwy) a thraed yn wastad ar y ddaear.
 - Gweithio am gyfnodau byrrach o amser a chymryd seibiant rheolaidd i symud o gwmpas e.e. gweithio am awr, egwyl am 5 munud.

Ystyriaethau Llesiant

- Annog gweithwyr i gymryd seibiant rheolaidd i ffwrdd o'r sgrin.
- Annog gweithwyr i [ymestyn yn rheolaidd](#).
- Annog gweithwyr i reoli eu hamser yn effeithiol.
- Cadw mewn cysylltiad â'ch gweithwyr, gosodwch gyfarfodydd rheolaidd yn y calendr.
- Anogwch weithwyr i aros mewn cysylltiad ag aelodau eraill o'r tîm a chysylltu â'u [Hyrwyddwr Iechyd a Llesiant](#).
- Os yw gweithwyr yn defnyddio dyfeisiau cludadwy, dylech eu cyfeirio at y canllaw arfer gorau ar y [fewnrwyd](#).
- Cyfeiriwch weithwyr at yr [adran llesiant ar y fewnrwyd](#) lle gallant gael cyngor llesiant ymarferol gan gynnwys cymorth iechyd meddwl a dolenni lle bo angen.

Casglu/dosbarthu offer o'r swyddfa

Os oes angen offer ychwanegol ar y gweithiwr, dylid cymryd y camau canlynol:

- Dylai'r gweithiwr lenwi [E-ffurflen Cyfarpar Sgrin Arddangos ar-lein](#) a thrafod y canlyniad â'r rheolwr llinell.
- Dylai'r rheolwr llinell a'r gweithiwr archwilio atebion i hyn yn y cartref, [a gwyllo'r fideo](#) i gael awgrymiadau ac atebion a dilyn y [canllawiau ar y fewnrwyd](#).
- Gofynnwch am gyngor gan lechyd a Diogelwch drwy gyfrwng lechydaDiogelwch@sirgar.gov.uk
- Os bydd angen cyngor meddygol, gellir cyfeirio'r achos at lechyd Galwedigaethol, lle gall Cynghorydd Iechyd Galwedigaethol gynghori am offer arbenigol, os yw hynny'n briodol.
- Os na all y gweithiwr ddod o hyd i ateb gartref gyda'r offer presennol, gall y rheolwr llinell drefnu i'r gweithiwr gasglu ei offer o'i brif swyddfa. Os ydych yn ansicr o amseroedd agor y swyddfa, anfonwch e-bost at COVID19HomeWorking@sirgar.gov.uk am gymorth pellach.
- Gallai rheolwyr hefyd drefnu i gydweithwyr gasglu offer ar ran aelodau'r tîm.
- Rhaid i bob gweithiwr ddilyn yr arferion gweithio diogel wrth gasglu cyfarpar.
- Os nad yw'r gweithiwr yn gallu casglu offer a bod y rheolwr llinell yn fodlon bod pob ymdrech wedi'i wneud i geisio casglu'r offer, ac ar ôl i bopeth arall fethu, gellir gwneud cais i'r offer gael ei ddsbarthu.
- Rheolwr llinell yn dosbarthu Ffurflen Cais i Ddsbarthu Offer i weithiwr i'w chwblhau. E-bostiwch COVID19HomeWorking@sirgar.gov.uk am gopi.
- Y rheolwr llinell yn cymeradwyo'r cais.
- Y rheolwr llinell yn cyflwyno'r ffurflen cais i ddsbarthu offer i COVID19HomeWorking@sirgar.gov.uk
- Y gweithiwr yn cael dyddiad dosbarthu.
- Dosbarthir yr offer i'r drws ffrynt, os yw ymwadiad wedi'i lofnodi, llawr isaf yn unig.
- Y gweithiwr i sicrhau bod yr offer yn cael ei lanhau'n drylwyr cyn ei ddefnyddio.

Archebu offer

I archebu unrhyw offer swyddfa cyffredinol megis llygoden, bysellfwrdd, sgrin - mae'r rheolau caffael arferol yn berthnasol.

Os bydd angen rhagor o gyngor neu arweiniad ynghylch Cyfarpar Sgrin Arddangos eich gweithwyr, yn dilyn llenwi'r [E-ffurflen Cyfarpar Sgrin Arddangos](#) efallai y byddwch yn cael eich cynghori i atgyfeirio at [lechyd Galwedigaethol](#).