

Gweithle a Mangreoedd a Cherbydau Di-Fwg Pecyn Cymorth i Reolwyr

Llesiant Gweithwyr

2020 - 2023

sirgar.llyw.cymru

Cyngor **Sir Gâr**
Carmarthenshire
County Council



Cynnwys

<u>Pwrrpas</u>	2
<u>Cwmpas</u>	2
<u>Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn</u>	2
<u>Darparu Ystafell Ysmygu Ddynodedig mewn Gofal Preswyl a Gofal Seibiant</u>	2
<u>Ymweld â Mangreoedd Preswyl yn y Gymuned</u>	4
<u>Mangreoedd Gofal Cymdeithasol Dibreswyl</u>	5
<u>Cwestiynau Cyffredin</u>	6
<u>Cyngor, Arweiniad a Chymorth Pellach</u>	7

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

Pwrrpas

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

Cwmpas

Mae cwmpas y pecyn cymorth hwn yn berthnasol i holl weithwyr Cyngor Sir Caerfyrddin gan gynnwys staff ysgolion ac Aelodau Etholedig yr Awdurdod.

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 Ganolfan Iechyd a Diogelwch.

Darparu Ystafell Ysmygu Ddynodedig mewn Mangreuedd Gofal Preswyl a Gofal Seibiant

Mae Rheoliadau Mangreuedd a Cherbydau Di-fwg (Cymru) 2007 yn gwneud esemptiad ar gyfer cartrefi gofal preswyl i **oedolion**, ac yn **caniatáu ysmygu mewn ystafelloedd dynodedig**, yn unol â'r 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 gwrthdan 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, drwy'r [Ddesg Gymorth Eiddo](#).
- rhaid darparu modd diogel ac addas o gasglu a gwaredu gwastraff sy'n gysylltiedig ag ysmygu 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 (Diogelwch Tân) 1988, 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 (rhaid 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 o ddeunydd gwrthdan (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 ysmygu dynodedig ei wneud er mwyn cydnabod mai mangreuedd preswyl ydynt, a'u bod felly yn gartrefi i'r preswylwyr sydd yn ysmygu.

Fel rheol ni ddylai fod angen i staff weithio yn yr ystafelloedd ysmygu 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 waethgyr 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 eisieu rhoi'r gorau i smygu. Mae'r cyngor, yr arweiniad a'r cymorth hwn ar gael trwy wasanaeth Helpa fi i Stopio (gweler yr arweiniad i gymorth pellach am ragor o wybodaeth).

Gellir darparu ardaloedd ysmygu dynodedig allanol mewn cartrefi gofal preswyl a gofal seibiant. Ynglŷn â'r ardaloedd ysmygu 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 trwy ffenestri, drysau neu agoriadau tebyg,
- rhaid iddynt beidio â bod yn gaeedig, neu'n sylweddol gaeedig,
- rhaid darparu modd diogel ac effeithiol o gasglu sbwriel sy'n gysylltiedig ag ysmygu, 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 ysmygu 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 ei wahardd yn holl fangreuedd a cherbydau Cyngor Sir Caerfyrddin o ganlyniad i'r perygl tân a'r risgiau sy'n gysylltiedig â gwefru E-sigarêts. Lle mae preswylwyr yn defnyddio E-sigarét, dylid cynnal asesiad risg a gwneud trefniadau gyda theulu neu ffrindiau ar gyfer ail-wefru'r ddyfais oddi ar y safle.

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.

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 hwy sydd yn gartrefi i ysmygwyr.
- Ein dyletswydd yw amddiffyn ein gweithwyr, ac eraill sy'n cyflwyno gwasanaeth ar ein rhan, rhag mwg ail law. Pan fydd y cartrefi hyn wedi'u nodi, gofynnir i'r preswylwyr, yn ysgrifenedig, yn unol â Rheoliadau Mangreoedd a Cherbydau Di-fwg (Cymru) 2020, am eu cydweithrediad trwy beidio ag ysmegu am awr cyn i'r staff gyrraedd ac yn ystod eu hymweliad.
- 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 ymweliad ddigwydd ac yn ystod yr ymweliad.
- 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 preswilydd yn parhau i ysmegu yng ngŵydd ein gweithwyr, dylid cymryd y camau canlynol:

- Dylid atgoffa'r preswylwyr yn gwrtais ynghylch gofynion ein polisi di-fwg.
- Os yw'r preswilydd 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'.
- Rhaid i'r Rheolwr/Goruchwyliwr drafod ar lafar gyda'r preswilydd y gofyniad i beidio ag ysmegu yn ystod ymweliad a chadarnhau hyn yn ysgrifenedig.
- Os yw'r preswilydd yn gwrthod cydymffurfio yna gellir mabwysiadu gweithdrefnau a allai olygu atal ein gwasanaethau.

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'n sylweddol gaeedig,
- 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 di-fwg, a'r trefniadau lleol ym mhob sefydliad.

Caiff y defnydd o E-sigaréts ei wahardd yn holl fangreoedd a cherbydau Cyngor Sir Caerfyrddin o ganlyniad i'r perygl tân a'r risgiau sy'n gysylltiedig â gwefru E-sigaréts. Lle mae defnyddwyr gwasanaeth yn defnyddio E-sigarét, 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 smegu (e.e. tanwyr) gael eu cadw gan staff a bod y defnyddwyr gwasanaeth yn gofyn amdanynt pan fyddant yn dymuno ysmegu.

Cwestiynau Cyffredin

1. A oes hawl gennyf i gael egwyliau 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 egwyliau 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 hwy tuag at yr amcan hwn.

2. A yw'r Polisi (Gweithle a Mangreoedd a Cherbydau) Di-fwg hwn yn berthnasol i weithio o 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 (Gweithle a Mangreoedd a Cherbydau) Di-fwg wrth recriwtio staff?

Bydd hysbysebion swyddi, gwybodaeth a ddarperir i ddarparu 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 hysbysebion yn datgan fod y "Cyngor Sir yn gweithredu 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 (Gweithle a Mangreoedd a Cherbydau) Di-fwg?

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.

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

Cyngor, Arweiniad a Chymorth Pellach

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

Iechyd Galwedigaethol a Diogelwch

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

Meddyg Teulu

Bydd eich meddyg teulu yn rhoi cyngor i chi am y grwpiau cymorth isod a gall hefyd eich cynghori 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 i 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 ysmegu 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.

Rhif Cyswllt: **0800 085 2219**