



# Sampl asesiad risg ar gyfer staff / gwirfoddolwyr sy'n gweithio gartref

(Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch <https://www.hse.gov.uk/toolbox/workers/home.htm>)

Fel cyflogwr (neu recriwtiwr, cydlynnydd gwirfoddolwyr neu oruchwyliwr; gallai'r holl dermau hyn gwmpasu sawl person sy'n ymgymryd â rôl sengl neu rolau lluosog y mae un person yn eu cwrdd) dylech ystyried y risgiau a allai fod yn berthnasol i'ch staff sy'n gweithio o gartref ar draws y materion yma:

- Recriwtio a sefydlu
- Diogelwch Corfforol
- Iechyd meddwl / lles emosiynol
- Diwallu eu hanghenion gofal eu hunain

Gweler ein hasesiad sampl isod.

Efallai y bydd gennych beryglon pellach sy'n benodol i'ch rolau i'w cynnwys yn y fframwaith a'ch atebion eich hun i rai o'r materion a amlinellir.

Rhannwch eich arfer da gyda ni, fel y gallwn ninnau ei rannu gyda sefydliadau eraill.

## **DOLENNI DEFNYDDIOL**

[Infoengine Cymru](#) ar gyfer sefydliadau cymorth lleol

Gofal Cymdeithasol Cymru [Gwybodaeth ac adnoddau i'ch tywys trwy Covid-19](#)

[Fideo Galwad Dawel \(Saesneg\)](#)

[Cymdeithas Rhaglen Cymorth i Weithwyr \(EAPA\)](#)

## RECRIWTIO A SEFYDLU

Peryglon	Niwed	Mesurau rheoli (beth ydych chi'n ei wneud yn barod? Pa gamau pellach sy'n angenrheidiol?)	Gweithredu gan bwy?	Gweithredu erbyn pryd? Amseru neu ddyddiad
Ymgeisydd anaddas	Mynediad at blant neu oedolion sydd mewn perygl	<p>Ffurflen gais</p> <p>2 gyfeiriad, wedi'u gwirio</p> <p>Defnyddio gwiriadau DBS / ffurflen hunanddatgelu</p> <p>Cyfweliad fideo</p> <p>Sefydlu (cynhadledd fideo / gweminar)</p> <p>Cod ymddygiad</p> <p>Cylch gwaith clir (beth geir / na cheir ei wneud) o'r rôl</p>	<p>Recriwtiwr</p>          <p>Goruchwyliwr</p>	<p>Ar gais</p>          <p>Pan yn llwyddiannus</p>

Perfformiad / ymddygiad gwael yn y rôl	Niwed i ddefnyddwyr gwasanaeth, i wirfoddolwyr neu i enw da'r sefydliad	Cyswllt rheolaidd - amledd a dull  Targedau mesuradwy (SMART)  Atebolrwydd - tystiolaeth o'r tasgau a gyflawnwyd  Rheoli / asesu ansawdd  Hyfforddiant?	Goruchwyliwr	
<b>Iechyd wedi'i effeithio gan coronafeirws</b>	<b>Niwed i wirfoddolwyr, eu teulu, defnyddwyr gwasanaeth, y cyhoedd</b>	<b>Rhoi negeseuon gwarchod iechyd clir ynglŷn â phellter cymdeithasol a hunanynysu, defnyddio cyfarpar diogelu personol (PPE) lle bo hynny'n berthnasol</b>  <b>Gweithdrefnau adrodd</b>	<b>Goruchwyliwr</b>	

## DIOGELWCH CORFFOROL

Peryglon	Niwed	Mesurau rheoli (beth ydych chi'n ei wneud yn barod? Pa gamau pellach sy'n angenrheidiol?)	Gweithredu gan bwy?	Gweithredu erbyn pryd? Amseru neu ddyddiad
Nam ar y clyw	Nam ar y clyw o ddod i gysylltiad â lefelau sŵn uchel am gyfnodau hir, synau uchel sydyn neu heintiau clyw oherwydd hylendid clustffonau gwael	<p>Defnydd o reolydd sain ar glustffonau</p> <p>Gosodiadau diofyn ar ôl pob galwad, i atal cynnydd graddol sain</p> <p>Canllawiau i staff mewn hylendid clustffonau a sicrhau eu bod yn ffitio'n gysurus.</p> <p>Adrodd am achosion o 'sioc acwstig' oherwydd synau uchel dros offer ffôn</p>	<p>Goruchwyliwr i sicrhau</p> <p>Nodiadau atgoffa ynglŷn â rheoli sain, hylendid clustffonau.</p> <p>Monitro ac ymchwilio i unrhyw adroddiadau o sioc acwstig</p>	Cyfnodau rheolaidd

Straen llais	Gall trinwyr galwadau ddiodef problemau llais, gan gynnwys colli llais	<p>Canllawiau ar ddefnyddio meicroffonau, a hylendid offer</p> <p>Hunanofal: cadw diod mewn gweithfannau</p> <p>Seibiannau rheolaidd o'r weithfan i wneud swyddi eraill, ee gwaith papur.</p>	Goruchwyliwr i atgoffa staff i hunanofalu	Cyfnodau rheolaidd
Llithriadau, codymau, bagladau	Mae anafiadau'n digwydd yn eu gweithleoedd cartref	<p>Cadw tŷ da yn gyffredinol</p> <p>Pob ardal wedi'i goleuo'n dda, gan gynnwys grisiau</p> <p>Dim gwifrau na cheblau dan draed</p> <p>Caniatewch amser i dacluso / glanhau, ac ati.</p>	<p>Goruchwyliwr: Nodiadau atgoffa rheolaidd</p> <p>Yr holl staff yn gyfrifol am fynd i'r afael â materion</p>	Cyfnodau rheolaidd

Trydanol	Siociau neu losgiadau trydanol posib o ddefnyddio offer trydanol diffygiol. Gall namau trydanol hefyd arwain at danau.	<p>Defnyddiwch yr holl offer yn unol â'r cyfarwyddiadau ac yn ôl y bwriad</p> <p>Peidiwch â defnyddio offer trydanol sydd wedi'i ddifrodi</p> <p>Gofyn am rai newydd.</p> <p>Cymerwch ofal gyda diodydd ar weithfan.</p> <p>Gofyn am asesiad tân.</p>	Staff i adrodd pob mater i'r goruchwyliwr, i'w delio â hwy fel sy'n berthnasol.	Cyfnodau rheolaidd
Ystum a chysur corfforol	Niwed i'r gwddf, y cefn neu'r ysgwyddau oherwydd ystum gwael, uchder anghywir cadair neu weithfan, math anghywir o gadair ac ati.	Darparu canllawiau ar ystum ac arfer gorau ar gyfer lleoli offer, gweithfan, cadair ac ati.	<p>Goruchwyliwr: Atgoffa.</p> <p>Yr holl staff yn gyfrifol am fynd i'r afael â materion.</p> <p>Goruchwyliwr, delio fel y bo'n berthnasol.</p>	Cyfnodau rheolaidd

Straen llygaid	Defnyddio unedau arddangos gweledol yn achosi poen yn y llygaid, golwg aneglur, cur pen ac ati.	Canllawiau parthed gosodiadau sgrin, ac ati. Mynediad i brofion golwg a sbectol. Nodyn atgoffa i gymryd seibiannau aml o'r sgrin.	Goruchwyliwr: Atgoffa.  Yr holl staff yn gyfrifol am fynd i'r afael â materion. Goruchwyliwr, delio fel y bo'n berthnasol.	Cyfnodau rheolaidd
----------------	---	---	--	--------------------



## IECHYD MEDDWL / LLES EMOSIYNOL

Peryglon	Niwed	Mesurau rheoli (beth ydych chi'n ei wneud yn barod? Pa gamau pellach sy'n angenrheidiol?)	Gweithredu gan bwy?	Gweithredu erbyn pryd? Amseru neu ddyddiad
Straen	Effeithiau andwyol: (ee) diffyg rheolaeth swydd (dim rheolaeth dros amseriad / amllder galwadau sy'n dod i mewn) neu gam-drin geiriol yn ystod galwadau	<p>Targedau galwadau a osodwyd mewn ymgynghoriad â goruchwylwyr i sicrhau eu bod yn realistig - dilyn protocolau.</p> <p>Staff yn cael sefydlu / hyfforddiant / cefnogaeth ar gyfer y rôl. Gall staff siarad â goruchwylwyr neu reolwr os ydyn nhw'n teimlo'n sâl neu'n anesmwyth ynglŷn â'r galwadau. Polisi ar gyfer delio ag ymatebion amhriodol gan ddefnyddwyr gwasanaeth, gan gynnwys eu trosglwyddo i eraill i ddelio â nhw.</p> <p>Deall nad yw'n bersonol, mae llawer o bobl yn teimlo bod yr amgylchiadau hyn yn straen.</p>	<p>Goruchwylwr</p> <p>Mecanweithiau cymorth cyfoedion</p> <p>Mynediad i Raglen Cymorth Gweithwyr (EAP)</p>	

<p>Blinder emosynol</p>	<p>Baich emosynol cefnogi eraill sy'n dioddef, gan achosi trallod staff</p>	<p>Staff yn cael sefydlu / hyfforddiant / cefnogaeth ar gyfer y rôl. Wedi'u paratoi ar gyfer materion y defnyddwyr gwasanaeth. Ni ddisgwylir iddynt fod yn berchen ar yr holl atebion. Gall staff siarad â goruchwylwyr neu reolwr os ydyn nhw'n teimlo'n sâl neu'n anesmwyth ynglŷn â'r galwadau.</p> <p>Amser i ffwrdd, ac amser i drafod eich pryderon eich hun.</p> <p>Polisi ar gyfer gwirio gyda staff - ydych chi'n iawn?</p>	<p>Goruchwyliwr</p> <p>Mecanweithiau cefnogi cyfoedion</p> <p>Defnyddio llinellau cymorth</p> <p>Hunanofal personol cadarnhaol: ymarfer corff, llyfr da, ffilm ddoniol, hoff gerddoriaeth, ac ati.</p>	
-------------------------	---	--	--	--

## DIWALLU EU HANGHENION EU HUNAIN AR YR ADEG HON (YN YMWNEUD Â CORONAFEIRWS, AC ATI)

Peryglon	Niwed	Mesurau rheoli (beth ydych chi'n ei wneud yn barod? Pa gamau pellach sy'n angenrheidiol?)	Gweithredu gan bwy?	Gweithredu erbyn pryd? Amseru neu ddyddiad
Dim mynediad at fwyd	Newyn a diffyg maeth, pryder i aelodau eraill o'r teulu	Cyfeirio at wasanaethau cyflenwi, cynlluniau gwirfoddol lleol, defnyddio cylchoedd cymunedol, ac ati. Caniatewch yr amser y mae'n ei gymryd i wneud hyn pan fydd yn fwyaf effeithiol: gall y galw am amser fod y tu hwnt i'w rheolaeth ac yn ystod 'oriau gwaith'.	Goruchwyliwr i rannu gwybodaeth dda (ee CGSau <a href="#">Cefnogi Trydydd Sector Cymru</a> ), cadw mewn cysylltiad, bod yn sensitif i ofynion amser	

Dim mynediad at feddyginiaeth	Diffyg meddyginiaeth ofynnol, pryder uwch, pryder am iechyd yr hunan ac aelodau eraill o'r teulu	Cyfeirio at wasanaethau cyflenwi, cynlluniau gwirfoddol lleol, defnyddio cylchoedd cymunedol, ac ati. Caniatewch yr amser y mae'n ei gymryd i wneud hyn pan fydd yn fwyaf effeithiol: gall y galw am amser fod y tu hwnt i'w rheolaeth ac yn ystod 'oriau gwaith'.	Goruchwyliwr i rannu gwybodaeth dda (ee CGSau), cadw mewn cysylltiad, bod yn sensitif i ofynion amser	
Pryderon ariannol	Newidiadau mewn incwm teulu, mynediad at gyflogau, budd-daliadau	Sicrhewch nad oes unrhyw wirfoddolwr ar ei golled oherwydd treuliau wrth wirfoddoli.  Sicrhewch fod staff cyflogedig yn derbyn cyflog (yn unol â threfniadau'r Llywodraeth). Gall lwfansau gweithio o gartref fod yn hygyrch yn ôl-weithredol.	Goruchwyliwr i rannu gwybodaeth dda ee <a href="#">Cyngor ar bopeth</a>  Mynediad i Raglen Cymorth i Weithwyr	

Cael plant gartref	Pryder / galw cyson, ymyrraeth debygol, anhawster canolbwyntio, lefelau sŵn, diffyg lle / lle priodol i weithio	Byddwch yn sensitif i anghenion y teulu ar yr adeg hon.  Addasu targedau yn unol â hynny.  Peidiwch â disgwyl gwaith o fewn oriau rheolaidd. Addasu mynediad at gefnogaeth / goruchwyliaeth yn unol â hynny.	Goruchwyliwr	
Pryderon am aelodau eraill o'r teulu	Ymyriadau posib, lefelau uwch o bryder, yr angen i fod ar gael yn ystod 'oriau gwaith'	Byddwch yn sensitif i anghenion y teulu ar yr adeg hon.  Addasu targedau yn unol â hynny.  Peidiwch â disgwyl gwaith o fewn oriau rheolaidd. Addasu mynediad at gefnogaeth / goruchwyliaeth yn unol â hynny.  Cael cymorth ee Cyngor Age Cymru ar 08000 223 444 neu e-bostio	Goruchwyliwr	

		<a href="mailto:advice@agecymru.org.uk">advice@agecymru.org.uk</a> (ar agor rhwng 9 am a 5 pm, Dydd Llun i Ddydd Gwener)		
Dioddef materion diogelwch domestig	Wedi'i atal rhag gweithio, gwrthod mynediad i gyfathrebu, rheolaeth orfodol, trin, cam-fanteisio, pob math o niwed, bygythiad i fywyd	Darparu gwybodaeth ddiogelwch, dolenni gwefan priodol, llinellau cymorth, system galwad dawel (999 ac yna 55 pan ysgogir*)  Cymorth i Ferched Cymru <a href="#">Llinell gymorth Byw Heb Ofn</a>  <b>0808 80 10 800</b>	Goruchwyliwr  Yn gallu siarad â Chymorth i Ferched Cymru am arweiniad eu hunain	

<p>Pryderon diogelu eraill</p>	<p>Pryderon ynghylch aelodau eraill o'r teulu sydd mewn perygl o gael eu cam-drin, eu hesgeuluso neu eu niweidio</p>	<p>Negeseuon cyfathrebu clir, a chefnogaeth i'w defnyddio:</p> <p><b>Risg uniongyrchol a sylweddol i fywyd, iechyd neu ddiogelwch y cyhoedd, neu drosedd wedi'i chyflawni, ffoniwch 999</b></p> <p>Ymgynghorwch â'r Heddlu neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol <a href="#">Cysylltiadau i Awdurdodau Lleol yng Nghymru</a> yn eich sir leol</p> <p>Llinell gyngor NSPCC ar gyfer Ymarferwyr: <a href="#">NSPCC advice and support 0808 800 5000</a></p> <p>Dydd Llun i Ddydd Gwener 8 am – 10 pm neu 9 am – 6 pm ar benwythnosau</p> <p>Childline: <a href="#">Childline 0800 1111</a> i blant fedru galw</p>	<p>Goruchwyliwr</p> <p>Gwranddo</p> <p>Cefnogi</p> <p>Cysuro</p> <p>Rhoi arweiniad</p> <p>Os oes angen, rhybuddiwch fod perygl</p>	
--------------------------------	--	---	--	--

## YMWADIAD

Mae'r canllaw hwn wedi'i fwriadu er gwybodaeth yn unig. Nid yw'n cymryd lle cyngor cyfreithiol na phroffesiynol ac nid yw CGGC yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb am unrhyw golled a achosir o ganlyniad i unrhyw un sy'n gweithredu neu'n gwrthod gweithredu arno.