|  |  |
| --- | --- |
| Prifysgol **BANGOR** University  CYNLLUN IECHYD YN Y GWAITH - Y MENOPOS/CYN Y MENOPOS |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Enw’r Person** |  |  | **Dyddiad y Crëwyd a / neu Adolygwyd** |  |  | **Rhif Fersiwn** |  |

|  |
| --- |
| **Crynodeb o Ddyletswyddau / Tasgau Gwaith** |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Adeilad / Lleoliad(au) wedi eu cynnwys** |  | **Rheolwr Llinell** |  |
| **Coleg / Ysgol / Gwasanaeth** |  | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Camau gweithredu i'w hadolygu gan** |  |  | **Dyddiad adolygu**  **nesaf** |  |

| **Rhif Cyf.** | **Beth yw'r Materion?** | | **Cefnogaeth Bresennol yn ei le** | **Cymorth pellach y gellir ei ddarparu** | **Gweithredu gan bwy** | **Gweithre-dwyd** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fel y bo'n berthnasol** | |
|  | **Tymheredd / Lleithder**  Efallai y bydd angen awyru ychwanegol ar gyfer pyliau poeth a chwys | |  |  |  |  |
|  | **Iwnifform a PPE**  Mae'n bosibl y bydd angen newid eitemau oherwydd pyliau poeth a chwys | |  |  |  |  |
|  | **Cyfleusterau**  Sicrhau bod cyfleusterau glanweithiol, ymolchi a newid yn hawdd eu cyrraedd | |  |  |  |  |
|  | **Blinder/ Cur pen**  Os oes rhywun yn cysgu’n wael, gallent elwa o weithio hyblyg os yw ar gael, newid tasg, neu ystafell dawel os yw ar gael | |  |  |  |  |
|  | **Straen/Amser**  Cefnogaeth rheolwyr ar gyfer symptomau seicolegol, adolygu dyraniad tasgau e.e. amrywiadau mewn hwyliau, gorbryder, methu â chanolbwyntio, anghofus, colli hyder | |  |  |  |  |
|  | **Codi â Llaw**  Mae'n bosibl y bydd angen newid tasgau oherwydd poen yn y cyhyrau, yr esgyrn a'r cymalau | |  |  |  |  |
|  | **Teithio**  Gall blinder a symptomau corfforol effeithio ar gynlluniau | |  |  |  |  |
|  | **Hwyliau Isel**  Cyfeirio at Raglen Cymorth Gweithwyr / Iechyd Galwedigaethol | |  |  |  |  |
|  |  | |  | b. |  |  |
|  |  | |  | a.  b. |  |  |