Cyflwyniad

Mae'r canllawiau hyn yn nodi trefniadau rheoli'r Brifysgol i sicrhau bod gweithwyr, myfyrwyr ac ymwelwyr â'n campysau yn cael cymorth ar unwaith os ydynt yn mynd yn sâl neu'n cael eu hanafu yn y gwaith.

Egwyddorion Cyffredinol

Er mwyn cyflawni hyn, rhaid i'r Brifysgol gael:

- Blychau cymorth cyntaf gyda chyflenwadau digonol.
- Unigolyn neu unigolion a benodir i ofalu am drefniadau cymorth cyntaf.
- Gwybodaeth i'r holl weithwyr yn dweud wrthynt am y trefniadau cymorth cyntaf.

Asesu ein trefniadau cymorth cyntaf

Mae'r Brifysgol yn sefydliad mawr gydag ystod amrywiol o waith a gweithgareddau myfyrwyr, yn ogystal â darparu cyfleusterau megis lleoliadau lletygarwch, Canolfan Chwaraeon, a Chanolfan y Celfyddydau.

Er mwyn gallu darparu trefniadau priodol ar gyfer Adrannau neu Gyfadrannau, datblygwyd y rhestr wirio ganlynol, F018- Rhestr Wirio Asesu Risg Cymorth Cyntaf Adrannol/Adeiladau. Bydd y rhestr wirio yn cael ei chwblhau ar gyfer pob adeilad, gyda chydweithrediad y meddianwyr a'r Tîm IDA.

Mae'r rhan fwyaf o dîm diogelwch y Brifysgol wedi'u hyfforddi ac yn meddu ar y cymhwyster Cymorth Cyntaf yn y Gwaith. Yn ogystal, mae cydweithwyr yn y ganolfan chwaraeon, er enghraifft, achubwyr bywyd, yn swyddogion cymorth cyntaf hyfforddedig. Bydd gan leoliadau eraill, megis Canolfan y Celfyddydau, swyddog cymorth yn rhan o'u shifft i allu ymateb i argyfwng cymorth cyntaf yn ystod oriau agor.

Bydd gweithgareddau neu leoliadau addysgu ac ymchwil yn cael eu blaenoriaethu gan ddibynnu ar y peryglon sy'n gysylltiedig, er enghraifft, bydd ymgymryd â gwaith ymarferol mewn labordy/gweithdy yn golygu bod angen swyddog cymorth cyntaf o fewn pellter rhesymol, fel rheol o fewn yr adeilad. Ar gyfer gweithgareddau sydd â lefel perygl is, megis gweithdai iaith, bydd yn ddigonol penodi unigolyn sy'n gyfarwydd â lleoliad y blwch cymorth cyntaf agosaf ac sy'n gwybod sut i ofyn am gymorth gan gydweithwyr hyfforddedig.

Mae gweithgareddau swyddfa yn beryglon lefel isel, felly mae cael swyddog cymorth cyntaf, wedi'u hyfforddi i lefel Cymorth Cyntaf mewn Argyfwng yn y Gwaith (1 diwrnod) yn yr adeilad ar gyfer llai na 50 o bobl, yn ddigonol. Bydd adeiladau gyda mwy na 50 o bobl neu sydd â pheryglon lefel uwch yn gofyn am swyddog cymorth cyntaf wedi'u hyfforddi i lefel Cymorth Cyntaf yn y Gwaith (3 diwrnod).

Gan weithio mewn cydweithrediad ag adrannau eraill, bydd y Brifysgol yn anelu at annog rhannu adnoddau ar gyfer cymorth cyntaf, lle bynnag y bo modd.

Ar hyn o bryd mae gan y Brifysgol dros 70 o staff wedi'u hyfforddi i safon Cymorth Cyntaf yn y Gwaith (3 diwrnod) a thros 230 o staff wedi'u hyfforddi i safon Cymorth Cyntaf mewn Argyfwng (1 diwrnod) ar ei chofrestr, gellir dod o hyd i'r rhain yma: Cymorth Cyntaf: Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd , Prifysgol Aberystwyth

<u>Swyddogion Cymorth Cyntaf Penodedig</u>

Mae unigolyn a benodir yn goruchwylio eich trefniadau cymorth cyntaf. Mae hyn yn cynnwys gofalu am yr offer, cyfleusterau a ffonio'r gwasanaethau brys yn eich tîm, adran, neu adeilad.

Gallwch gael mwy nag un unigolyn penodedig, ac nid oes angen iddynt gael unrhyw hyfforddiant ffurfiol. Rhaid i unigolyn penodedig fod ar gael bob amser pan fo pobl yn y gwaith.

<u>Swyddogion Cymorth Cyntaf a Hyfforddiant</u>

Efallai y byddwch chi'n penderfynu bod angen rhywun sydd wedi cael hyfforddiant cymorth cyntaf, a elwir weithiau'n swyddog cymorth cyntaf neu gymhorthydd cyntaf. Nid oes unrhyw reolau pendant ynghylch faint o swyddogion cymorth cyntaf y dylech eu cael. Mae'n dibynnu ar natur eich gwaith a'i leoliad.

Mae swyddogion cymorth cyntaf yn cael eu hyfforddi gan ddarparwr hyfforddiant cymwys mewn:

- Cymorth Cyntaf mewn Argyfwng yn y Gwaith (EFAW) - ar y lefel hon maent yn gymwys i roi cymorth cyntaf mewn argyfwng i rywun sydd wedi'u hanafu neu sy'n mynd yn sâl yn y gwaith.
- Cymorth Cyntaf yn y Gwaith (FAW) - wedi'u cymhwyso i lefel EFAW ond hefyd yn gallu defnyddio cymorth cyntaf ar gyfer amrywiaeth o anafiadau a chlefydau.

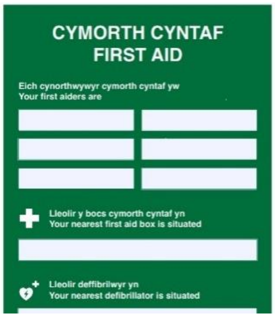
Mae'r Tîm Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd yn trefnu hyfforddiant cymorth cyntaf ar draws y Brifysgol. Darperir hyfforddiant yn seiliedig ar anghenion yr Adran a gweithgareddau eu gwaith.

Hyfforddiant Cymorth Cyntaf: Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd, Prifysgol Aberystwyth

<u>Ble i ddod o hyd i'r blwch cymorth cyntaf agosaf</u>

Bydd gan bob adeilad o leiaf un blwch cymorth cyntaf. Bydd gan leoliad bob blwch cymorth cyntaf arwydd yn nodi ei leoliad, ynghyd ag enw'r swyddog cymorth cyntaf agosaf a lleoliad y diffibriliwr.

Gofynnir i'r adrannau gadw eu manylion yn gyfredol, gellir cael eglurhad o unrhyw wybodaeth ar y posteri gan hasstaff@aber.ac.uk



<u>Beth i'w roi mewn blwch cymorth cyntaf</u>

Dylai cynnwys eich blwch cymorth cyntaf fod yn seiliedig ar eich asesiad o anghenion cymorth cyntaf. Fel canllaw, os yw gweithgareddau gwaith yn peri risg isel (er enghraifft, gwaith desg) gallai'r blwch cymorth cyntaf gynnwys:

- taflen gyda chanllawiau cyffredinol ar gymorth cyntaf (er enghraifft, taflen cyngor sylfaenol IDA ar gymorth cyntaf yn y gwaith)
- Plastrau di-haint wedi'u lapio'n unigol o feintiau amrywiol

- Clytiau di-haint
- Padiau llygaid di-haint
- Rhwymynnau Triongl wedi'u lapio'n unigol, di-haint yn ddelfrydol
- Piniau Diogelwch
- Dresin clwyfau di-haint mawr a chanolig eu maint, wedi'u lapio'n unigol,
- Menig Tafladwy

Dyma restr cynnwys a awgrymir, os oes angen eitemau ychwanegol arnoch ar gyfer eich gweithgareddau yn y gwaith, cysylltwch â'r Tîm IDA hasstaff@aber.ac.uk i gael cymorth pellach.

Cynnal a chadw neu ailosod cynnwys blwch cymorth cyntaf

Bydd y tîm IDA yn darparu eitemau newydd ar gyfer yr holl flychau cymorth cyntaf, llenwch y Ffurflen gais ailosod cynnwys cymorth cyntaf, F021.

Dylai pob swyddog cymorth cyntaf ac unigolion penodedig wirio blychau cymorth cyntaf adrannol yn rheolaidd ac ailosod eitemau a ddefnyddir yn ôl yr angen.

Er mwyn lleihau cost a gwastraff gormodol, rydym wedi derbyn cyngor gan ein darparwr hyfforddiant ac nid ydym bellach yn cynghori amnewid hen eitemau ar unwaith ar yr amod bod y deunydd pacio yn gyfan a'r eitem heb ei difrodi. Cysylltwch â'r Tîm IDA am arweiniad pellach os bydd eich blwch yn cynnwys eitemau wedi dyddio.

Cymorth cyntaf i'r rhai sy'n gweithio gartref a'r mannau cydweithio

Os ydych chi'n gweithio gartref, yn ymgymryd â gweithgareddau gwaith risg isel, nid oes angen offer cymorth cyntaf arnoch y tu hwnt i anghenion domestig arferol.

Bydd gan bob bws mini a cherbydau amaethyddol flwch cymorth cyntaf ynddynt. Ni fydd gan geir prifysgol bob amser flwch cymorth cyntaf. Os yw'r rheswm dros eich taith yn cynnwys gweithgareddau a allai olygu risg o fân anafiadau, dylech ystyried rhoi blwch cymorth cyntaf yn eich cerbyd. Gellir benthyca blychau cymorth cyntaf ar gyfer digwyddiadau untro, teithiau ac ati gan y Tîm IDA ar gais drwy e-bostio, hasstaff@aber.ac.uk.

Mae partneriaid a thenantiaid sy'n gweithio yn adeiladau'r brifysgol yn gyfrifol yn ôl y gyfraith am eu darpariaeth cymorth cyntaf eu hunain. Fodd bynnag, gellir gwneud trefniant ar y cyd gyda'r meddianwyr eraill, os yw'r ddwy ochr yn cytuno. Bydd angen cynnwys hyn yn y cytundeb ysgrifenedig (prydles neu gytundeb lefel gwasanaeth), lle bydd un cyflogwr yn cymryd cyfrifoldeb am gymorth cyntaf yr holl weithwyr ar y safle. I gael rhagor o gyngor ar gytundebau prydles neu lefel gwasanaeth, cysylltwch â Rheoli Gofod ac Eiddo ar space@aber.ac.uk.

Diffibrilwyr

Mae diffibriliwr allanol awtomataidd (AED) yn beiriant electronig cludadwy sy'n gallu canfod rhythmau annormal y galon sy'n achosi ataliad ar y galon yn awtomatig a gall ddarparu'r sioc sydd ei angen i achub bywyd unigolyn gyda rhythm megis ffibriliad fentriglaidd (VF).

Mae gan y Brifysgol 11 diffibriliwr o fewn ei champysau. Gellir dod o hyd i'r rhain ar dudalen mapiau'r brifysgol trwy ddewis y tab Diffibrilwyr [Mapiau'r Brifysgol: Darganfod Aberystwyth , Prifysgol Aberystwyth] neu ar "The Circuit" gan y British Heart Foundation, [Defib finder – find the defibrillators nearest you.]

Mae'r holl gyrsiau hyfforddi cymorth cyntaf a ddarperir gan y Brifysgol yn cynnwys modiwl ar ddefnyddio AED. Gall ataliadau ar y galon ddigwydd i unrhyw un ar unrhyw adeg. Mae'r British Heart Foundation yn darparu adnoddau i ddysgu sut i wneud CPR i achub bywydau a sut i ddefnyddio diffibriliwr mewn argyfwng. [Learn CPR in 15 minutes | RevivR | BHF - BHF]

Ystafelloedd Cymorth Cyntaf

Mae un ystafell cymorth cyntaf yn adeilad William Davies, Campws Gogerddan.

Nid oes gan lawer o leoliadau ystafell cymorth cyntaf ac efallai y bydd angen amddiffyn preifatrwydd rhywun yn ddigymell os ydynt wedi'u hanafu neu'n sâl. Gellid cyflawni hyn trwy ddargyfeirio pobl ar lwybr arall neu ddefnyddio baneri sy'n codi o'r llawr a allai gynnig rhywfaint o breifatrwydd dros dro.

Os yw'r unigolyn sy'n sâl neu wedi'u hanafu mewn darlithfa neu ystafell seminar, wrth eu cynorthwyo, gall y swyddog cymorth cyntaf ofyn i fyfyrwyr eraill neu staff dirprwyol nôl cymorth; neu ofyn i eraill gamu allan o'r ystafell neu droi i ffwrdd i gynnig rhywfaint o breifatrwydd.

Cludo Unigolion sy'n Dioddef Argyfwng Meddygol neu Salwch ar ein Safle

Mewn achos o argyfwng meddygol difrifol, dylid ffonio'r gwasanaethau brys cyn gynted â phosibl (ar 9-999).

Dylid hefyd cysylltu â'r tîm Diogelwch ar 01970 622649. Bydd modd iddynt gyfeirio'r cerbyd brys at y digwyddiad a chynnig cymorth cyntaf pellach, os oes angen.

Os yw'r Swyddog Cymorth Cyntaf yn penderfynu nad yw'r sefyllfa yn argyfwng, ond bod angen asesiad a thriniaeth ysbyty ar yr unigolyn, dylid gwneud asesiad ynghylch y ffordd orau o gludo'r claf i'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys.

Os gofynnir i aelod o staff fynd â'r unigolyn mewn cerbyd fflyd neu eu cerbyd eu hunain, bydd angen iddynt fod yn yrrwr awdurdodedig, a nodir o fewn trefniadau gyrwyr y Brifysgol - [Cerbydau : Ystadau, Cyfleusterau a Phreswylfeydd , Prifysgol Aberystwyth]. Oni bai bod polisi yswiriant y cerbyd yn cynnwys defnydd busnes yn benodol, ni fyddai'r cerbyd, y gyrrwr nac unrhyw deithwyr yn cael eu cynnwys o dan yswiriant modur y gyrrwr eu hunain. Dylid nodi, os bydd damwain, na fydd y brifysgol yn atebol am adennill bonws dim hawliadau na cholli bonws dim hawliadau ac ati.

Gallai dewisiadau eraill gynnwys ffrind neu gydweithiwr i'r sawl sydd wedi'u hanafu yn cynorthwyo i gludo'r claf i'r adran ddamweiniau ac achosion brys, neu gellid ffonio am dacsi. Dylid codi tâl am unrhyw gostau i'r adran ar gyfer aelod o staff neu fyfyriwr.

Ar ôl cytuno ar ddull cludo, rhaid i'r swyddog cymorth cyntaf ystyried a ddylid teithio gyda'r sawl sy'n sâl neu wedi'u hanafu i'r adran ddamweiniau ac achosion brys. Bydd hyn yn dibynnu ar y math o salwch neu anaf, faint o amser y mae'n debygol o gymryd i gyrraedd yr adran ddamweiniau ac achosion brys agosaf, a'r tebygolrwydd

y bydd yr unigolyn yn dirywio yn ystod y daith. Os yw hyn yn wir, rhaid i'r swyddog cymorth cyntaf fynd gyda'r sawl sy'n sâl / wedi'u hanafu a'u monitro.

Os yw gweithiwr yn teimlo'n sâl ac eisiau mynd adref, dylid gwneud ymdrechion i gysylltu â pherthnasau neu ffrindiau i'w casglu os oes angen. Os nad yw hyn yn bosibl, bydd angen i reolwr llinell y gweithiwr drafod ffyrdd amgen i'w cludo adref gyda nhw (e.e. tacsi).

Cofnodion

Dylai pob swyddog cymorth cyntaf ac unigolion penodedig gofnodi unrhyw ddigwyddiad y maent yn ei fynychu trwy Weithdrefn Adrodd am Ddigwyddiad y brifysgol gan ddefnyddio'r ffurflen F007, sydd ar gael yma: Dogfennau : Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd , Prifysgol Aberystwyth

Hyfforddiant

Mae'r Tîm Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd yn trefnu hyfforddiant cymorth cyntaf ar draws y Brifysgol. Darperir hyfforddiant yn seiliedig ar anghenion yr Adran a gweithgareddau eu gwaith.

Hyfforddiant Cymorth Cyntaf: Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd, Prifysgol Aberystwyth

Talu am ddarpariaeth cymorth cyntaf

Mae'r Brifysgol yn gwneud taliad blynyddol i staff sy'n gymwys i safon Cymorth Cyntaf yn y Gwaith (3 diwrnod), a delir yn y gyflogres ym mis Rhagfyr. I fod yn gymwys, rhaid i chi fod ar y rhestr o swyddogion cymorth cyntaf ar gyfer y cymhwyster hwn ar yr adeg hon o'r flwyddyn ac ar gael i ddarparu cymorth cyntaf i unrhyw un ar ein campysau. Ni fydd unrhyw daliadau pro-rata yn cael eu gwneud pe bai'r cymhwyster yn dod i ben neu os yw'r swyddog cymorth cyntaf yn gadael eu swydd yn ystod y flwyddyn.

Rhagor o Wybodaeth

Cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf yn y gwaith (hse.gov.uk) Cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf yn y gwaith (INDG347 hse.gov.uk)

Cymorth cyntaf yn y gwaith - Beth sydd angen i chi ei wneud? - Trosolwg - IDA

Cymorth cyntaf yn y gwaith: Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981. Canllawiau ar Reoliadau L74 (hse.gov.uk)

https://www.bhf.org.uk/