

Canllawiau ar ddelio gyda gweithiwr yr ydych yn amau sydd 'dan ddylanwad'

Mae'n bwysig cofio, os ydych chi'n rheoli staff, bod gennych ddyletswydd gyffredinol dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 i ddiogelu, cyn belled ag y bo'n ymarferol bosib, iechyd, diogelwch a lles eich gweithwyr. Pe bai Rheolwr yn caniatáu i weithiwr y maent yn gwybod sydd dan ddylanwad cyffuriau neu alcohol, barhau i weithio, gan beri risg iddynt hwy eu hunain ac i eraill o'u cwmpas, gall y Rheolwr gael ei erlyn. Mae'n bwysig iawn felly eich bod yn dilyn y camau yn y canllawiau hyn os oes gennych unrhyw amheuon am aelod o staff.

Gallech amau fod gweithiwr dan ddylanwad am nifer o resymau – mae'r mwyafrif ohonynt wedi'u cynnwys yn atodiadau 1 a 2.

Os oes gennych unrhyw amheuon mae'n bwysig eich bod yn dogfennu materion a chamau gweithredu, er mwyn gallu cyfeirio atynt yn y dyfodol.

Mae'n arfer da cofnodi pob digwyddiad yn y llyfr HS11, (llyfr cofnodi damweiniau/digwyddiadau) gan gynnwys achosion o ymosod yn eiriol ar rywun. Bydd hyn yn eich helpu i adnabod problemau penodol. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol er mwyn canfod os yw eich mesurau rheoli yn effeithiol, a bydd yn gymorth i chi allu adrodd am unigolion sy'n peri trafferthion dro ar ôl tro.

Dylid cofio wrth ddelio gyda rhywun sydd o bosib '*dan ddylanwad*' nad ydynt yr un person ag ydynt pan fônt yn sobr. Waeth pa mor synhwyrol a rhesymol ydynt fel arfer, gall eu synnwyr cyffredin ffoi pan fyddant dan ddylanwad.

Gall ceisio siarad â rhywun sydd dan ddylanwad alcohol fod yn anodd, p'un a ydynt yn berson hwyliog a chymdeithasol neu mewn tymer ddrwg ac yn ymosodol pan fyddant wedi meddwi. Mae alcohol yn 'diffodd' ymddygiad normal, ac ni fydd ceisio rhesymu â 'meddwyn' bob tro'n gweithio.

SICRHEWCH EICH BOD CHI A HWYTHAU'N DDIOGEL BOB TRO

Cyn ymdrin a sefyllfa, dylid ystyried yn ofalus y ffordd orau o ymdrin â sefyllfa allai fod yn anodd, er mwyn lleihau'r tebygolrwydd o wrthdaro.

Dylech ofyn i chi'ch hun ai chi yw'r person gorau i ddelio â'r sefyllfa. Mae cymorth cydweithiwr neu uwch reolwr yn aml yn help, fel tyst ac yn gefnogaeth i chi. Gallant hefyd helpu drwy gymryd nodiadau a dogfennu unrhyw ddigwyddiadau ac ati.

Byddwch yn wylidwrus bob tro, a byddwch yn ymwybodol o'r sefyllfa rydych ynddi. Parhewch i asesu'r amgylchiadau, ac os ydych yn teimlo'n anghyffyrddus ar unrhyw adeg, ewch i chwilio am gymorth gan oruchwyliwr / rheolwr arall.

Pan fyddwch yn mynd i mewn i ystafell gyda'r gweithiwr, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut i gael allan ar frys.

Os ydych mewn ystafell, peidiwch â rhwystro llwybr y person pe bai eisiau gadael, ond sicrhewch hefyd nad yw eich llwybr chi wedi'i rhwystro.

Os oes desg neu fwrdd yn yr ystafell, rhowch eich hun wrth yr ochr agosaf i'r drws. Bydd y ddesg neu'r bwrdd yn gweithredu fel rhwystr corfforol.

Gadewch i'r person arall fynd i mewn i'r ystafell gyntaf, a sicrhewch eich bod yn gallu dianc yn hawdd.

Os ydych yn teimlo eich bod mewn perygl, peidiwch â mynd i mewn i'r ystafell.

Os yw'r sefyllfa'n troi'n dreisgar, a bod rhaid i chi adael yr ystafell, yna peidiwch â throï'ch cefn, ond symudwch yn ôl yn raddol at y drws.

Byddwch yn ymwybodol o iaith eich corff. Peidiwch â defnyddio ystum ymosodol neu heriol, a byddwch yn ymwybodol o 'ofod personol' a pharchu hynny.

Peidiwch â chynhyrfu os yw rhywun yn troi'n flin: gall iaith eich corff, eich llais a'ch ymateb helpu i dawelu sefyllfa.

Anadlwch yn ddwfn, cadwch eich llais yn wastad a cheisiwch helpu.

Gwrandewch yn astud, hyd yn oed os ydych yn cael eich difrio, a chytunwch pan fo hynny'n bosib. Ceisiwch ymlacio. Cymrwch nodiadau os yw hynny'n bosib.

Dylech gynnig ystod o opsiynau i berson blin ddewis o'u plith, fel eu bod yn ei chael hi'n anodd aros yn flin. Ni ddylech byth fod yn flin yn ôl – dyma sut all bod yn flin arwain at drais.

Ni ddylech byth gyffwrdd â rhywun sy'n flin.

Nid yw'n beth doeth cyhuddo rhywun yn uniongyrchol. Dylech egluro eich bod yn poeni, a bod angen i chi fel rheolwr cyfrifol penderfynu os yw'r aelod staff yn iawn ai pheidio.

Mae'n hanfodol eich bod yn cychwyn gyda'r ffeithiau, ac nid barn, er mwyn gallu diystyru pethau eraill allai fod tu ôl i'r symptomau neu'r ymddygiad sy'n peri pryder. Mae hefyd yn hanfodol eich bod yn gallu delio â pherson sy'n gwadu neu'n bod yn annifyr, ac yn gallu trafod y posibilrwydd o gamddefnyddio alcohol a chyffuriau mewn modd cyfeillgar.

Profi pan fo Amheuaeth – Nodiadau Canllaw

Mae'r canllaw hwn yn berthnasol pan fo angen sgrinio aelod o staff ar unwaith, oherwydd bod y person sydd wedi gofyn am y prawf yn credu, i raddau rhesymol, bod y gweithiwr dan ddylanwad cyffuriau ac/neu alcohol (a allai arwain at oblygiadau iechyd a diogelwch). Am arwyddion a symptomau defnyddio cyffuriau / alcohol, gweler Atodiad 1 a 2.

Mae'r camau a ganlyn yn amlinellu'r broses y dylid ei dilyn. Rhaid i'r Rheolwr:

- Egluro'r ffaith ei fod ef/hi yn gofyn i'r gweithiwr gymryd prawf amheuaeth, ac amlinellu'r rhesymau pam ei fod ef/hi yn gwneud hynny.
- Rhoi cyfle i'r gweithiwr ddatgelu os oes ganddo ef/hi broblem dibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol. Cofiwch fod hwn yn gwestiwn cryf iawn a gall fod unigolyn heb sylweddoli fod ganddynt ddibyniaeth hyd nes caiff y cwestiwn ei ofyn yn uniongyrchol. Os datgelir hyn, hwyrach nad yw'n briodol profi ar yr adeg hon, a rhaid ceisio cyngor oddi wrth yr Adran Adnoddau Dynol cyn gynted â phosib. Yn y cyfamser, dylid sicrhau nad yw'r unigolyn yn peri risg iddo'i hun nac i eraill. Ewch i atodiad 3 am arweiniad pellach.
- Tynnu'r person o'r man gwaith ac oddi ar ddyletswydd.
- Sicrhau bod y person yn cael ei oruchwylio drwy'r adeg gan berson cyfrifol, ac mewn achosion o brofi ar ôl digwyddiad, ni ddylai'r person cyfrifol fod wedi bod ynghlwm â'r digwyddiad.
- Gwneud trefniadau gyda'r Adran Adnoddau Dynol i gynnal prawf alcohol / cyffuriau ar y gweithiwr dan sylw. Dylai hyn ddigwydd cyn gynted â phosib.
- Peidio â gadael i'r person gael mynediad at fwyd neu ddiod hyd nes bo'r profion cyffuriau / alcohol wedi'u cwblhau.
- Caniatáu meddyginiaeth ar bresgripsiwn dim ond tra eu bod yn aros am ganlyniadau'r prawf cyffuriau / alcohol.
- Rhaid cofnodi unrhyw feddyginiaeth a gymrir, ynghyd â'r dos a'r amser.

- Os yw oriau dyletswydd y person wedi pasio, dylech egluro fod rhaid iddynt fod ar gael hyd nes y bydd yr holl brofion wedi'u cwblhau. Gall methu â gwneud hyn arwain at gamau disgyblu.
- Dylid gwrthod ceisiadau i fynd i'r toiled cyn bod y profion cyffuriau / alcohol wedi'u cwblhau. Ni fydd hyn bob tro yn bosib, ac os felly, dylid goruchwyllo'r person pan fo'n mynd i'r toiled. Dylai'r person wagio'i bocedi gan ddangos y cynnwys, a dylai'r rhain gael eu rhestru a'u cadw'n ddiogel cyn y caniateir unrhyw ymweliad â'r toiled.
- Gellir caniatáu i unigolion gael te, coffi a brechdan os oes oedi yn ymateb y Swyddog sy'n Profi, ond rhaid i'r holl eitemau, yn cynnwys faint ohonynt a'r amser y cawsant eu bwyta/hyfed gael eu cofnodi.

Os yw'r Heddlu'n rhan o'r broses, bydd yr Heddlu bron yn bendant yn rheoli'r digwyddiad ac yn cymryd cyfrifoldeb dros unrhyw broses sgrinio.

Pwyntiau cyswllt ar gyfer profion amheuaeth alcohol

O fewn oriau gwaith swyddfa arferol, bydd y Swyddog sy'n Profi am alcohol yn aelod o'r Gwasanaeth Iechyd a Diogelwch Corfforaethol, ac wedi derbyn hyfforddiant ar gynnal prawf o'r fath.

Bydd y Swyddog sy'n Profi am gyffuriau, ynghyd â phrofi am alcohol tu allan i oriau, yn swyddog o ScreenSafe UK.

Y rhif cyswllt cyntaf dros y ffôn yn ystod oriau swyddfa arferol yw: 01286 679631

Tu allan i oriau gwaith arferol, y pwynt cyswllt ar gyfer profi am alcohol a chyffuriau yw ScreenSafe UK, rhif ffôn: 08450 505590

Profion Alcohol – Profi Anadl

Ym mhob achos, gofynnir am ganiatâd yr aelod o staff, ac iddo/iddi arwyddo a dyddio'r ffurflen profi amheuaeth i gadarnhau hyn.

Os yw'r unigolyn yn gwrthod cymryd y profion, dylid ystyried hyn fel prawf positif wedi'i gadarnhau. Rhaid egluro goblygiadau gwrthod cymryd y prawf i'r gweithiwr.

Bydd y Swyddog sy'n Profi o Gyngor Gwynedd yn defnyddio'r ffurflen sydd ynghlwm. Fe'i darperir ar ffurf llyfr, a bydd rhif unigryw i bob ffurflen gyda dau gopi carbon ohoni. Ar ôl gorffen, bydd y Swyddog Profi yn rhoi copi wedi'i arwyddo o'r ffurflen brawf amheuaeth i'r gweithiwr sydd wedi bod yn destun y

prawf. Bydd y Swyddog Profi yn cadw'r ffurflen wreiddiol, ac yn trefnu drwy'r Uned Contractau Addysg i'r ffurflen gael ei chadw ar ffeil bersonol yr aelod o staff.

Rhoi Gwybod am y Canlyniadau – ym mhob achos, pan fo canlyniadau'r prawf ar gael, bydd y gweithiwr yn cael gwybod cyn gynted â phosib. Mae tri chanlyniad posib:

1. Negatif – Pan fo canlyniad y prawf yn negatif, bydd y gweithiwr yn cael gwybod, yn dilyn trafodaeth am y rhesymau dros brofi gyda'r rheolwr a'r swyddog profi, y caiff barhau a'i ddyletswyddau / dyletswyddau fel sy'n briodol.

2. Positif (canlyniad y prawf rhwng 0 - 35 mg a fesul 100ml o anadl). Dylid rhoi gwybod i'r gweithiwr fod y canlyniad yn positif, ond ei fod islaw'r lefel yfed a gyrru. Dylid gwneud prawf arall mewn 10 munud. Bydd yr ail brawf hwn ("y prawf dilynol") yn adnabod p'un a yw lefel yr alcohol yn codi neu'n disgyn. Os bydd y canlyniad yn cynyddu, yna bydd angen mwy o brofion a gallai hyn arddangos o bosib bod yr amser pryd y cymerwyd yr alcohol yn agos i bryd mae'r profi yn cymryd lle.

Os yw'r canlyniadau dal rhwng 0 a 35, dylid tynnu'r unigolyn oddi ar unrhyw ddyletswyddau lle bo diogelwch yn hanfodol (e.e. gwarchod bywyd, gofalu am grwpiau bregus, gyrru neu weithio peiriannau) hyd nes gellir cael cyngor gan yr Adran Adnoddau Dynol. Hwyrach y bydd yn briodol i chi ofyn i'r unigolyn gymryd gweddill y diwrnod i ffwrdd fel gwyliau blynyddol, neu'n ddi-dâl, a gall camau disgyblu ddilyn. Os yw'r ail ddarlleniad yn 36 neu uwch, gweler isod.

3. Darlleniad positif sy'n 36 ac uwch: Dylid atal y gweithiwr ar unwaith, a rhoi gwybod iddo/iddi y bydd yr ysgol yn cyd-weithio gyda'r Adran Adnoddau Dynol i gynnal ymchwiliad.

Rhaid gwneud trefniadau i gludo'r gweithiwr adref yn ddiogel.

Atodiad 1: Adnabod problem yfed neu gyffuriau

Alcohol:

Nid yw'r symptomau, yr ymddygiadau neu'r nodweddion isod, ar eu pen eu hunain, yn golygu'n bendant bod gan berson broblem yfed. Chwiliwch am batrwm o'r pedwar pennawd.

Absenoldeb

- Salwch heb dystysgrif
- Salwch fel yr uchod yn ffurfio patrwm lle bo'r person yn absennol ar ddydd Llun ac/neu ddydd Gwener, neu ar ôl dyddiau tâl
- Cyrraedd y gwaith yn hwyr yn y bore, cyn neu ar ôl cinio
- Gadael y gwaith yn gynnar
- Mynd i'r toiled yn aml
- Bod yn absennol yn annisgwyl yn aml o'r gwaith

Pan fo'r person yn bresennol

- Gwael am gadw amser
- Cyflymder gwaith eratig
- Gwael ei grebwyll
- Diffyg sylw i fanylion
- Cwynion gan gydweithwyr
- Dim yn ddibynadwy
- Anghofus
- Yn gwneud camgymeriadau'n gyson
- Tanberfformio'n gyffredinol
- Ansawdd eu gwaith wedi dirywio

Ymddygiad

- Ymateb yn annisgwyl i feirniadaeth
- Paranoia
- Sensitifrwydd
- Teimlo'n isel
- Hwyliau'n newid yn aml
- Osgoi cydweithwyr / y rheolwr
- Benthycia pres

lechyd

- Absennol yn aml oherwydd problem benodol (annwyd, problemau gastrig, cur pen)
- Y wyneb yn coch i'r llygaid yn binc ac yn lluddedig
- Y dwylo'n crynu
- Edrych yn flêr ar y cyfan
- Diffyg hylendid
- Chwysu'n ormodol
- Arogl alcohol o hyd, ffres neu stel, yn enwedig yn gynnar yn y bore.

Damweiniau

- Nifer y damweiniau'n cynyddu, un ai adref neu yn y gwaith

Mae'n bwysig nodi y gall pawb ddangos perfformiad gwael yn y gwaith ar adegau, a gall hyn fod am amryw o resymau nad oes â dim i'w wneud ag alcohol e.e. straen neu gyflwr meddygol. Mae'r symptomau sy'n gysylltiedig â rhai cyflyrau yn medru bod yn debyg iawn i effeithiau yfed gormod e.e. unigolyn diabetig sydd â lefelau siwgr isel/uchel, neu unigolyn sy'n epileptig.

Dylai rheolwyr chwilio am arwyddion sy'n ffurfio patrwm dros gyfnod o amser. Po fwyaf o symptomau sydd i'w gweld, po fwyaf yw'r siawns bod problem alcohol neu ddibyniaeth ar alcohol.

Cyffuriau:

Mae nifer o resymau dros gymryd cyffuriau ac maent yn effeithio'r corff a'r meddwl mewn amryw o ffyrdd.

Mae'r adweithiau'n gymhleth os yw'r person yn cymryd mwy nag un cyffur sy'n effeithio ar yr ymennydd ar yr un pryd. Mae defnyddio alcohol a rhai cyffuriau iselder ar yr un pryd yn beryglus iawn.

Mae'n bwysig nodi y gall pob cyffur, boed yn gyfreithlon ai peidio, effeithio ar berfformiad unigolyn yn y gwaith.

Dylai gweithwyr sy'n cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd (boed ar bresgripsiwn neu beidio) gysylltu â'r Uned lechyd Galwedigaethol am gyngor, pe baent yn teimlo bod y cyffur yn effeithio ar eu gallu i wneud eu dyletswyddau'n effeithiol.

Dosbarthiadau Cyffuriau Anghyfreithlon

Mae pob cyffur wedi'i ddsbarthu i un o dri chategori, yn unol â pha mor beryglus ydyw.

Dosbarth A	Heroin, Cocên, Ecstasi, LSD
Dosbarth B	Sbîd, Amffetamins
Dosbarth C	<i>Ketamine</i> , GHB, ambell sedatif.

Nid yw'r rhai sy'n defnyddio cyffuriau yn dechrau eu cymryd gyda'r bwriad o fynd yn gaeth iddynt. Ond gan fod rhai cyffuriau'n cynnwys sylweddau caethiwus, gall pobl sy'n defnyddio cyffuriau'n achlysurol yn eu hamser sbâr fynd yn ddibynnol arnynt.

Arwyddion o gamddefnyddio cyffuriau

Gall yr arwyddion amrywio yn dibynnu ar amgylchiadau'r unigolyn a pha gyffuriau mae'n eu defnyddio.

- Newid dros nos ym mhatrwm ymddygiad yr unigolyn
- Tueddol o fynd yn ddryslud
- Ymosodol heb reswm
- Newid yn hwyliau ac egni'r person
- Perfformiad gwael yn y gwaith
- Gwael am gadw amser
- Colli chwant bwyd
- Cyfnodau o flinder difrifol
- Mwy o absenoldebau tymor byr
- Perthynas weithio wael â chydweithwyr
- Sylweddau anghyfarwydd ganddynt, megis powdwr, ffoil, gwellt yfed, tabledi.
- Nifer o ddamweiniau'n digwydd
- Colli/magu pwysau'n sydyn

Fel y gwelwch uchod, mae mwyafrif yr arwyddion yn ymwneud ag ymddygiad y person. O'r herwydd, mae cydweithwyr (oherwydd perthnasau gwaith) yn debygol o weld y newidiadau cyntaf oherwydd dirywiad neu ddiffyg ym mherfformiad gwaith y person, neu oherwydd bod perthnasau gwaith dan straen.

Atodiad 2: Arwyddion a symptomau defnyddio alcohol a chyffuriau

Alcohol:

Arogl ar yr anadl

Meddwdod

Ei chael yn anodd canolbwyntio: y llygaid i'w gweld yn bŵl

Ymddygiad goddefol sydd allan o gymeriad y person, neu ymddygiad cwerylgar a ffraegar

Dirywiad graddol mewn ymddangosiad a hylendid personol

Anawsterau'n datblygu'n raddol, yn enwedig yng ngwaith ysgol y person neu ei berfformiad yn ei swydd

Absenoldeb (yn enwedig ar ddydd Llun)

Cleisiau a damweiniau heb eglurhad iddynt

Tymer bigog

Y croen wedi gwrido

Y cof yn pallu (*blackouts*)

Mae alcohol – ei fod ar gael, a'i yfed – yn datblygu i fod yn ffocws mewn gweithgareddau cymdeithasol

Newidiadau mewn grwpiau cyfoedion a ffrindiau

Perthnasau rhyngpersonol wedi'u heffeithio (perthnasau'n dod i ben yn anesboniadwy, a gwahanu oddi wrth aelodau teulu agos)

Cocên / Crac / Methamffetamins / Symbylwyr:

Cannwyll y llygaid wedi lledu'n ofnadwy

Trwyn a cheg sych, anadl drwg, llyfu'r gwefusau'n aml

Eisiau symud o hyd, methu ag eistedd yn llonydd, diffyg diddordeb mewn bwyd neu gwsg

Yn bigog, ffraegar a nerfus

Siaradus, ond yn aml nid oes rhediad yn y sgwrs, newid pwnc yn sydyn

Trwyn yn rhedeg, annwyd neu broblemau sinws / trwynol cronig, gwaedlyn

Yn defnyddio, neu ag offer yn cynnwys llwyau bychain, llafnau eillio, drych, poteli bychain o bowdwr gwyn a gwellt plastig, gwydr neu fetel yn eu meddiant.

Cyffuriau Iselder:

Symptomau o fod wedi meddwi oherwydd alcohol, ond dim arogl alcohol ar yr anadl (cofiwch fod cyffuriau iselder yn aml yn cael eu defnyddio gydag alcohol)

Diffyg mynegiant ar yr wyneb

Fflat / difynegiant

Ymddangos yn llipa

Lleferydd yn aneglur

Nodwch: Ychydig o symptomau amlwg sydd yma. Gall camddefnyddio cyffuriau o'r fath ddod i'r amlwg drwy bethau megis mynd at feddygon gwahanol yn aml am bresgripsiynau i drin nerfusrwydd, pryder a straen ac ati.

Ecstasi:

Dryswch, golwg y person yn aneglur, y llygaid yn symud yn sydyn, rhyngu neu chwysu, tymheredd y corff yn uchel, chwysu'n ddifrifol, y corff yn ddadhydredig, teimlo'n benysgafn, paranoia neu bryder difrifol, *panic attacks*, y person fel petai mewn perlewyg, ei sylw wedi'i hoelio ar olygfeydd neu synau, y person yn clensio'i geg heb sylwi, crensiàn y dannedd, tyndra yn y cyhyrau, yn serchog iawn.

Llonyddwyr (*pacifiers*) (defnyddir i stopio clensio'r geg)

Lolipops, cadwynau candi, *vapour rub* menthol, chwydu neu gyfog (o'r ôl-ffeithiau)

Rhithbeiriau (*Hallucinogens*) / LSD / Asid:

Cannwyll y llygaid wedi lledu'n ofnadwy, y croen yn gynnes, chwysu gormodedd, ac arogl a symptomau ar y corff.

Synnwyr golwg, clyw a chyffwrdd wedi'u heffeithio, gweld eich hun yn wahanol, dim synnwyr amser, newid mewn tymer ac ymddygiad – graddau hyn yn dibynnu ar stad emosiynol y defnyddiwr ac amodau amgylcheddol.

Cyfnodau annisgwyl o *flashbacks* hyd yn oed beth amser ar ôl dod oddi ar y cyffur (mae'r rhain yn anghyffredin, serch hynny)

Mae cyffuriau rhithbair, rhai naturiol a synthetig, yn amharu ar neu'n ymyrryd â mewnbyn synhwyrdd, weithiau i raddau helaeth.

Roedd defnyddio cyffuriau rhithbair yn ei anterth yn UDA ar ddiwedd y 1960au, ond gostyngodd y defnydd wedi hynny oherwydd gwell ymwybyddiaeth o effeithiau niweidiol y cyffur. Fodd bynnag, bu cynnydd brawychus mewn defnyddio cyffuriau rhithbair ymysg disgyblion ysgol uwchradd a myfyrwyr coleg ar hyd y wlad – cydnabuwyd hyn drwy orfodi'r gyfraith. Ac eithrio PCP, mae pob cyffur rhithbair i'w gweld yn rhannu'r un effeithiau cyffredin o'u defnyddio.

Gall y cyffur amharu ar unrhyw gyfran o ganfyddiad y synhwyrdd, ac i raddau amrywiol.

Mae synesthesia, sef gweld synau neu glywed lliwiau, yn sgil effaith gyffredin o ddefnyddio cyffuriau rhithbair.

Cyffuriau anadlol:

Arogl y sylwedd ar anadl a dillad y person, trwyn yn rhedeg, llygaid yn dyfrio, syrthni neu fod yn anymwybodol, rheolaeth wael o'r cyhyrau.

Y person yn ffafrio gweithgaredd grŵp i fod ar ben ei hun

Bagiau neu garpiau'n cynnwys sment plastig sych neu doddydd arall, gartref neu mewn locker yn yr ysgol neu'r gwaith.

Hen hufen chwip, paent chwistrell neu lenwyr (*chargers*) tebyg (y rhai sy'n defnyddio ocsid nitrus).

Poteli bychain â'r label '*incense*' arnynt (y rhai sy'n defnyddio *butyl nitrite*)

Mariwana / Pot:

Siarad yn uchel a chyflym a hyrddiau o chwerthin pan fo'r cyffur wedi dechrau effeithio ar y person.

Yn gysglyd neu'n syfrdan nes ymlaen

Anghofus mewn sgwrs, llid yng ngwyn y llygaid, annhebygol y bydd cannwyll y llygaid wedi lledu, arogl tebyg i raff wedi llosgi ar ddillad neu anadl y person.

Hoel brown ar y bysedd, tueddol o ddreifio'n araf – o dan y terfyn cyflymder, synnwyr o dreigl amser allan ohoni – tueddol o oramcangyfrif cyfnodau amser
Yn defnyddio, neu ag offer megis pinnau dal stwmp, pecynnau o bapurau rholio, peipiau neu bong yn eu meddiant.

Mae'n anodd canfod defnyddwyr mariwana oni bai eu bod dan ddylanwad y cyffur ar yr adeg rydych yn eu goruchwyllo.

Efallai na fydd defnyddwyr achlysurol yn dangos dim o'r symptomau cyffredinol.

Mae arogl nodedig i fariwana, a gall fod yr un lliw â baco, neu ychydig bach fwy gwyrdd.

Cyffuriau Narcotig / Cyffuriau Presgripsiwn / Heroin / Opiwm / Codin / Oxycontin:

Syrthni difrifol, yn gysglyd iawn, cannwyll y llygaid wedi cau a ddim yn ymateb i olau

Cochni a'r ffroenau'n gignoeth ar ôl anadlu heroin fel powdwr drwy'r trwyn

Creithiau (neu olion) dan y breichiau neu ar rannau eraill o'r corff, ar ôl pigiad nodwyddau

Yn defnyddio, neu ag offer yn cynnwys chwistrellwyr, llwyau wedi plygu, caeadau poteli, diferyddion llygad, tiwb rwber, cotwm a nodwyddau yn eu meddiant.

Lleferydd yn aneglur

Er nad oes o bosib arwyddion amlwg o gamddefnyddio poenladdwyr, hwyrach y daw hyn i'r amlwg drwy ymweliadau rheolaidd at feddygon gwahanol neu ddeintyddion, am bresgripsiwn i drin poen nad oes tarddiad penodol iddo.

Pan fo'r claf mewn poen cronig, a bod amheuaeth ei fod yn camddefnyddio meddyginiaeth, hwyrach y bydd hynny'n amlwg yn ôl faint a pha mor aml mae'n cymryd y cyffur.

PCP:

Ymddygiad sy'n amhosib ei ddarogan, newid hwyliu o fod yn oddefgar i fod yn dreisgar, heb unrhyw reswm amlwg

Symptomau o feddwdod, y person yn ddryslyd ynglŷn â lle maen nhw, wedi cynhyrfu, ac yn dreisgar os caiff eu synhwyrâu eu symbylu'n ormodol
Ofn, arswyd, y cyhyrau'n dyn, cerdded yn rhyfedd, canfyddiad synhwyrol wedi pylu'n ofnadwy (gall y person brofi anafiadau difrifol heb sylwi)

Gall cannwyll y llygaid ymddangos fel petaent wedi lledu
Mynegiant yr wyneb fel masg, cannwyll y llygaid yn 'nofio', i'w gweld yn dilyn gwrthrych sy'n symud. Mewn coma (ddim yn ymateb) os defnyddiwyd llawer ohono, gall y llygaid fod ar agor neu ar gau.

Toddyddion, Erosol, Glud, Petrol:

Ocsid nitrus – nwy chwerthin, *whippits, nitrous*

Amyl Nitrate – snappers, poppers, pearlers, rushamines

Butyl Nitrate – locker room, bolt, bullet, rush, climax, red gold

Lleferydd yn aneglur, cydsymudiad wedi'i effeithio, cyfog, chwydu, anadlu'n araf.

Niwed i'r ymennydd, poenau yn y frest, y cyhyrau a'r cymalau, trafferth â'r galon, iselder difrifol, blinder difrifol, colli chwant bwyd, gwayw bronciol, briwiau ar y trwyn neu'r geg, y trwyn yn gwaedu, dolur rhydd, ymddygiad rhyfedd neu fyrbwyll, marwolaeth sydyn, mygu.

Atodiad 3: Delio â gweithwyr sy'n ddibynnol ar alcohol neu gyffuriau.

1. Os yw rheolwr yn amau o gwbl bod gweithiwr yn dangos arwyddion o ddibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau (gweler Atodiad 1 a 2 am wybodaeth bellach), bydd y Rheolwr, ynghyd â'r Ymgynghorydd Adnoddau Dynol perthnasol, yn trefnu i gwrdd â'r unigolyn i drafod y broblem ymhellach. Dylid cadw cofnod cyfrinachol o'r cyfarfod hwn. Gellid ceisio cyngor gan yr Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol hefyd.
2. **Os yw'r unigolyn yn cydnabod bod ganddo/ganddi broblem alcohol neu gyffuriau**, dylai'r rheolwr gyfeirio'r unigolyn at yr Uned Iechyd Galwedigaethol am help a chefnogaeth yn syth.
 - 2.1 Bydd yr Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol yn trafod unrhyw gamau posib ac yn annog yr unigolyn i chwilio am gymorth priodol, allai gynnwys cwnsela neu driniaeth glinigol.
 - 2.2 Bydd gofyn i'r unigolyn fynychu apwyntiadau adolygu gyda'r Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol neu'r Meddyg, a llenwi'r cytundeb / ffurflen (Atodiad 4).
 - 2.3 Tra bydd yr unigolyn yn derbyn triniaeth, ni fydd unrhyw drefn disgyblaeth yn cael ei ddilyn. Fodd bynnag, os yw'r unigolyn yn gwrthod ceisio cymorth a thriniaeth briodol, bydd y drefn ddisgyblu arferol yn cael ei rhoi ar waith yn syth.
 - 2.4 Tra bo'r unigolyn yn derbyn triniaeth, bydd ar absenoldeb salwch, a bydd hawl ganddo i dderbyn tâl salwch yn unol â'r Cytundeb Cenedlaethol. Bydd disgwyl i'r rheolwr llinell gadw cyswllt rheolaidd gyda'r unigolyn drwy alwadau ffôn neu ymweliadau yn ystod yr absenoldeb salwch (yn unol â Pholisi Absenoldeb Salwch y Cyngor).
 - 2.5 Pan fo'r unigolyn wedi derbyn/cwblhau'r driniaeth angenrheidiol, bydd ei reolwr llinell, ynghyd â'r Ymgynghorydd Adnoddau Dynol yn cyfweled yr unigolyn (mae ganddo/i hawl i ddod â chynrychiolydd a enwebwyd ganddo gydag ef/hi). Gan ystyried adroddiad y Meddyg Iechyd Galwedigaethol, byddant yn penderfynu p'un a yw'r unigolyn yn ffit i ddychwelyd i'w ddyletswyddau arferol ai peidio.
 - 2.6 Os credir na fydd dyletswyddau arferol yn addas, rhoddir ystyriaeth i gyflogaeth addas arall, gwneud cais am ymddeol oherwydd gwaeledd, neu ddiswyddo.

3. Os nad yw'r unigolyn yn cydnabod bod ganddo broblem dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau, bydd y rheolwr llinell, mewn ymgynghoriad â'r Ymgynghorydd Adnoddau Dynol, yr Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol a'r Ymgynghorydd Iechyd a Diogelwch, yn cyfarfod er mwyn penderfynu p'un a gaiff yr unigolyn ddychwelyd i'w ddyletswyddau arferol ai peidio, ac er mwyn trafod yr angen i ddilyn y Drefn Ddisgyblu.
 - 3.1 Os credir bod dyletswyddau arferol yn briodol, bydd y rheolwr llinell yn cyfarfod â'r unigolyn i amlinellu'r safonau perfformiad disgwylidig ymhellach, a dylid gwneud trefniadau priodol i oruchwylio a monitro perfformiad gwaith yr unigolyn yn y dyfodol.
4. Deallir y bydd rhai unigolion yn llithro'n ôl i'w hen arferion. Os bydd unigolyn sydd wedi cyfaddef ei fod yn ddibynnol ar alcohol / cyffuriau ac wedi derbyn triniaeth yn dangos bod eu perfformiad / ymddygiad yn y gwaith yn dirywio eto, bydd rhaid i'r Ysgol werthuso'r sefyllfa o'r newydd.

Atodiad 4: Cytundeb ffurfiol – cefnogaeth i reoli dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau

Cytundeb Ffurfiol rhwng

_____ (enw'r gweithiwr a theitl swydd)

a

_____ (enw'r rheolwr llinell a theitl swydd)

ar ran yr Ysgol

1. Rwyf i, yr hwn sydd wedi arwyddo isod, yn cytuno i gadw at y cytundeb a nodir isod, cytundeb a wnaed o ganlyniad i bryder y rheolwyr am fy nefnydd o alcohol a/neu gyffuriau.
2. Rwyf yn derbyn ac yn llwyr ddeall mai fy nghyfrifoldeb i yw derbyn help i ddod dros fy mhroblem, ac i roi tystiolaeth yn gyson fy mod wedi ceisio cymorth ac yn parhau i'w dderbyn. I'r perwyl hwn fe wnaf ddarparu cadarnhad ysgrifenedig ynghyd â chopïau o apwyntiadau rwyf wedi'u mynychu, gyda manylion yn amlinellu'r cynnydd gyda'r cymorth rwy'n ei dderbyn.
3. Fe'm cynghorwyd i gysylltu â'r sefydliad isod a all gynnig cymorth:-

4. Wrth gofrestru â'r sefydliad, rwy'n cytuno i wybodaeth ynglŷn â mynychu apwyntiadau, ac ynglŷn â'm triniaeth gael ei rhyddhau'n gyfrinachol i swyddog sydd wedi'i enwi –
_____ (yr Uned Iechyd Galwedigaethol).
5. Rwy'n cytuno i fynychu'r holl apwyntiadau a wneir ar fy nghyfer gyda'r Ymgynghorydd / Meddyg Iechyd Galwedigaethol.
6. Rwy'n cytuno i brofion gwaed neu anadl gael eu gwneud ar hap.

7. Rwy'n deall na ddylwn fod ar ddyletswydd dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau (hyd yn oed y bore wedyn). Rwy'n derbyn bod gan fy rheolwr yr hawl i'm hanfon gartref os yw'n amau fy mod dan ddylanwad alcohol/cyffuriau. Rwy'n cytuno i beidio ag yfed alcohol/na chymryd cyffuriau anghyfreithlon (dileu fel yn briodol) tra rwyf yn y gwaith / ar ddyletswydd / ar alwad, yn unol â Pholisi Alcohol a Chyffuriau'r Ysgol.
8. Os nad wyf i'n cymryd camau pendant i reoli'r yfed/cyffuriau, ac os nad yw fy nghofnod presenoldeb a'm perfformiad yn y gwaith yn foddhaol, rwy'n deall y gellir fy nisgyblu.
9. Rwyf wedi darllen y cytundeb uchod ac yn ei ddeall yn llwyr.

Arwyddwyd : _____ (Gweithiwr) Dyddiad _____

Arwyddwyd: _____ (Rheolwr) Dyddiad _____

Tyst: _____ (Adran Adnoddau Dynol) Dyddiad _____

Tyst: _____ (Cynrychiolydd) Dyddiad _____

Atodiad 5: Ffurflen prawf alcohol Cyngor Gwynedd



CYNGOR GWYNEDD COUNCIL

GWNEWCH YN SIŪR FOD POB ADRIAN WEDI EU LLENWI
ENSURE ALL SECTIONS ARE COMPLETED

UNIQUE
REF.

Manylion Rhoddwr / Donor Details			
Cyferw / Surname:		Enw(au) / Name(s):	
Rhif Cyflog / Pay No:	000000 / 00	Adran / Department	
Gwirio ID Gyda Llun: Picture ID Check:	Do / Yes <input type="checkbox"/> Na / No <input type="checkbox"/>	Nodwch Math: State Type:	
Rheswm am Brofi: Reason for Test	Am Reswm For Cause	Ail-brofi Re-test	Dilyniant Follow-up
Math Sample: Sample Type:	Prawf Anadl Alcohol Breath Test		Arall Other
Cymeriant Alcohol Diwethaf / Last Alcohol Intake			
Dyddiad / Date:	00 / 00 / 0000	Swm / Amount	000 Uned / Units
Cydsynio i'r Prawf / Consent to Test			
<p>Rwyf wedi darllen y Ffurflen Wybodaeth Rhoddwr ac yn cydseinio i gael fy mhrofi am ddarllenid alcohol BrAC. Rwyf yn deall na fydd y canlyniadau'n cael eu datgelu i neb ond staff perthnasol o fewn y Cyngor.</p> <p><i>I have read the Donor Information Sheet and give my consent to be tested for an alcohol BrAC reading. I understand that the result will only be disclosed to relevant staff within the Council.</i></p>			
Llofnod / Signature:		Dyddiad / Date:	
Prawf / Test			
Darllenid 1st BrAC 1st Reading:	0.00	Rhif Prawf / Test No:	
Amser (24awr) / Time (24hr):	00.00	Llof. Rhoddwr / Donor Sig.:	
2nd Darllenid BrAC 2nd Reading:	0.00	Rhif Prawf / Test No:	
Amser (24awr) / Time (24hr):	00.00	Llof. Rhoddwr / Donor Sig.:	
3rd Darllenid BrAC 3rd Reading:	0.00	Rhif Prawf / Test No:	
Amser (24awr) / Time (24hr):	00.00	Llof. Rhoddwr / Donor Sig.:	
Datganiad Swyddog Profi / Testing Officer's Declaration			
<p>Rwyf wedi fy hyfforddi yn y dull samplu priodol. Cafodd y sampl ei gasglu fel a nodir.</p> <p><i>I am trained in the appropriate collection method. The described sample was collected as stated.</i></p>			
Enw / Name (Print):			
Llofnod / Signature:		Dyddiad / Date:	
Os yn Berthnasol, Datganiad Tyst / If Relevant, Witness' Declaration			
<p>Rwyf yntystio bod y wybodaeth ar y ffurflen, cyn belled ac y gwir i, yn gywir.</p> <p><i>I witness that the information provided on this form, as far as I am aware, is correct.</i></p>			
Enw / Name (Print):			
Llofnod / Signature:		Dyddiad / Date:	

Am wybodaeth pellach, cyswlltch â'r Gwasanaeth Iechyd a Ddiogelwch. For further details, contact the Health and Safety Services gŵelch / tel no. 01286 79478; e-bôd / e-mail: canolfadadonwch@gwynedd.gov.uk

Nodyn: Os yw rhoddwr yn gŵyn am gopi, gwnech gopi o'r dafon WEN. Nodyn: If donor requests a copy, then a photocopy of the WNETE copy should be taken.

Atodiad 6: Rhifau cyswllt

Am wybodaeth / cymorth / cyngor pellach, cysylltwch â:-

Mewnol		
Uned Iechyd Galwedigaethol	01286 679 746	
Gwasanaeth Iechyd a Diogelwch	01286 679 478	
Gwasanaeth Personél	01286 679 631	
Lleol		
CAIS	080845 06 121 12	www.cais.co.uk
Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau	01248 718 030	
Llinell Gymorth Alcohol a Chyffuriau Cymru	0808 141 0044	www.dan247.org.uk
Cenedlaethol		
Drinkline	0800 9178282	
Llinell Gymorth Cyffuriau Cenedlaethol	0800 77 66 00	www.talktofrank.com
Alcoholics Anonymous (AA)	0845 769 7555	www.alcoholics-anonymous.org.co.uk
Drinkaware	020 7766 9900	www.drinkaware.co.uk