

# Polisi - Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau f3.0





## Tudalen Gynnwys

Datganiad Polisi .....	3
Rolau a Chyfrifoldebau.....	4
Cyflwyniad .....	6
Nodau .....	7
Gweithredu/Cwmpas y Polisi.....	8
Ymgysylltu/ Cyfranogiad / Ymgynghori.....	8
Cyfeiriadau Cyfreithiol ac Eraill .....	8
Manylion y Polisi .....	9
Digwyddiadau Cymdeithasol / Partïon Swyddfa .....	9
Meddyginiaeth ar Bresgripsiwn .....	9
Cyffuriau Anterth Cyfreithlon (Sylweddau Seicoweithredol).....	9
Galluogrwydd ac Ymddygiad.....	10
Galluogrwydd.....	10
Ymddygiad.....	12
Camddefnyddio Alcohol neu Gyffuriau y Tu Allan i'r Gwaith.....	13
Pryd y dylid ei ystyried yn achos o Gamymddwyn Difrifol? .....	13
Cefnogaeth i Weithwyr .....	15
Monitro ac Adolygu .....	16
Dogfennau Ategol .....	16

## Datganiad Polisi

Mae Cyngor Sir Ddinbych (CSDd) wedi ymrwymo i ddarparu amgylchedd gwaith diogel, iach a chynhyrchiol i'r holl weithwyr, contractwyr, cwsmeriaid ac ymwelwyr sy'n gysylltiedig â'i weithrediad. Mae'r polisi hwn yn gosod nodau'r Cyngor i leihau a rheoli problemau yn gysylltiedig ag alcohol a chyffuriau yn y gweithle. Mae Cyngor Sir Ddinbych yn ymdrechu i sicrhau nad yw defnydd gweithiwr o alcohol neu sylweddau (anghyfreithlon neu eraill) yn amharu ar weithrediad diogel ac effeithiol y cyngor nac ychwaith ar iechyd ei weithwyr.

Ni ddylai gweithwyr (yn cynnwys gwirfoddolwyr a chontractwyr) yfed alcohol neu fod dan ddylanwad alcohol, cyffuriau / sylweddau anghyfreithlon neu gyffuriau anterth cyfreithlon yn ystod oriau gwaith. *(Yn cynnwys yn ystod egwylliau, pan ar alwad neu wrth gefn)*

Gan ei bod yn anodd rhagweld yr amser y mae'n cymryd i alcohol a / neu sylweddau anghyfreithlon / cyffuriau anterth cyfreithlon adael corff yr unigolyn, gallai'r effeithiau fod yn amlwg peth amser yn ddiweddarach ac amharu ar allu'r unigolyn i gwblhau ei waith yn ddiogel ac yn effeithiol.

Nid yw'n dderbyniol i unigolion ddod i'r gwaith yn dioddef o effeithiau alcohol neu sylweddau anghyfreithlon / cyffuriau anterth cyfreithlon.

Mae'n rhaid i weithwyr fod yn ymwybodol fod defnyddio, meddu ar, cymryd neu werthu alcohol neu gyffuriau ar unrhyw un o safleoedd CSDd yn cael ei ystyried yn achos o gamymddwyn difrifol. Bydd Polisi Disgyblu'r sefydliad yn cael ei roi ar waith gan arwain at gamau disgyblu a allai gynnwys diswyddo.

## Rolau a Chyfrifoldebau

Mae cyfrifoldeb ar y gweithiwr i:

- beidio ag yfed alcohol na defnyddio cyffuriau (yn cynnwys cyffuriau anterth cyfreithlon) yn ystod oriau gwaith dan contract;
- peidio ag yfed alcohol na defnyddio cyffuriau (yn cynnwys cyffuriau anterth cyfreithlon) yn ystod egwyliau neu yn syth cyn dechrau gweithio;
- peidio ag yfed yn syth cyn, neu yn ystod cyfnod “ar alwad”;
- peidio â defnyddio peiriannau neu yrru cerbyd (p'un a yw yn gerbyd sy'n eiddo i'r cyngor neu'n gerbyd preifat yn cyflawni busnes y cyngor) dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau (yn cynnwys cyffuriau anterth cyfreithlon);
- ystyried yr argraff niweidiol a achosir gan arogl alcohol ar ei wynt;
- ymgyswddo â'r polisi;
- bod yn fwy ymwybodol o broblemau alcohol a chyffuriau a gweithredu'n briodol;
- ceisio cymorth os yw'n poeni am ei arferion yfed/ â chyffuriau ei hun;
- osgoi cuddio neu gynllwynio â chydweithwyr;
- annog cydweithwyr i geisio cymorth os ydynt yn pryderu am eu defnydd o sylweddau.

Mae cyfrifoldeb penodol ar reolwyr i:

- osod esiampl a bod yn gyfarwydd â'r polisi;
- sicrhau fod gweithwyr yn gyfarwydd â'r polisi ac yn deall eu rôl o fewn y polisi;
- bod yn ymwybodol o effeithiau / arwyddion camddefnyddio alcohol a chyffuriau a monitro newidiadau o ran perfformiad, presenoldeb ac ati;
- ymyrryd yn gynnar pan fo arwyddion o broblemau a chytuno ar raglen gymorth ar gyfer y gweithiwr;
- datblygu sgiliau cytweld sensitif a mabwysiadu ymagwedd anfeirniadol;
- derbyn na fydd gweithwyr â phroblemau bob amser yn barod neu'n fodlon datgelu'r broblem;
- gosod esiampl dda drwy ddefnydd cyfrifol o alcohol;
- sicrhau fod gweithwyr yn ymwybodol o'r argraff niweidiol a achosir gan arogl alcohol ar wynt gweithiwr neu gydweithwyr ac yn enwedig pan fo'u gwaith yn cynnwys ymdrin yn uniongyrchol â'r cyhoedd.

- cyfeirio gweithwyr at gymorth yn ôl y galw;
- bod yn ymwybodol o agweddau o'r sefyllfa waith a all gyfrannu at broblemau yn y dyfodol e.e. patrymau shifft sy'n achosi straen.

Mae cyfrifoldeb ar yr Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol i:

- ddarparu gwybodaeth am alcohol a chyffuriau;
- ymateb i atgyfeiriadau a darparu gwasanaeth asesu;
- darparu gwasanaeth cwnsela cyfrinachol a diduedd i weithwyr ( a all gynnwys atgyfeiriad at asiantaeth arall).

Mae cyfrifoldeb ar yr adran Adnoddau Dynol i:

- gyfeirio gweithwyr at help neu gymorth pellach yn ôl y galw;
- darparu hyfforddiant perthnasol er mwyn gweithredu'r polisi;
- cynghori a gweithio gyda rheolwyr i weithredu'r polisi a / neu bolisiau eraill, os yn berthnasol;

Mae cyfrifoldeb ar Undebau Llafur i:

- helpu a chynghori gweithwyr yn y gwaith;
- cynorthwyo â lledaenu'r polisi;
- hysbysu aelodau o'u hawliau a'u cyfrifoldebau dan y polisi;

## Cyflwyniad

Mae gweithwyr sy'n cymryd sylweddau (anghyfreithlon neu eraill) a / neu'n yfed alcohol yn ormodol neu ar adegau amhriodol mewn perthynas â'u cyflogaeth yn dod yn fwrn ar y cyngor:

- pan fo hyn yn amharu ar bresenoldeb gweithiwr neu ei berfformiad yn y gwaith.
- pan fo hyn yn effeithio ar ei ddiogelwch ei hun neu ddiogelwch eraill
- pan fo'r symptomau yn amharu ar eraill

Felly, ni ddylai gweithwyr yfed alcohol, defnyddio sylweddau anghyfreithlon neu sylweddau eraill (yn cynnwys cyffuriau anterth cyfreithlon) yn ystod oriau gwaith dan gontract, yn syth cyn gwaith, yn ystod egwyliau, tra'n ymgymryd â gwaith gartref (y mae'n cael tâl amdano) neu pan fo "ar alwad".

Mae Cyngor Sir Ddinbych yn cydnabod y bydd gweithwyr, sydd yn brwydro â dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau, angen cefnogaeth a chymorth. Nod y polisi hwn yw sicrhau bod unigolion sydd yn ddibynnol ar alcohol neu sylweddau (anghyfreithlon neu eraill) ac unigolion sydd â phroblemau'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau yn cael eu trin yn gydymdeimladol, yn deg ac yn gyson a byddant yn cael eu hannog i geisio cymorth. Fodd bynnag, os nad yw'r gweithiwr yn fodlon ceisio cymorth meddygol neu os nad oes unrhyw welliant o ran ei bresenoldeb, perfformiad neu ymddygiad wedi iddo ddechrau derbyn cymorth, gallai hyn arwain at gamau disgyblu.

Cymerir pob cyfle i wella dealltwriaeth o broblemau'n ymwneud ag alcohol a chyffuriau a hysbysu gweithwyr o fodolaeth y polisi hwn a'i weithdrefnau. Bydd hyfforddiant yn cael ei gynnig i reolwyr er mwyn eu cynorthwyo â rhoi'r polisi hwn ar waith yn effeithiol, gan alluogi iddynt gefnogi gweithwyr pan fo'n briodol.

Bydd digwyddiadau sy'n arwain at ymddygiad anghyfrifol yn cael eu trin fel achosion o Gamymddwyn Difrifol dan y Polisi Disgyblu. Mae hyn yn cynnwys defnyddio cerbydau sy'n eiddo i'r cyngor neu ddefnyddio peiriannau eraill dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau (anghyfreithlon neu eraill), neu yrru cerbydau preifat wrth gyflawni busnes y cyngor.

Gwaherddir meddiant, defnydd a/ neu ddarpariaeth o sylweddau anghyfreithlon / cyffuriau anterth cyfreithlon Ni fydd y cyngor yn

goddef gweithgareddau anghyfreithlon, bydd y gweithgareddau hyn yn cael eu hadrodd i'r Heddlu, bydd ymchwiliad llawn yn cael ei gynnal ac ymdrinnir â hwy dan y Polisi Disgyblu. Bydd troseddau o'r fath yn cael eu trin fel achosion o Gamymddwyn Difrifol a all arwain at ddiswyddo.

Ni fydd unrhyw ymgeisydd am swydd neu weithiwr yn profi gwahaniaethu, aflonyddwch na fwlio, nac yn derbyn triniaeth lai ffafriol oherwydd eu hoedran, anabledd, ailbennu rhywedd, statws priodasol neu bartneriaeth sifil, hil, beichiogrwydd na mamolaeth, crefydd neu gred, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol neu gyfrifoldebau gofal.

At ddibenion y polisi hwn, defnyddir y gair "cyffuriau" o hyn allan i gyfeirio at sylweddau anghyfreithlon neu gamddefnydd o sylweddau eraill (yn cynnwys cyffuriau antur cyfreithlon). Nid yw'n cyfeirio at gyffuriau ar bresgripsiwn neu gyffuriau a gymerir at ddibenion meddyginiaethol.

## Nodau

- Sicrhau bod y cyngor yn cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth briodol
- Sicrhau gweithwyr y bydd materion sy'n ymwneud â chamddefnyddio alcohol a sylweddau yn cael eu trin mor gydymdeimladol a chyfrinachol â phosibl.
- Lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig ag alcohol a chyffuriau yn y gweithle.
- Gosod rheolau clir mewn perthynas ag alcohol a chyffuriau yn y gweithle.
- Hyrwyddo iechyd a lles gweithwyr drwy godi ymwybyddiaeth o effeithiau peryglus camddefnyddio cyffuriau ac alcohol.
- Annog adnabod gweithwyr sydd efallai yn profi problemau â chyffuriau neu alcohol yn gynnar.
- Annog a chynorthwyo gweithwyr, sydd yn amau neu yn gwybod bod ganddynt broblem ag alcohol neu gyffuriau, i geisio cymorth, yn gyfrinachol, mor fuan â phosibl.
- Darparu hyfforddiant a chefnogaeth i reolwyr atebol i sicrhau eu bod â'r gallu i gefnogi gweithwyr sy'n profi problemau.



## Gweithredu/Cwmpas y Polisi

Mae'r polisi hwn yn berthnasol i holl weithwyr y cyngor, ac eithrio:

- Gweithwyr a benodwyd gan Gorff Llywodraethu Ysgol

Bydd y polisi yn berthnasol i weithwyr llawn amser, rhan amser, tymor penodol a thros dro sydd â contract cyflogaeth gyda'r cyngor, waeth bynnag faint o oriau a weithiwyd.

## Ymgysylltu/ Cyfranogiad / Ymgynghori

Drafftwyd y polisi hwn gan ystyried materion a godwyd gan weithwyr a fu i sioeau teithiol i Staff a chyfarfodydd amser Brecwast. Ymgynghorwyd arno a chafodd ei drafod gyda'r Uwch Dîm Arweinyddiaeth, rheolwyr a'r Undebau Llafur.

## Cyfeiriadau Cyfreithiol ac Eraill

Dan Adran 2 **Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gweithle 1974** mae dyletswydd ar y cyngor i sicrhau, cyn belled fod hynny'n ymarferol yn rhesymol, iechyd, diogelwch a lles ei weithwyr. Dan Adran 7 y Ddeddf, mae gofyn i weithwyr gymryd gofal rhesymol am eu hunain ac eraill a allai gael eu heffeithio gan eu gweithredoedd. O ganlyniad, gall gweithiwr fod yn destun erlyniad troseddol os yw ei gamddefnydd o gyffuriau neu alcohol yn arwain at risg uwch.

Mae **Deddf Trafnidiaeth a Gwaith 1992** yn ei gwneud yn drosedd i rai gweithwyr fod yn wael oherwydd alcohol neu gyffuriau tra'n gweithio ar reilffyrdd, tramffyrdd a systemau tywysedig eraill.

Mae **Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971** yn ei gwneud yn drosedd i unigolyn ganiatáu i gyffuriau gael eu defnyddio, eu cadw

neu eu darparu ar ei eiddo. Mae anwybyddu digwyddiadau o'r fath hefyd yn anghyfreithlon.

Gall rhai anhwylderau eilaidd sy'n codi o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol neu gyffuriau gael eu gosod o fewn y diffiniad o 'anabledd' yn unol â **Deddf Cydraddoldeb 2010**, a bydd achosion o'r fath yn cael eu trin yn unol â'r Ddeddf.

Mae **Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999** yn ei gwneud yn ofynnol i weithwyr gynnal asesiad risg i nodi'r peryglon yn y gweithle ac i roi mesurau ar waith i leihau'r risgiau hyn.

## Manylion y Polisi

### Digwyddiadau Cymdeithasol / Partïon Swyddfa

Ni chaniateir yfed alcohol wrth ymdrin â chwsmeriaid a chleientiaid yn ystod oriau gwaith arferol (yn cynnwys amseroedd cinio).

Pan fo digwyddiadau cymdeithasol yn cael eu mynychu yn ystod amseroedd cinio ni ddylai gweithwyr yfed alcohol na chymryd cyffuriau os ydynt yn bwriadu dychwelyd i'r gwaith, yn unol â rheolau'r Polisi hwn. Tybir, os yw gweithwyr yn mynychu digwyddiadau cymdeithasol ac yn yfed alcohol ni fyddant yn dychwelyd i'r gwaith y diwrnod hwnnw. Gellir defnyddio'r polisi gweithio'n hyblyg at y diben hwn.

### Meddyginiaeth ar Bresgripsiwn

Cydnabyddir y gall rhai meddyginiaethau amharu ar allu unigolyn i gyflawni rhai tasgau / dyletswyddau gwaith yn ddiogel.

Dylai unigolion geisio cyngor gan eu Meddyg Teulu neu'r adran Iechyd Galwedigaethol wrth ddechrau ar y math o feddyginiaeth.

### Cyffuriau Anterth Cyfreithlon (Sylweddau Seicoweithredol)

Mae sylweddau seicoweithredol – a elwir yn aml ac yn gamarweiniol yn gyffuriau anterth cyfreithlon – yn cynnwys un neu fwy o gemegion sydd yn cynhyrchu effeithiau tebyg i gyffuriau anghyfreithlon megis cocên, canabis ac ecstasi.

Ers cyflwyniad Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016 mae'n anghyfreithlon i gynhyrchu, darparu a mewnforio (hyd yn oed ar gyfer defnydd personol) y cyffuriau hyn i bobl eu defnyddio. Mae hyn yn cynnwys eu gwerthu neu eu rhoi am ddim (hyd yn oed i ffrindiau) pan mai'r bwriad yw eu cymryd

Nid oes digon o wybodaeth am y cyffuriau hyn i wybod eu grym, yr effeithiau ar bobl, na'r hyn sy'n digwydd pan fo'r cyffuriau yn cael eu cyfuno ag alcohol a sylweddau eraill.

Gellir disgrifio prif effeithiau bron bob cyffur seicoweithredol yn defnyddio'r pedwar categori isod:

- Symbylwyr
- Tawelyddion neu lonyddwyr
- Seicedelig neu rithbeiriau
- Canabinoid synthetig

Maent ar gael ar ffurf powdrau, tabledi neu lolis, nid oes modd i chi fod yn sicr o'r hyn sydd wedi'i gynnwys mewn cyffuriau anterth cyfreithlon na'r effaith fydd y cyffuriau yn eu cael.

## **Galluogrwydd ac Ymddygiad**

### Galluogrwydd

Mae'r cyngor yn cydnabod bod dau fath o gamddefnydd, camddefnydd sydd yn gysylltiedig â dibyniaeth ar alcohol neu gamddefnyddio sylweddau a chamddefnydd nad yw'n gysylltiedig â dibyniaeth ar alcohol neu gamddefnyddio sylweddau.

Gwneir pob ymdrech i ymdrin â'r sefyllfa mewn modd sympathetig ac yn gyfrinachol. Os amheuir bod gweithiwr yn camddefnyddio sylweddau neu alcohol, neu os yw'r gweithiwr wedi rhannu ei fod yn gaeth i alcohol neu gyffuriau, yna dylid cynghori'r gweithiwr i geisio cyngor a chyfarwyddyd ar unwaith gan adran Iechyd Galwedigaethol y Cyngor.

Os yw rheolwr yn nodi problemau yn gysylltiedig â galluogrwydd yn ymwneud ag absenoliaeth, lefelau damwain, perfformiad neu ymddygiad yn y gweithle neu unrhyw arsylwad arall, ac os amheuir bod y gweithiwr yn camddefnyddio alcohol a sylweddau, yna

bydd y rheolwr yn cwrdd â'r gweithiwr i drafod y rhesymau dros ei bryderon. Cyfeiriwch at y siart lif ar gyfer rheolwyr i ymdrin â phroblemau a amheuir a dywedwch wrth yr adran Iechyd Galwedigaethol.

Mae er budd gorau'r gweithiwr iddo fod yn onest am y rhesymau mor fuan â phosibl er mwyn gallu cynnig cymorth ar y cyfle cynharaf.

Gall gweithwyr sydd, ar un adeg yn unig, wedi gor-yfed neu gymryd sylweddau anghyfreithlon (yn cynnwys cyffuriau anterth cyfreithlon) a bod hynny wedi arwain at ymddygiad swllyd, peryglus neu amhrïodol yn y gweithle gael eu hystyried yn ddefnyddwyr nad ydynt yn ddibynnol a bydd eu hymddygiad yn cael ei drin fel achos o gamymddwyn o fewn y Polisi Disgyblu.

Ystyrir bod gan ddefnyddwyr alcohol neu sylweddau dibynnol salwch a dylid trin hyn yr un fath ag unrhyw salwch arall sydd yn effeithio ar waith, perfformiad neu bresenoldeb, ymdrinnir â hyn fel arfer o dan y Weithdrefn Presenoldeb yn y Gwaith neu'r polisiâu Galluogrwydd. Fodd bynnag, mewn rhai amgylchiadau, gall fod yn briodol i weithredu'r weithdrefn ddisgyblu.

Yn dilyn atgyfeiriad at Iechyd Galwedigaethol, bydd rhaid cytuno ar raglen gymorth gyda'r gweithiwr, a fydd yn cynnwys argymhellion gan y Cynghorydd Iechyd Galwedigaethol, lle bo'n briodol. O bosib y cytunir ar gcontract tair ffordd i gynnwys rhaglen gymorth a fydd o bosib yn cynnwys y canlynol:

- Cyfnod o absenoldeb salwch er mwyn dechrau ar driniaeth / cwnsela;
- Trefnu naill ai cwnsela mewnol drwy'r adran Iechyd Galwedigaethol neu sefydliad arbenigol priodol.
- Trefnu asesiad a / neu gwnsela drwy CAIS Cyf neu unrhyw un o'r sefydliadau arbenigol eraill.
- Ailddyrranu agweddau penodol o waith, naill ai am gyfnod penodol neu barhaol – bydd hyn yn cael ei wneud yn unol â'r weithdrefn Presenoldeb yn y Gwaith sy'n nodi nad oes trefniadau diogelu tâl ar waith ar gyfer addasiadau o'r fath.
- Hyfforddiant ychwanegol neu ail-hyfforddi;
- Adolygu llwyth gwaith;
- Asesiad risg o'r swydd i sicrhau bod yr holl Oblygiadau Iechyd a Diogelwch wedi'u datrys.
- Cytundeb i adolygu cynnydd yn rheolaidd.

*(nid yw'r rhestr hon yn un gyflawn)*

Bydd y cyngor yn caniatáu amser rhydd ar gyfer sesiynau cwnsela proffesiynol: fodd bynnag, disgwylir y bydd y sesiynau hyn yn cael eu trefnu yn ystod amser y gweithiwr yn defnyddio gweithio'n hyblyg. Mae gan weithwyr hawl i dderbyn y budd-daliadau arferol dan ddarpariaethau tâl salwch y cyngor. O bosib y gofynnir i weithwyr ddarparu tystiolaeth o bresenoldeb.

Bydd disgwyl i weithwyr gymryd rhan ymarferol mewn unrhyw raglen gymorth a drafodwyd. Os nad ydynt y gallu gwneud hyn, neu os ydynt yn gwrthod neu'n anwybyddu'r rhaglen gymorth / cyngor a gynhigiwyd, bydd rhaid mynd i'r afael â'r mater drwy'r weithdrefn alluogwydd neu drwy'r polisi disgyblu.

Os sefydlir rhesymau meddygol dros analluedd, o bosib bod achos i ddod â chyflogaeth i ben ar sail salwch. Os felly, dylid cyfeirio at y weithdrefn Presenoldeb yn y Gwaith ac mae cyngor ar y weithdrefn ar gael gan AD.

### Ymddygiad

Bydd presenoldeb yn y gwaith pan fo rheolau'r polisi hwn yn cael eu torri, megis unigolyn yn dod i'r gwaith dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau neu'n dioddef o effeithiau alcohol neu gyffuriau yn cael ei ystyried yn fater ymddygiad ac ymdrinnir â hyn dan y gweithdrefnau disgyblu arferol.

Gan nad yw'r cyngor yn cynnal profion alcohol neu gyffuriau, gall rheolwr ddod i'r casgliad bod unigolyn dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau yn syml yn seiliedig ar y ffaith ei fod yn gallu aroglu alcohol ar wynt y gweithiwr, gan ei fod yn effeithio ar ei waith, materion iechyd a diogelwch neu oherwydd ymddygiad diofal ac afresymol. (Gweler Atodiad 1 - nodyn o rybudd).

Os yw gweithiwr yn cyrraedd ei waith a bod amheuaeth ei fod dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau, hysbysir y gweithiwr bod rheswm dros gredu hyn ac felly ni fydd yn cael aros yn y gwaith oherwydd risgiau lechyd a Diogelwch. Dylid gwneud trefniadau er mwyn i'r gweithiwr allu mynd adref (ni ddylid caniatáu i'r gweithiwr yrru ei gar ei hun). Dylid gofyn i'r gweithiwr ddychwelyd i'r gwaith y diwrnod canlynol i drafod ei ymddygiad. Ar ôl cyrraedd gwaith y diwrnod canlynol, bydd y gweithiwr yn cael ei gyfweld er mwyn darganfod pam ei fod wedi dod i'w waith yn y fath gyflwr. Dylid rhoi cyfle i'r gweithiwr gael cynrychiolydd Undeb Llafur neu gydweithiwr yn bresennol yn y cyfarfod hwn os yw'n dymuno. Fodd bynnag, ni ddylai diffyg argaeledd y cynrychiolydd fod yn reswm dros ohirio'r cyfarfod a gellir gofyn i unigolyn arall os yn briodol. Yna bydd y rheolwr yn penderfynu ar y camau gweithredu priodol. Dylid ceisio cyngor AD cyn y cyfarfod hwn.

O bosib deilir y cyngor yn ddirprwyol gyfrifol pan fo gweithiwr yn gyrru cerbyd y cyngor ac yn ei gael dan ddylanwad alcohol (neu gyffuriau) os digwydda damwain. Felly cyfrifoldeb y goruchwyliwr neu'r rheolwr yw sicrhau eu bod yn fodlon fod yr holl weithwyr o fewn eu hadrannau y mae'n ofynnol arnynt i yrru cerbydau'r cyngor (neu eu cerbydau eu hunain tra'u bod ar fusnes y cyngor) yn rhydd o ddylanwad alcohol neu gyffuriau. Os ydynt yn methu gwneud hynny'n ymwybodol, ystyrir hyn yn fethiant i wneud eu dyletswyddau i'r safon dderbyniol a / neu fel esgeulustod o'u dyletswyddau.

### Camddefnyddio Alcohol neu Gyffuriau y Tu Allan i'r Gwaith

- Mewn amgylchiadau lle nad oes amheuaeth bod yr unigolyn dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau yn y gwaith, ond bod amheuaeth bod ei berfformiad / ymddygiad yn y gweithle wedi gwaethygu o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol neu gyffuriau y tu allan i'r gwaith, bydd rheolwr yr unigolyn yn ymchwilio i'r amgylchiadau cyn gynted â phosibl. Efallai y bydd rhaid gwahardd y gweithiwr, ar dâl llawn, yn ystod yr ymchwiliad hwn. Os cadarnheir yr honiadau, yna bydd y rheolwr yn penderfynu a yw am fynd ar drywydd yr ymddygiad neu'r galluogrwydd.
- Bydd disgwyl i weithwyr sydd "ar alwad" y tu allan i oriau gwaith arferol beidio ag yfed alcohol a / neu gymryd cyffuriau cyn y cyfnod y maent "ar alwad" ac yn ystod y cyfnod maent "ar alwad". Os daw'n amlwg fod gweithiwr dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau, neu'n nodi hynny fel rheswm dros beidio â dod i'r gwaith, bydd hyn yn cael ei drin fel mater ymddygiad yn unol â'r polisi hwn a gall arwain at gamau disgyblu.
- Bydd disgwyl i weithwyr sy'n cael eu galw i ymateb i alwadau brys ddweud wrth y galwr, os nad ydynt yn gallu cyflawni eu dyletswyddau gan eu bod wedi yfed alcohol neu gymryd cyffuriau, nad ydynt yn gallu ymateb oherwydd y rheswm hwn.

### Pryd y dylid ei ystyried yn achos o Gamymddwyn Difrifol?

#### Dan ddylanwad

Os yw'r unigolyn yn meddu ar, neu dan ddylanwad cyffuriau anghyfreithlon nad ydynt ar bresgripsiwn neu gyffuriau anterth cyfreithlon yn ystod oriau gwaith, neu os yw'r unigolyn dan ddylanwad alcohol yn ystod oriau gwaith, fe ystyrir y rhain yn achosion o gamymddwyn difrifol dan Bolisi Disgyblu'r cyngor. Os amheuir bod gweithiwr dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau pan fo ar ddyletswydd o bosib y

bydd yr unigolyn yn cael ei wahardd, ar dâl llawn, tra'n disgwyl ymchwiliad. Os cadarnheir yr honiadau drwy wrandawriad disgyblu a'u hystyried yn achos o gamymddwyn difrifol, gallai hyn arwain at ddiswyddo.

#### Meddu ar / Darparu / Cynnig Darparu Cyffuriau a Reolir

Os amheuir bod gweithiwr yn meddu ar, yn darparu, neu yn cynnig darparu cyffuriau a reolir / cyffuriau anterth cyfreithlon, bydd yn cael ei wahardd, ar dâl llawn, tra'n disgwyl am ymchwiliad. Os cadarnheir yr honiadau drwy wrandawriad disgyblu a'u hystyried yn achos o gamymddwyn difrifol, bydd hyn yn cyfiawnhau diswyddo diannod.

Mae rhwymedigaeth gyfreithiol ar y cyngor i roi gwybod i'r Heddlu, a fydd efallai eisiau symud ymlaen ag achos troseddol. Dylai rheolwyr a / neu weithwyr geisio cyngor yr adran AD yn y mater hwn.

Gellir defnyddio'r dull hwn os amheuir bod unigolyn yn meddu ar, yn darparu, neu yn cynnig darparu cyffuriau a reolir / cyffuriau anterth cyfreithlon naill ai o fewn y gwaith neu tu allan i'r gwaith.

#### Methiant i wella Perfformiad / Ymddygiad / Presenoldeb

Pan fo camdefnyddio alcohol neu gyffuriau yn effeithio ar gofnod perfformiad, ymddygiad neu bresenoldeb gweithiwr sydd yna yn gwrthod y cyfle i geisio cymorth, neu wedi iddo dderbyn y cynnig o gymorth, sydd yn ailddechrau â phroblemau yn ymwneud â pherfformiad, ymddygiad neu bresenoldeb, gallai hyn arwain at gamau disgyblu ar sail ymddygiad neu alluogrwydd, a allai hefyd arwain at ddiswyddo.

#### Ymddygiad neu weithredoedd y tu allan i'r gweithle sydd yn dwyn anfri neu achos o dorri ymddiriedaeth neu hyder

- Yn arferol ni fyddai ymddygiad y tu allan i'r gweithle yn fater i'r cyngor. Fodd bynnag, efallai bod y penderfyniad i weithredu yn un cyfiawn pan fo defnydd alcohol neu gyffuriau y tu allan i'r gwaith yn dwyn anfri ar y cyngor neu'n tansellio ymddiriedaeth a hyder y cyngor yn y gweithiwr. Efallai bod sail dros nodi achos o gamymddwyn difrifol os:
- Yw'r ymddygiad neu'r gweithredoedd y tu allan i'r gweithle yn gwneud y gweithiwr yn anaddas ar gyfer y gwaith mae'n ei wneud.

- Yw'r ymddygiad yn achosi niwed (posibl) i enw da'r cyngor;
- Yw'r ymddygiad yn annerbyniol (am reswm da) i'r cyngor i'r fath raddau nad oes modd parhau i'w gyflogi.

#### Enghreifftiau:

- Swyddog diogelwch yn ymosod ar swyddog heddlu
- Rheolwr yn ymosod ar swyddog oddi tano mewn digwyddiad preifat
- Daw yn amlwg bod gweithiwr cymdeithasol ar gyfer pobl ifanc yn camddefnyddio sylweddau, gan beri pryder am yr argraff niweidiol a fyddai hyn yn ei gael ar yr unigolion sy'n derbyn gwasanaeth gan y Gweithiwr Cymdeithasol yn ystod oriau gwaith.

#### Cefnogaeth i Weithwyr

- Bydd unrhyw unigolyn sydd yn ceisio cymorth o ran ei broblem ag alcohol neu gyffuriau yn sicr o gael y cymorth hwnnw mewn cyfrinachedd llwyr gan lechyd Galwedigaethol a'r Adran AD.
- Mae lechyd Galwedigaethol a Chymorth Cwnsela hefyd ar gael i Weithwyr;
- Caniateir amser rhydd i weithwyr os oes angen, i fynychu apwyntiadau meddygol, i dderbyn triniaeth a chymryd rhan mewn rhaglen sydd wedi'i llunio i gynorthwyo â gwella.



## Monitro ac Adolygu

- Bydd y polisi hwn yn cael ei adolygu o fewn 12 mis yn y lle cyntaf er mwyn caniatáu newidiadau a ddaw fel rhan o weithrediad polisi newydd yn y flwyddyn gyntaf.
- Y Pwyllgor Iechyd, Diogelwch a Lles sydd yn gyfrifol am adolygu'r polisi hwn.
- AD ac Iechyd Galwedigaethol sydd yn gyfrifol am fonitro defnydd a chydymffurfedd â'r polisi hwn a byddant yn adrodd yn ôl i hysbysu'r adolygiad mewn 12 mis.
- Os oes gan weithwyr bryderon am y polisi hwn mae modd iddynt eu trafod â'u rheolwyr.

# Dogfennau Ategol

Dangosyddion posibl o gamddefnyddio alcohol a chyffuriau

## Presenoldeb / Absenoliaeth

- Absenoldebau aml heb eglurhad
- Mwy o absenoldebau salwch
- Absenoldebau gormodol gyda rhesymau tebyg e.e. pwys ar y stumog, dolur rhydd, ffliw
- Absenoldebau aml ar ddyddiau Gwener a Llun
- Absenoldebau heb eglurhad neu'n diflannu o'r gweithle
- Prydlondeb gwael
- Hwyr yn dychwelyd o egwyliau neu'n gadael gwaith yn gynnar

## Perfformiad Gwaith

- Diffyg canolbwyntio a chof diffygiol
- Camgymeriadau a chamfarnau
- Natur annibynadwy ac anrhagweladwy
- Amharodrwydd i dderbyn cyfrifoldeb
- Esgusion annhebygol am waith gwael

## Newidiadau o ran personoliaeth ac ymddygiad

- Newid i berthnasau gyda chydweithwyr, newidiadau i agwedd, osgoi cwmni ac ati
- Natur flin neu ymosodol
- Oriogrwydd, iselder, difaterwch
- Gorsensitifrwydd
- Newidiadau o ran agwedd tuag at y cyngor
- Cysgadrwydd

## Damweiniau

- Damweiniau aml o fewn a thu allan i'r gweithle
- Trin cyfarpar yn ddiotal
  
- Natur, amllder ac amser damweiniau e.e. yn y boreau neu yn syth ar ôl cinio

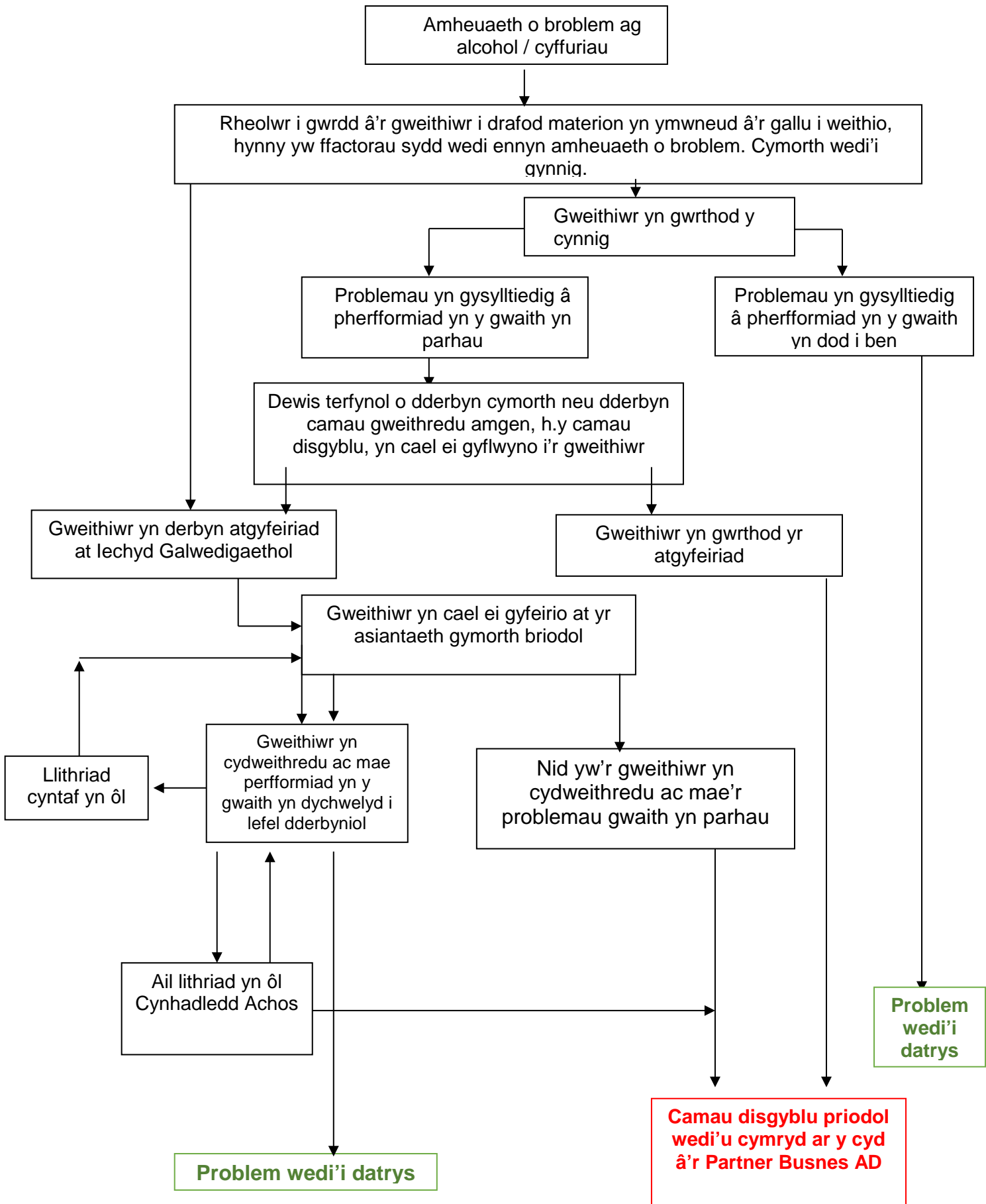
## Arwyddion Corfforol

- Aroglu o alcohol
- Dan ddylanwad alcohol yn y gwaith
- Yr wyneb yn gwrido
- Llygaid chwyddedig neu waetgoch
- Cryndod llaw
- Lleferydd aneglur
- Hylendid personol gwael

## ***Nodyn o rybudd.....***

Weithiau gall unigolyn ymddangos yn feddw neu dan ddylanwad cyffuriau. Byddwch yn ymwybodol y gallai'r unigolyn hwn fod â diabetes, ac efallai ei fod yn dioddef ag effeithiau lefel siwgr isel yn y gwaed. Os yw unigolyn â diabetes yn dechrau profi symptomau o *Hypoglycaemia* (colli egni yn sydyn, chwant bwyd, chwysu, pendro, teimlo'n wan ac yn simsan, cur pen, natur flin, lleferydd aneglur, merwino a phinnau bach), mae'n bosib iddo golli ymwybyddiaeth a dylid ffonio 999 ar unwaith os yw hynny'n digwydd gan ei bod yn debygol bod yr unigolyn yn mynd i goma *hypoglycaemic*.

# Siart lif ar gyfer rheolwyr i ymdrin â phroblemau a amheuir



## Canllaw Cyffredinol ar Yfed Alcohol

Mae'n bwysig bod gweithwyr yn ymwybodol y gall effeithiau yfed alcohol barhau am gryn dipyn o amser ar ôl gorffen yfed. Mae alcohol yn amharu ar weithrediad yr ymennydd a gall effeithio ar farn, hunan-reolaeth, sgiliau a pherfformiad. Mae dylanwad posibl alcohol ar weithiwr gweithredol yn golygu risgiau osgoadwy i iechyd a diogelwch.

Mae sawl achos dilys wedi bod o unigolion yn methu'r prawf anadlieddydd ar ôl yfed y noson flaenorol. Os ydych yn mwynhau yfed, byddai'n wirion i chi anwybyddu'r rhybudd a ddarperir gan yr achosion hyn drwy gymryd yn ganiataol ei fod ond yn digwydd i bobl sy'n yfed yn drwm. Mae canfyddiad pobl o yfed trwm yn amrywio, a gall yfed trwm, sy'n cael ei ystyried yn yfed arferol gan rai, arwain at broblemau o'r math hyn.

Mae'n bosibl y gall gweithwyr, yn ddiarwybod iddynt, beryglu eu diogelwch eu hunain a diogelwch eraill drwy beidio â gwerthfawrogi faint o amser y mae'n ei gymryd i'r corff brosesu'r alcohol. Darperir yr wybodaeth ganlynol er mwyn i chi allu sicrhau na fyddwch yn cael eich effeithio gan alcohol pa bryd bynnag yr ydych ar ddyletswydd ac i sicrhau bod unrhyw risg diangen i chi, eich cydweithwyr a'r cyhoedd yn cael ei osgoi.

### Mesur Alcohol

Mae'r ffordd gonfensiynol o fesur faint o alcohol yr ydych yn ei yfed yn seiliedig ar uned alcohol safonol. Yn amlwg, mae gwahaniaethau mawr o ran crynodiad alcohol diodydd gwahanol, megis gwirodydd, gwin, cwrw ac ati. Mae hefyd amrywiad mawr o ran cynnwys neu gryfder alcohol o fewn dosbarth penodol o ddiodydd; gall cwrwau amrywio o ran eu cynnwys alcohol o 2 uned fesul peint i sawl uned fesul peint. Mae'r tabl isod yn ganllaw ar gryfder unedau o alcohol mewn llawer o ddiodydd cyfarwydd.

Sawl 'Uned Sydd Yn Eich Diod (amcan yn unig yw'r ffigyrau)				
UNEDAU			UNEDAU	
CWRWAU A LARGERS		GWIRODYDD		
<b>GELLIR DARGANFOD SAWL UNED SYDD MEWN DIOD ALCOHOLIG DRWY LUOSI MAINT Y DDIOD (MEWN ML) Â SWM YR ALCOHOL YN ÔL MAINT (ABV) A RHANNU'R CYFANSWM GYDA 1000.</b>				
Cwrw neu lager o gryfder arferol	½ peint 1 peint 1 can	1 2 1½	1 mesur sengl safonol yn y rhan fwyaf o lefydd yng Nghymru a Lloegr (1/6 gil)	1
Cwrw o dramor	1 peint 1 can	2½ 2	1 mesur sengl safonol yng Ngogledd Iwerddon (¼ gil)	1 ½
Cwrw cryf	½ peint 1 peint 1 can	2 4 3	Mesur 1/5 gil	1 ¼
Cwrw neu lager cryf iawn	½ peint 1 peint 1 can	2½ 5 4	Mesur ¼ gil yn cael ei weini mewn rhai mannau o'r Alban	1 ½

SEIDRAU			GWIN BWRDD		
Seidr arferol	½ peint 1 peint 1 can	1½ 3 6	(yn cynnwys gwin seidr a gwin haidd)	1 gwydr safonol 1 botel Potel 1 litr	1 7 10
Seidr cryf	½ peint 1 peint Potel chwart	1½ 3 6	<b>SIERI A GWIN CADARN</b>		
			1 mesur bychan safonol 1 botel		1 1 2

### Amcangyfrif Hyd yr Amser y mae'n ei Gymryd i Brosesu Alcohol

Caiff alcohol ei brosesu gan y corff yn yr iau yn eithaf cyson. Nid oes unrhyw un o'r hen driciau poblogaidd i sobri, megis yfed coffi neu wneud ymarfer corff, yn gwneud i'r iau weithio'n gyflymach. Ar gyfartaledd mae'n cymryd 1 awr i gorff gwryw iach oddeutu 70kg\* brosesu 1 uned o alcohol. Os yw unigolyn, yn ystod noson, yn yfed 10 uned o alcohol rhwng 8pm a 11pm, yn eithaf cyson, mae'n annhebygol y bydd wedi prosesu'r alcohol cyn 6am y bore canlynol. Os yw unigolyn yn yfed 24 uned yn ystod noson, yn eithaf cyson, byddai'n annhebygol o fod wedi prosesu'r alcohol erbyn 8pm y noson ganlynol.

Gallwch amcangyfrif faint o alcohol yr ydych wedi'i yfed ar unrhyw adeg drwy gyfeirio at y tabl uchod. Bydd y ffigwr a gewch drwy gyfri nifer yr unedau a yfoch yn rhoi nifer yr oriau sydd eu hangen i brosesu'r alcohol. Os ydych yn yfed yn gyson, efallai y bydd nifer yr oriau yn cael eu hychwanegu at yr amser y dechreuoch yfed i amcangyfrif yr amser sydd ei angen i brosesu'r alcohol. Mae rhai enghreifftiau wedi eu nodi isod:

\*Yn gyffredinol mae crynodiad gwaed mewn merched yn cyrraedd crynodiad uwch na dynion am yr un cyfanswm o alcohol: felly, cynghorir merched nad yw'r amcangyfrifon hyn yn berthnasol iddynt gan y bydd yn cymryd mwy o amser iddynt brosesu alcohol.

#### **Dechrau yfed am 8pm – gorffen am hanes nos**

Diodydd a yfwyd	3 peint o gwrw neu lager cryf 1 wisgi (dwbl)	12 uned 2 uned Cyfanswm: 14 uned
Ni fydd dyn cyffredin wedi prosesu'r alcohol tan (8pm + 14 awr) = 10am y diwrnod canlynol		

#### **Dechrau yfed am 7pm – gorffen am 10pm**

Diodydd a yfwyd	Potel o win coch 1 brandi (dwbl)	7 uned 2 uned Cyfanswm: 9 uned
Ni fydd dyn cyffredin wedi prosesu'r alcohol tan (7pm + 9 awr) = 4am y diwrnod canlynol.		

#### **Dechrau yfed am 8pm – gorffen am 11pm**

Diodydd a yfwyd	8 peint o lager o gryfder arferol	16 uned
Ni fydd dyn cyffredin wedi prosesu'r alcohol tan (8pm + 16 awr) = Hanner dydd y diwrnod canlynol.		

#### **Dechrau yfed am 1pm – gorffen am 2.30pm**

Diodydd a yfwyd	3 peint o lager o gryfder arferol	6 uned
Ni fydd dyn cyffredin wedi prosesu'r alcohol tan (1pm + 6 awr) = 7pm yr un diwrnod.		

**Fodd bynnag, os yw'r unigolyn yn yfed mwy tua diwedd y noson neu'r cyfnod, yna dylid gwneud y cyfrifiad o'r amser y daeth yr holl yfed i ben. Er enghraifft:**

**Dechrau yfed am 8pm – gorffen am 11pm**

Diodydd a yfwyd rhwng 9-10pm	2 peint o gwrw o gryfder arferol	4 uned
Diodydd a yfwyd rhwng 10-11pm	3 wisgi (dwbl)	6 uned
		Cyfanswm: 10 uned

Ni fydd dyn cyffredin wedi prosesu'r alcohol tan (11pm + 10 awr) = 9am y diwrnod canlynol.

Rhaid gwerthfawrogi mai amcangyfrifon yw'r rhain yn seiliedig ar ddyn cyffredin. Efallai bod rhai unigolion yn prosesu alcohol ychydig yn gynt, ond yn bwysicach, efallai bod eraill yn cymryd mwy o amser na nodwyd yn yr enghreifftiau uchod. Gan nad yw'n bosibl i ddweud pa unigolion sydd yn cymryd mwy o amser na'r arfer. Dylai aelodau gwasanaeth anelu at fod yn rhydd o unrhyw ddylanwad ymhell cyn dechrau ar gyflawni dyletswyddau. Ar ben hynny, oherwydd amrywiadau unigolion, ni ddylech, dan unrhyw amgylchiadau, fabwysiadu agwedd llai gofalus o ran eich arferion yfed oherwydd yr wybodaeth hon – canllaw yn unig yw hwn er mwyn osgoi arferion yfed a allai arwain at broblemau.

Yn olaf, er eich iechyd a'ch lles cyffredinol mae'n bwysig eich bod yn cynnal arferion yfed call. Os hoffech gyngor cyfrinachol pellach, mae croeso i chi gysylltu ag unrhyw un ar y dudalen Ffynonellau Cymorth.

#### Y Prif Ddeddfau yn ymwneud â Chyffuriau

**Mae'r deddfau sy'n rheoli defnydd cyffuriau yn gymhleth iawn. Mae Deddf Camddefnyddio Cyffuriau (1971) yn rheoleiddio'r hyn a elwir yn gyffuriau a reolir Mae'n rhannu cyffuriau i dri dosbarth fel a ganlyn:**

DOSBARTH A:	Mae'r dosbarth hwn yn cynnwys cocên, crac (ffurf o gocên), ecstasi, herion, LSD, methadon, madarch hud wedi'u prosesu ac unrhyw gyffur Dosbarth B y gellir ei chwistrellu. Caiff y cyffuriau hyn eu trin fel y rhai mwyaf peryglus gan y gyfraith.
DOSBARTH B:	Mae'r dosbarth hwn yn cynnwys amffetaminau, barbitwradau, codin a chanabis, cyffuriau anterth cyfreithlon (sylweddau seicoweithredol).
DOSBARTH C:	Amffetaminau, tawelyddion a steroidau anabolig.

**Mae'r canlynol yn cael eu hystyried yn droseddau o dan y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau:**

- Meddiant o gyffur a reolir
- Meddiant gyda'r bwriad o'i gyflenwi
- Cynhyrchu, tyfu neu wneud cyffuriau a reolir
- Darparu unigolyn arall â chyffuriau a reolir
- Mewnforio neu allforio cyffuriau a reolir
- Caniatáu i safle yr ydych yn ei feddiannu neu'n ei reoli gael ei ddefnyddio fel safle i gymryd cyffuriau a reolir, cyflenwi neu gynhyrchu cyffuriau a reolir.

D.S.	Gellir cael rhai cyffuriau a reolir, megis amffetaminau, barbitwradau, herion a methadon ar bresgripsiwn. Yn yr achosion hyn nid yw meddu ar y cyffuriau yn anghyfreithlon.
------	---

**Dyma'r cosbau uchaf o dan y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau:**

	<u>Meddiant</u>	<u>Cyflenwi</u>
Cyffur Dosbarth A	7 mlynedd o garchar + dirwy	Carchar am oes + dirwy

Cyffur Dosbarth B	5 mlynedd o garchar + dirwy		14 blynedd o garchar + dirwy
Cyffur Dosbarth C	2 flynedd o garchar + dirwy		14 blynedd o garchar + dirwy

Mae'r gyfraith yn fwy cymhleth gan fod rhai cyffuriau yn cael eu cynnwys o fewn cyfreithiau eraill ac nid ydynt yn cael eu cynnwys o gwbl neu'n cael eu trin mewn modd eithriadol.

### Alcohol

Mae'n drosedd i werthwr werthu alcohol i unigolyn o dan 18 oed yn fwriadol. Gall unigolyn 14 mlwydd oed fynd i dafarn ar ei ben ei hun ond ni all yfed alcohol. Gall unigolyn 16 mlwydd oed brynu ac yfed cwrw neu seidr (ond nid gwirodydd) mewn tafarn os yw'n cael pryd o fwyd mewn ardal sydd wedi'i osod ar wahân at y diben hwn. Mewn rhai trefi mae is-ddeddfau sy'n cyfyngu ar yfed alcohol ar y stryd waeth beth yw oedran yr unigolyn.

Nid yw'n anghyfreithlon i feddu ar **Fadarch Hud** nac ychwaith i'w bwyta yn amrwd. Gall fod yn drosedd i'w prosesu drwy eu sychu a'u cadw, eu troi'n de neu goginio gyda'r madarch.

Ar hyn o bryd, nid yw'n anghyfreithlon i feddu ar, prynu na gwerthu **Popwyr** (aur hylifol, amyl neu fiwtyl nitraid). Maent yn aml ar werth mewn siopau jôcs neu siopau rhyw ond maent hefyd ar gael mewn tafarndai, clybiau a siopau baco. Fodd bynnag, gall achosion cyfreithiol diweddar dan y Ddeddf Meddyginiaethau newid y sefyllfa hon a'i gwneud yn anghyfreithlon i ddarparu rhai mathau o bopwyr.

Nid yw'n anghyfreithlon i feddu ar, defnyddio na phrynu **Toddyddion** (erosolau, nwyon, gludion) ar unrhyw oedran. Yng Nghymru a Lloegr mae'n drosedd i siopwr eu gwerthu i unigolion dan 18 oed os ydynt yn gwybod eu bod am eu defnyddio at ddibenion meddwi.

Nid yw'n anghyfreithlon i feddu ar **steroidau** nac ychwaith i'w defnyddio heb bresgripsiwn. Mae'n drosedd, dan y Ddeddf Meddyginiaethau, i'w gwerthu neu eu darparu i unigolyn arall.

**Tybaco** – nid yw'r drosedd i unigolyn o unrhyw oedran ddefnyddio sigarêts neu gynhyrchion tybaco eraill. Mae'n drosedd i werthwr werthu cynhyrchion tybaco i unigolyn o dan 16 oed yn fwriadol.

Nid yw'n anghyfreithlon i feddu ar y rhan fwyaf o **Dawelyddion** (Librium, Valium.) nac ychwaith i'w defnyddio heb bresgripsiwn. Mae'n drosedd i'w gwerthu neu eu darparu i unigolyn arall. Mae'n anghyfreithlon i feddu ar Temazepam (tawelydd sydd weithiau yn cael ei baratoi ar gyfer chwistrelliad) heb bresgripsiwn doctor.

## Ffynonellau Cymorth

<p><b>ADFAM Cenedlaethol</b> Cynnig cymorth i deuluoedd sy'n wynebu problemau â chyffuriau neu alcohol gyda mynediad at ystod o wasanaethau arbenigol.</p>	<p>Ffôn: 020 3817 9410 <a href="https://www.adfam.org.uk/">https://www.adfam.org.uk/</a> E-bost: <a href="mailto:admin@adfam.org.uk">admin@adfam.org.uk</a> Ar twitter, facebook, linkedIn ac instagram</p>
<p><b>Alcohol Concern Cymru</b> Mae Alcohol Concern yn gweithio i leihau amllder a chost niwed yn gysylltiedig ag alcohol a chynnig ystod o wasanaethau i bobl sydd â phroblemau sy'n ymwneud ag alcohol.</p>	<p><a href="https://www.alcoholconcern.org.uk/Pages/Category/alcohol-concern-cymru">https://www.alcoholconcern.org.uk/Pages/Category/alcohol-concern-cymru</a> E-bost; <a href="mailto:contact@alcoholconcern.org.uk">contact@alcoholconcern.org.uk</a></p>
<p><b>Alcoholigion Anhysbys (llinell wybodaeth 24 awr)</b></p>	<p>Ffôn: 0800 9177 650 <a href="https://www.alcoholics-anonymous.org.uk/contact">https://www.alcoholics-anonymous.org.uk/contact</a> E-bost: <a href="mailto:help@aamail.org">help@aamail.org</a></p>
<p><b>Llinell Gymorth Amddiffyn Plant - Cymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant</b></p>	<p>Ffôn: 0800 800 500 E-bost: <a href="mailto:help@nspcc.org.uk">help@nspcc.org.uk</a></p>
<p><b>Gwasanaeth Cyngor ar Bopeth</b>  Mae'r gwasanaeth Cyngor ar Bopeth yn helpu pobl i ddatrys eu problemau cyfreithiol, ariannol ac eraill drwy ddarparu gwybodaeth a chyngor am ddim.</p>	<p>Ffôn: 03444 77 20 20 – Llinell gymorth <a href="https://www.citizensadvice.org.uk/wales/">https://www.citizensadvice.org.uk/wales/</a></p>
<p><b>CAIS</b> Prif Swyddfa: 12 Trinity Square, Llandudno, LL302R  Canolfan DAWN, 35-37 Rhodfa'r Tywysog, Bae Colwyn, LL29 8PD  Mae CAIS yn cynnig cwnsela ar alcohol a chyffuriau ar gyfer pobl sydd yn pryderu am eu harferion yn ymwneud ag yfed a chyffuriau, neu am arferion pobl sydd yn agos atynt. Mae CAIS yn cynnig ystod o wasanaethau yn cynnwys llawlyfrau hunangymorth, gwasanaethau dadwenwyno ar gyfer cleifion mewnol a chleifion gartref, gwaith grŵp a chyfleusterau preswyl.</p>	<p>Ffôn: 01492 872014  Ffôn: 01492 523692  <a href="http://www.cais.co.uk/">http://www.cais.co.uk/</a></p>
<p><b>Cwnsela Cyfrinachol Cyngor Sir Ddinbych</b> Caiff y gwasanaeth hwn ei gynnig drwy'r adran Iechyd Galwedigaethol.</p>	<p>Iechyd Galwedigaethol: Ffôn: 01824 712522 neu 01824 712532</p>
<p><b>Gwasanaethau Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol</b></p>	<p>Ffôn:</p>



Nyrsys Cymunedol, Cwnselwyr a Gweithwyr Cymdeithasol yn darparu cymorth, cwnsela, cyngor, gwasanaeth dadwenwyno a chymorth a gwybodaeth bellach ar gyfnewid nodwyddau a chwistrellau.	Y Rhyl: 01745 338868 Bangor: 01248 351829 Wrecsam: 01978 261125 Glannau Dyfrdwy: 01244 831798
<b>Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gogledd Sir Ddinbych</b>	Ffôn: 01745 337104
<b>Llinell Gymorth Cyffuriau</b>	Ffôn: 0800 776600
<b>Drinkline</b> Mae Drinkline yn cynnig cymorth i unigolion â phroblemau yfed neu i unigolion sydd yn pryderu am eraill â phroblemau yfed, drwy rwydwaith ffôn.	Ffôn: 0300 123 1110
<b>Undeb GMB</b>	Ffôn: 01492 535313
<b>MIND</b> Mae MIND yn cynnig cymorth i bobl â phrofiad o drallod meddwl.	Ffôn: 01745 812461
<b>Llinell Gymorth Genedlaethol AIDS / HIV</b>	Ffôn: 0800 567123 Ffôn: 0800 3711311
<b>Gwasanaethau Iechyd Cyhoeddus Cymru</b> Mae'r corff hwn yn dod ag adnoddau iechyd cyhoeddus y pum awdurdod iechyd blaenorol yng Nghymru ynghyd ac yn cynnig: Hyfforddiant a Datblygu Gweithwyr, Cyngor ac Ymgynghoriaeth, Cymorth â Llundain Polisi, Gwybodaeth ac ati.	Ffôn: 01443 824160
<b>Cyfnewid Nodwyddau a Chwistrellau Gwynedd Y Rhyl Caer Wrecsam</b>	Ffôn: 01248 351829 Ffôn: 01745 338868 Ffôn: 01244 344999 Ffôn: 01978 313904
<b>Galw Iechyd Cymru</b>	Ffôn: 0845 46 47 neu 111
<b>Heddlu Gogledd Cymru</b>	Ffôn: 0300 330 0101 neu 101
<b>Llinell Gymorth Trais / Camdriniaeth (Dynion a Merched)</b>	Ffôn: 0808 800 0123
<b>Relate</b>	Ffôn: 01492 533920
<b>Re-Solv</b> Cyngor ar Gamddefnyddio Sylweddau	Ffôn: 0808 800 2345
<b>Y Samariaid</b> Mae'r Samariaid yn cynnig cymorth emosiynol a chyfrinachol i bawb.	Ffôn: 116 123 E-bost: <a href="mailto:jo@samaritans.org">jo@samaritans.org</a> <a href="https://www.samaritans.org/how-we-can-help-you/contact-us?gclid=EAlalQobChMI2c-z3czz3AIVjrvtCh1KHQ11EAAYASABEgLi9PD_BwE">https://www.samaritans.org/how-we-can-help-you/contact-us?gclid=EAlalQobChMI2c-z3czz3AIVjrvtCh1KHQ11EAAYASABEgLi9PD_BwE</a>
<b>Shelter</b>	Ffôn: 0345 075 5005 <a href="https://sheltercymru.org.uk/cy/cysyllt">https://sheltercymru.org.uk/cy/cysyllt</a>

Am gyngor ar dai	wch-a-ni/
<b>Unite the Union</b>	Ffôn: 01352 733611
<b>Unsain</b>	Ffôn: 01492 543682
<b>Cymorth i Ferched</b>	Ffôn: 0845 702 3468

## Cwestiynau Cyffredin

### **Mae aelod o staff wedi dod i'r gwaith yn dioddef o effeithiau alcohol ar ôl yfed y noson gynt, a yw hyn yn dod o dan y polisi hwn?**

Nid yw'n dderbyniol i weithwyr ddod i'r gwaith yn dioddef o ôl-effeithiau alcohol neu sylweddau anghyfreithlon. Yn gyntaf, dylech siarad â'r gweithiwr a rhoi gwybod iddo fod ymddygiad o'r fath yn annerbyniol ac ni ddylai ddigwydd eto. Os yw hyn yn digwydd yn gyson, dylai'r rheolwr gyfeirio at y Polisi Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau.

### **Sut ydw i'n gwirio os yw gweithiwr yn absennol yn rheolaidd ar ddyddiau Gwener a dyddiau Llun?**

Gallwch redeg adroddiad ar system iTrent i weld a yw gweithiwr yn absennol yn aml ar ddyddiau Llun / Gwener. Os am gyngor ar sut i redeg yr adroddiad hwn, gweler y canllawiau sydd ar gael ar wefan Sir Ddinbych o dan y tab 'gweithiwr', canllawiau iTrent.

### **A oes gen i'r hawl i gael diod feddwol amser cinio?**

Nac oes. Ni chaniateir i weithwyr Sir Ddinbych yfed alcohol yn ystod egwylliau oni bai eu bod wedi cytuno â'u rheolwr atebol na fyddant yn dychwelyd i'r gwaith.

### **A oes gen i hawl i yfed alcohol yn ystod cinio busnes?**

Nac oes. Ni chaniateir i weithwyr yfed alcohol wrth ymdrin â chwsmeriaid a chleientiaid yn ystod oriau gwaith arferol (yn cynnwys amseroedd cinio).

### **A yw'r polisi hwn yn cynnwys cyffuriau ar bresgripsiwn gan ddoctor neu gyffuriau sy'n cael eu cymryd am resymau meddygol?**

Nac ydy, cydnabyddir y gall rhai meddyginiaethau amharu ar allu unigolyn i gyflawni rhai tasgau / dyletswyddau gwaith yn ddiogel. Dylai unigolion geisio cyngor gan eu Meddyg Teulu neu'r adran Iechyd Galwedigaethol wrth ddechrau ar y math o feddyginiaeth.

### **Beth ddylwn i ei wneud os yw aelod o fy staff yn dod i'r gwaith yn feddw?**

Dylech anfon yr unigolyn gartref, gan sicrhau nad yw yn defnyddio ei gerbyd ei hun a gofyn iddo ddychwelyd y diwrnod canlynol.

Y diwrnod canlynol, dylech siarad â'r unigolyn ac os oes angen, dylech ddechrau ar weithdrefnau disgyblu.