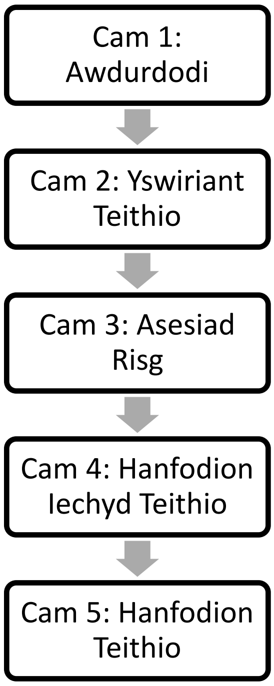
<u>Rhagarweiniad</u>

Mae'r canllawiau isod yn darparu cyngor a chefnogaeth ychwanegol i gydweithwyr wrth ddehongli Polisi Teithio Prifysgol Aberystwyth. Yn anad dim, darperir gwybodaeth bellach ynglŷn â theithio dramor, a'r hyn a ddisgwylir gan bob aelod staff cyn pob taith.

Gellir crynhoi'r broses sylfaenol ar gyfer teithio dramor ar fusnes sy'n gysylltiedig â'r Brifysgol, fel a ganlyn:



Ar gyfer teithio o'r fath, rhaid ystyried datganiad sylfaenol pob cam a'i drafod yn unol â lefelau'r risg ymddangosiadol ym mhob achos.

<u>Cam 1: Awdurdodi</u>

<u>Rhaid</u> i'r **holl** deithiau sy'n ymwneud â'r Brifysgol gael eu cymeradwyo gan y Cyfadran / Adran Gwasanaethau Proffesiynol berthnasol.

Gosodir gofynion awdurdodi ychwanegol ar gyfer teithio i wledydd y mae'r Swyddfa Dramor a Chymanwlad wedi gosod cyfyngiadau ychwanegol ar deithio arnynt. Rhaid adolygu cyngor teithio'r Swyddfa Dramor a Chymanwlad cyn pob taith (hyd yn oed os bydd cydweithwyr yn ymweld yn rheolaidd ag ardal neu ranbarth penodol), a bydd unrhyw gyngor neu ofynion ychwanegol yn golygu newid i'r broses awdurdodi arferol, a ddylai gael ei drafod yn briodol yn yr asesiad risg dilynol.

Dylai Cyfadrannau ac Adrannau Gwasanaethau Proffesiynol sicrhau bod eu staff yn ymwybodol o'r prosesau awdurdodi priodol ar gyfer y mathau isod o deithio:

i. Teithio Gartref (h.y. o fewn i'r Deyrnas Unedig);
ii. Gwledydd neu ranbarthau nad oes cyfyngiadau teithio wedi eu gosod arnynt gan y Swyddfa Dramor a Chymanwlad;

iii. Gwledydd neu ranbarthau lle bydd y Swyddfa Dramor a Chymanwlad yn cynghori yn erbyn teithio iddynt, ac eithrio ar fusnes hanfodol;
iv. Gwledydd neu ranbarthau lle bydd y Swyddfa Ranbarthau a Chymanwlad yn cynghori yn erbyn teithio iddynt;
v. Teithio i wledydd neu ranbarthau cartref.

Er bod modd i Ddirprwy Is-Ganghellor y Cyfadran neu Bennaeth yr Adran Gwasanaethau Proffesiynol ddirprwyo awdurdodi mathau penodol o deithio, noder bod yn rhaid i'r broses awdurdodi ddilyn Polisi Teithio'r Brifysgol os bydd y Swyddfa Dramor a Chymanwlad wedi gosod cyfyngiadau penodol ar deithio i wlad neu ranbarth arbennig. Noder y dylid hysbysu'r Tîm Teithio a Cherbydau ar unwaith o fwriad i deithio i unrhyw ardal neu ranbarth y mae'r Swyddfa Dramor a Chymanwlad wedi gosod cyfyngiadau ar deithio iddi/iddo, neu sydd â statws risg uwch.

Os byddwch yn teithio i wlad y dynodwyd iddi statws risg uwch gan y Swyddfa Dramor a Chymanwlad, cynghorir cydweithwyr i gofrestru â Llysgenhadaeth Prydain neu Swyddfa'r Is-Gennad wrth gyrraedd, ac i gario'r manylion cysylltu perthnasol drwy'r amser (ar gael yma: https://www.gov.uk/government/world/organisations).

Cam 2: Yswiriant Teithio

Ar y cyfle cynharaf posibl, dylai cydweithwyr hysbysu'r Tîm Teithio a Cherbydau o'u trefniadau teithio er mwyn sicrhau bod Yswiriant Teithio priodol yn cael ei ddarparu. Dim ond trwy gysylltu â travel@aber.ac.uk gan roi'r wybodaeth isod y gellir trefnu Yswiriant Teithio trwy ddarparwr y Brifysgol:

- Dyddiadau teithio
- Cyrchfan(nau)
- Pwrpas teithio
- Cyflyrau Meddygol Hysbys

Dylai cydweithwyr hefyd roi gwybod am unrhyw newidiadau i'r wybodaeth a roddwyd cyn, neu yn ystod, y daith, e.e. ymestyn hyd y daith, ymweld â gwlad ychwanegol, a.y.y.b.

Ceir copi cyflawn o Grynodeb o Yswiriant Teithio'r Brifysgol yma: https://www.aber.ac.uk/cy/media/departmental/finance/pdf/Travel-insurance-policy-details.pdf.

Ar ôl i'r wybodaeth yma gael ei chyflwyno, bydd cydweithwyr yn derbyn tystysgrif Yswiriant Teithio, ac yn derbyn manylion cysylltu perthnasol ar gyfer darparwyr yswiriant teithio'r Brifysgol. Dylid mynd â chopi o'r dystysgrif Yswiriant Teithio a manylion cysylltu ar gyfer darparwr yswiriant teithio'r Brifysgol ar bob taith.

Mewn ambell achos, noder y gall fod angen Yswiriant Teithio Personol ychwanegol, er enghraifft lle bydd unigolyn yn gwneud gweithgareddau risg uchel yn ei amser ei hun, neu yn ystod cyfnod o deithio estynedig, e.e. neidio bynji, sgïo jet, a.y.y.b.

Cam 3: Asesiad Risg

Mae Asesiadau Risg yn rhan annatod o'r broses deithio, ac yn mynnu bod cyflogwyr yn amddiffyn y sawl sy'n teithio ar fusnes rhag niwed, cyhyd ag y bo hynny'n 'rhesymol ymarferol'. O'r herwydd, rhaid i asesiadau risg gael eu cwblhau ar gyfer pob taith sy'n ymwneud â busnes y Brifysgol. Dylai asesiadau risg gael eu cwblhau

gael unigolyn cymwys yn y Cyfadran neu Adran Gwasanaethau Proffesiynol (a all fod yr aelod staff neu'r myfyriwr fydd yn teithio). Mewn achosion lle bydd yr unigolyn cymwys yn aelod cymwys o staff, dylai'r unigolyn/unigolion fydd yn teithio gael mewnbwn sylweddol wrth adnabod peryglon a mesurau rheoli a chynnwys cyffredinol yr asesiad risg, yn enwedig lle bydd y gweithgareddau arfaethedig yn gofyn am arbenigedd technegol a gwyddonol sylweddol.

Dylai cydweithwyr fod yn ymwybodol o, a chydymffurfio â'r, mesurau rheoli a nodir yn yr asesiad(au) risg perthnasol. Bydd natur yr asesiadau risg yn amrywio, gan ddibynnu ar natur a lleoliad y daith, a'r gweithgareddau yn ystod y daith. Fel arfer gorau, dylai pob achos o deithio dramor ar waith sy'n gysylltiedig â'r Brifysgol gynnwys un asesiad risg sy'n canolbwyntio ar y dull(iau) teithio, ac ail asesiad risg yn canolbwyntio ar y gweithgaredd(au) yn ystod y daith (e.e. gwaith maes, ymchwil, a.y.y.b.).

Gall y math o bethau i'w hystyried mewn asesiad risg teithio gynnwys, ond heb fod wedi'u cyfyngu i:

- Glefydau neu bryder(on) meddygol penodol arall/eraill, megis cyflwr hysbys ar gyfer yr unigolyn/unigolion dan sylw;
- Ffitrwydd personol i deithio;
- Gofynion imiwneiddio / brechu;
- Llety;
- Codi a chario;
- Protocolau ar gyfer Argyfwng Meddygol;
- Problemau neu bryderon diogelwch penodol ynglŷn â'r lleoliad arfaethedig;
- Terfysgaeth.

I gael rhagor o wybodaeth am Asesiadau Risg, gweler gwefan y Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd: https://www.aber.ac.uk/cy/hse/proc-prac/risk-assessment/.

I gael rhagor o fanylion am y cwrs hyfforddi asesu risg, gweler y ddolen gyswllt isod: https://www.aber.ac.uk/cy/hse/training/risk-training/.

Adolygu

Gall amgylchiadau gwlad neu ranbarth penodol fod yn eithaf ansicr a newid yn rheolaidd, felly dylai cydweithwyr gyfeirio at y cyngor teithio diweddaraf yn rheolaidd cyn ac yn ystod y daith, a diwygio neu adolygu'r peryglon a'r mesurau rheoli priodol yn ôl yr angen.

Cam 4: Hanfodion Iechyd Teithio

Ystyriaethau Iechyd o Ddydd i Ddydd

Gall y rhain gynnwys, ond heb fod wedi eu cyfyngu i, broblemau megis:

- Thrombosis Gwythiennau Dwfn (DVT) – Yn arbennig o berthnasol os ydych yn mynd ar daith hir iawn. Mae modd lliniaru'r risgiau cysylltiedig trwy osgoi gwisgo dillad tynn ar deithiau pellter hir, gwneud ymarferion ymestyn a cherdded o gwmpas yr awyren yn rheolaidd, yfed digon o ddŵr yn ystod y daith, ac osgoi alcohol neu ddiodydd sy'n cynnwys caffein wrth deithio.
- Ysgytwad Diwylliannol – Gall rhai teithwyr deimlo'n anesmwyth neu'n ofidus wrth gyrraedd gwledydd neu ddiwylliannau newydd am y tro cyntaf. Cyngor da, yn enwedig os ydych yn anghyfarwydd â gwlad

neu ranbarth arbennig, yw paratoi ar gyfer y daith trwy ymgyfarwyddo â gwahaniaethau diwylliannol neu ddeddfwriaethol cyn teithio.

- Bwyta ac Yfed – Gall safon dŵr yfed a safonau cyffredinol bwyd a hylendid amrywio'n sylweddol o wlad i wlad, ond gall nifer o ragofalon cyffredin leihau'r peryglon. Ymhlith y rhain y mae golchi dwylo yn rheolaidd (yn enwedig cyn bwyta neu yfed), defnyddio gel gwrthfacteria ar gyfer dwylo yn gyson, osgoi bwyd sydd heb ei orchuddio mewn siopau, a defnyddio dŵr potel (gan sicrhau bod y sêl heb ei thorri).
- Dolur Rhydd Teithwyr – Gall newid yn y deiet neu'r hinsawdd achosi hyn.
- Yr Haul a Thymheredd Uchel – mewn gwledydd cynhesach, dylid ystyried nifer o ragofalon i leihau dinoethi eich croen i belydrau niweidiol yr haul. Mae'r rhain yn cynnwys defnyddio eli haul gyda ffactor amddiffyn uchel, aros yn y cysgod yn ystod oriau cynhesaf y dydd, osgoi gweithgareddau egnïol yn ystod cyfnod poethaf y dydd, ac yfed digon o hylifau i sicrhau bod digon o ddŵr yn eich corff.
- Eira, Rhew a Thymheredd Oer - Mewn tymheredd oer eithafol, mae'r perygl o anhwylderau megis hypothermia ac ewinrew yn sylweddol. Gallwch gymryd camau i leihau'r peryglon trwy wisgo dillad (yn cynnwys menig a hetiau) wedi'u hinsiwleiddio'n briodol, haenau digonol o ddillad all wrthsefyll glaw a gwynt, ac esgidiau cynnes all wrthsefyll glaw a gafael cryf arnynt i leihau'r posibilrwydd o lithro a chwympo.
- Salwch Uchder – Mewn mannau uchel, bydd yr aer yn deneuach, a gall hynny arwain at symptomau megis blinder eithafol. Lle bydd sefyllfaoedd yn caniatáu hynny, dylai cydweithwyr ystyried cyfnod o arfer mewn lleoliadau is cyn symud i fannau uwch.
- Pryfed (yn cynnwys Malaria) – Mae brathiadau yn gyffredin a gallant arwain at adweithiau neu gludo clefydau. Dylid ceisio sylw meddygol ar frys os bydd brathiad gan bryf yn peri chwyddo, cleisio neu boen cyson. Ar ben hynny, cyn teithio, dylid holi Meddyg Teulu a oes angen meddyginiaeth (e.e. tabledi Malaria), defnyddio hylif cadw pryfed draw os ydych tu allan, osgoi defnyddio cynnyrch persawrus all ddenu pryfed, a gwisgo dillad addas i orchuddio'r croen, yn enwedig ar ôl i'r haul fachlud, gan fod pryfed yn fwyaf cyffredin bryd hynny.
- Anifeiliaid – gallant anafu neu drosglwyddo heintiau. Os cewch eich brathu, eich llyfu neu eich crafu gan anifail, golchwch y man yn drylwyr, holwch am gyngor meddygol ar unwaith a chofnodwch fanylion y digwyddiad a'r anifail.

Brechiadau / Meddyginiaeth

Dylai cydweithwyr sicrhau eu bod wedi derbyn y brechiadau a'r meddyginiaethau priodol ar gyfer y gwledydd y byddant yn ymweld â nhw. A fyddech cystal â gweld eich Meddyg Teulu cyn teithio er mwyn trafod anghenion penodol.

Ceir gwybodaeth sy'n ymwneud â'r brechiadau sy'n angenrheidiol ac sy'n cael eu hargymell gan ddibynnu ar y gwledydd y byddwch yn ymweld â nhw, trwy'r cysylltiadau isod:

NHS Fit for Travel: http://www.fitfortravel.nhs.uk/destinations.aspx

Canolfan a Rhwydwaith Cenedlaethol Iechyd Teithwyr: http://nathnac.net/

Cyflyrau Hysbys

Os yw cydweithwyr yn dioddef o gyflwr meddygol hysbys, dylid nodi mesurau rheoli priodol yn yr asesiad risg perthnasol. Er enghraifft, ar gyfer cyflyrau sy'n mynnu triniaeth reolaidd neu ysbeidiol, dylai cydweithwyr sicrhau bod ganddynt ddigon o feddyginiaeth ar gyfer y daith ar ei hyd, gan gymryd i ystyriaeth oedi posibl neu ragweladwy.

Arfer da hefyd yw mynd â chopi o'ch holl bresgripsiynau gyda chi rhag ofn i chi eu colli, neu iddynt gael eu dwyn, ac os yw'r salwch neu'r driniaeth yn eithriadol neu'n anarferol, ewch â llythyr gan eich meddyg teulu sy'n disgrifio'r broblem a'r modd arferol o reoli neu drin y cyflwr.

Wrth deithio gyda meddyginiaethau, gwiriwch Reoliadau y Cwmni Hedfan perthnasol. Lle bydd y cwmni hedfan yn caniatáu hynny, cariwch eich holl feddyginiaethau yn y bagiau fydd gennych ar yr awyren i osgoi eu colli neu eu niweidio. Ar ben hynny, os bydd meddyginiaethau yn cael eu cymryd trwy bigiad neu ar ffurf hylif, ewch â llythyr gan eich meddyg teulu i gadarnhau hynny. Bydd hefyd angen llythyr gan feddyg teulu os yw eich triniaeth yn cynnwys cyffuriau dan reolaeth (tabledi opiad, rhai tawelyddion) i osgoi anawsterau wrth fynd i mewn i wledydd. Byddwch yn ymwybodol y gall fod cyfyngiadau a hyd yn oed waharddiadau ar rai meddyginiaethau wrth deithio dramor. Er enghraifft, mae cyffuriau sy'n cynnwys opiad megis codin wedi'u gwahardd mewn rhai gwledydd.

Os oes un o'r amodau isod yn berthnasol, dylech holi am gyngor eich Meddyg Teulu cyn teithio:

- Mae'r meddyginiaethau sydd eu hangen arnoch yn fwy na'r hyn a roddir ar un presgripsiwn fel arfer;
- Mae'r broblem iechyd yn mynnu asesu neu fonitro meddygol yn rheolaidd, e.e. profion gwaed;
- Gall y broblem achosi analluogrwydd sydyn e.e. epilepsi, diabetes;
- Nam ar yr imiwnedd e.e. HIV, triniaeth â chyffuriau gwrthimiwnaidd;
- Mae'r broblem iechyd mor ddifrifol fel y cawsoch eich derbyn i'r ysbyty yn ystod y flwyddyn ddiwethaf;
- Mae'r meddyginiaethau a ddefnyddir yn y driniaeth yn newydd;
- Mae eich problem iechyd yn cyfyngu ar eich gallu i ymarfer e.e. clefyd y galon;
- Teithio o fewn i 3 mis ar ôl salwch mawr, e.e. trawiad ar y galon, neu lawdriniaeth / triniaeth yn gofyn am aros mewn ysbyty dros nos.

Ni chaniateir teithio yn erbyn cyngor Meddyg Teulu.

Cam 5: Hanfodion Teithio

Dylai'r asesiad risg teithio gynnwys ystyriaethau teithio sylfaenol eraill, a all gynnwys, ond heb fod wedi'u cyfyngu i:

- Diwylliant – Gall traddodiadau ac arferion lleol amrywio rhwng gwledydd, a rhaid i ymwelwyr barchu hynny. Gall y rhain gynnwys arferion crefyddol a deddfwriaethol a all effeithio ar y ffordd y disgwylir i bobl ymddwyn, megis gwisg ac ymddygiad, yfed alcohol neu gyfyngiad neu waharddiad ar ffilmio neu ffotograffiaeth.
- Llety – Defnyddiwch asiant neu safle archebu dibynadwy bob amser, gan barchu Rheoliadau Caffael ac Ariannol y Brifysgol. Ar ôl cyrraedd, ymgynefinwch â'r hyn sydd o'ch cwmpas, yn cynnwys lleoliad yr allanfeydd tân agosaf, a chofiwch gloi eich ystafell bob tro.
- Trafnidiaeth– Bydd cyflwr ceir a'r ffordd y bydd pobl yn gyrru yn amrywio rhwng gwledydd. Gall hefyd fod trafnidiaeth leol y byddai'n well ei hosgoi.

- Lles Cyffredinol – Gall fod yn well i yfed dŵr potel yn hytrach na dŵr tap mewn ambell wlad, a gall safonau cyffredinol bwyd a hylendid amrywio'n sylweddol yn ogystal.
- Dwyn neu golli – Ewch â chopïau, neu storiwch gopïau electronig, o ddogfennau hanfodol y gallwch gael mynediad iddynt, os bydd angen.
- Diogelwch Cyffredinol – Gall safonau trydanol, gwydr neu ddiogelwch tân amrywio. Byddwch yn wyliadwrus er eich diogelwch eich hun, a gwrandewch ar gyngor cysylltiadau yr ydych yn ymddiried ynddynt, darparwyr teithiau a gwefannau mawr eu parch.

Dylai cydweithwyr sicrhau bod gan gydweithwyr yn eu Cyfadran neu Adran Gwasanaethau Proffesiynol gopïau o'u hasesiadau risg teithio a gweithgaredd, **manylion llawn** y daith (yn cynnwys manylion cysylltu, lleoliad, llety, teithio a'r hediadau), a bod unigolion penodol yn y Cyfadran neu'r Adran Gwasanaethau Proffesiynol sy'n gallu cysylltu â nhw os bydd argyfwng.

Gwybodaeth Ychwanegol

Mae'r dolenni isod yn cysylltu â rhai o'r prif ffynonellau gwybodaeth i'w hystyried cyn teithio dramor. Noder nad yw'r ffynonellau isod yn cynrychioli rhestr gynhwysfawr o ffynonellau gwybodaeth posibl. Gall teithio i ranbarthau neu ardaloedd neu weithgareddau penodol fynnu ystyried ffynonellau ychwanegol yn ôl yr angen.

Cyngor Teithio'r Swyddfa Dramor a Chymanwlad: https://www.gov.uk/foreign-travel-advice.

Cyngor Teithio'r Gwasanaeth Iechyd Genedlaethol (GIG):
http://www.nhs.uk/livewell/travelhealth/Pages/Travelhealthhome.aspx.

Gwefan y Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd: https://www.aber.ac.uk/cy/hse/.

NHS Fit for Travel: http://www.fitfortravel.nhs.uk/destinations.aspx

Canolfan a Rhwydwaith Cenedlaethol Iechyd Teithwyr: http://nathnac.net/

I gael rhagor o wybodaeth neu arweiniad ynglŷn â Theithio, cysylltwch â'r Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd ar hasstaff@aber.ac.uk neu estyniad 2073.