Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Awst 2021

Croeso i e-fwletin mis Awst Cymru Iach ar Waith

Mae ein e-fwletin misol yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf gan dîm Cymru Iach ar Waith, gan gynnwys canllawiau Covid-19, newyddion iechyd a llesiant yn y gweithle, dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar ddod ynghyd â diweddariad i chi ar gynlluniau'r rhaglen ar gyfer y dyfodol.

Gan fod Llywodraeth Cymru yn parhau i lacio'r cyfyngiadau symud, mae Tîm Cymru Iach ar Waith yn edrych ymlaen at ailafael yn ein rhaglen o weithgareddau ac at weithio ochr yn ochr â chyflogwyr i greu gweithleoedd iach ac i hybu iechyd a llesiant gweithlu Cymru.

Mae croeso i chi rannu'r e-fwletin hwn gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau. Gallwch weld yr wybodaeth danysgrifio isod.

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

Mae **gwefan Cymru Iach ar Waith** yn siop un stop am wybodaeth, pecynnau cymorth ac adnoddau sy'n gysylltiedig â COVID-19, gan gynnwys asesiadau risg, canllawiau sector, gwybodaeth frechu ac ymgyrchoedd a gwybodaeth iechyd ehangach.

Rhybudd Lefel 0: canllawiau i gyflogwyr, busnesau a sefydliadau

Darparu gwybodaeth hanfodol i helpu busnesau, cyflogwyr a sefydliadau eraill i fodloni'r rhwymedigaethau cyfreithiol sydd arnynt i leihau'r risg y bydd pobl yn dod i gysylltiad â'r Coronafeirws neu'n ei ledaenu ar eu safleoedd. I weld y canllawiau hyn, cliciwch **yma.**

Gellir gweld cyfeirlyfr cymorth, arweiniad a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru **yma.**

Canllawiau Brechu Covid-19 i gyflogwyr

Wrth i gyfraddau brechu Covid-19 gynyddu ledled y DU, dylai cyflogwyr feddwl am y goblygiadau i'w staff, i ymwelwyr ac i'r gweithle yn gyffredinol. Mae hyn yn cynnwys: cyfathrebu i annog rhagor o bobl i gael eu brechu; asesiadau risg; a pholisi brechu.

Bydd angen i gyflogwyr hefyd ystyried telerau contractiol a pholisïau diogelu data,

disgyblu, cwyno a diswyddo. Mae'r Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD) wedi cyhoeddi **canllawiau** i gyflogwyr ar oblygiadau brechu COVID-19 ar y gweithle, gan fynd i'r afael â materion fel dilyn eich polisi brechu eich hun a rheoli gweithwyr nad oed modd cael eu brechu neu weithwyr sy'n gwrthod cael eu brechu.

Ewch i **wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru** i gael gwybodaeth am y brechlyn COVID-19. Os ydych chi neu'ch staff i fod i gael brechiad Covid-19 ond ni chysylltwyd â chi eto, cliciwch **yma.**

Covid Hir

Yn ddiweddar, cyhoeddodd Cymdeithas Meddygaeth Alwedigaethol (SOM) **bodlediad** newydd sy'n canolbwyntio ar Covid Hir a gweithio. Gweithwyr iechyd a chyflogaeth proffesiynol sy'n cyflwyno'r bennod ac mae'n trafod materion sy'n ymwneud â gwaith sy'n dod i'r amlwg ynghylch COVID Hir ac yn archwilio'r effaith unigol a'r effaith economaidd.

I ddysgu ragor am Covid Hir a ble y gallwch gael gafael ar gymorth a gwybodaeth ynghylch adfer, ewch i wefan **GIG Cymru.**

Podlediad Cymru Iach ar Waith

Mae Tîm Cymru Iach ar Waith yn falch o rannu cyfres o bodlediadau y maent wedi'i datblygu fel rhan o set newydd o adnoddau gyda'r nod o gefnogi cyflogwyr.

Mae yna bedwar podlediad x 30 munud sy'n cynnwys ystod o sgyrsiau amserol gydag arbenigwyr ynghylch iechyd yn y gweithle. Mae'r podlediadau, sy'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol ac ymarferol, wedi'u cynllunio i roi gwybodaeth a chefnogaeth i gyflogwyr i helpu i gadw gweithlu Cymru yn iach ac mewn gwaith.

Gallwch gyrchu'r podlediadau trwy ymweld â **gwefan Cymru Iach ar Waith.**

Covid-19 a Lles Meddyliol Gweithwyr gyda Gareth Sigee, Swyddog Cymorth Menter, RCS Cymru – yn archwilio sut y gall cyflogwyr gael sgyrsiau lles hyderus a sensitif i gefnogi lles meddyliol eu gweithlu yn ystod ac ar ôl y pandemig.

Iechyd Meddwl yn y Gweithle gyda Faye McGuiness, Mind – yn trafod yr heriau lles meddyliol sy'n wynebu'r boblogaeth oedran gweithio a'r rôl y gall cyflogwyr a gweithwyr ei chwarae wrth gefnogi iechyd meddwl a lles yn y gweithle.

Ffit i Weithio gyda Dr Chris Price, Meddyg Teulu – yn amlinellu sut y gallwch reoli presenoldeb yn y gweithle yn rhagweithiol a gwneud y defnydd gorau o'r nodyn ffitrwydd.

Cadw'r Gweithle yn Ddiogel yn ystod pandemig Covid-19 gyda Mary-Ann McKibben, Ymgynghorydd Arweiniol Iechyd y Cyhoedd ar gyfer Cymru Iach ar Waith – yn trafod sut y gall cyflogwyr fynd i'r afael â heriau'r pandemig a'r dull gorau i sicrhau bod y gweithlu'n ddiogel yn eu gweithle.

Digwyddiad Cymeradwyo yn sgil Covid-19 Cymru Iach ar Waith

Mae tîm Cymru Iach ar Waith yn cynllunio digwyddiad cymeradwyo rhithwir yn sgil Covid-19 a gynhelir yn hydref 2021 i gydnabod a dathlu cyflogwyr yng Nghymru sydd wedi dangos arferion arloesol wrth addasu i ddiogelu eu gweithlu a'r gymuned ehangach yn ystod y pandemig.

Bydd y gwobrau cymeradwyo yn ymdrin ag ystod o bynciau ac yn ceisio tynnu sylw

at arloesi mewn meysydd fel iechyd corfforol, iechyd meddwl, gweithio gartref, dychwelyd i'r gwaith, cynaliadwyedd ac amrywiaeth a chynhwysiant.

Bydd rhagor o fanylion am y digwyddiad a sut i gyflwyno ceisiadau ar gyfer y gwobrau cymeradwyo yn dod yn fuan!

Gwiriadau Ailddilysu Statws Cymru Iach ar Waith

Yng ngham 1 ein rhaglen **Gwirio Statws**, rhwng mis Chwefror a mis Mai eleni, llwyddodd cyfanswm o 52 o sefydliadau i ailddilysu eu Gwobrau Iechyd Corfforaethol neu eu Gwobrau Iechyd y Gweithle Bach presennol.

Cyflwynir y Gwiriad Statws ar y cyd ag Emma George Consulting ac mae'n cynnig cyfle i sefydliadau gadw eu lefel Gwobr Cymru Iach ar Waith gyfredol trwy gwblhau asesiad byr i archwilio ymrwymiad parhaus i iechyd a llesiant staff. Mae'r gwiriad hefyd yn ystyried datblygiadau neu ddulliau newydd a weithredwyd mewn ymateb i'r pandemig i ysgogi ffyrdd newydd o weithio ac i ddiogelu llesiant gweithwyr.
Dyma adborth gan un o'n sefydliadau Gwiriad Statws llwyddiannus:

"Yr adborth ysgubol a gefais gan y tîm yw pa mor ddiddorol oedd y sesiwn Gwirio Statws yn eu barn nhw. Mae'n anghyffredin y byddwn yn cael cyfle i ganolbwyntio ar y cynnydd sy'n cael ei wneud, y pethau cadarnhaol sy'n cael eu cyflawni a'r heriau rydym yn ceisio eu goresgyn. Rydym yn ddiolchgar iawn ac yn gwerthfawrogi eich amser, eich agwedd at y sesiwn ac am roi cyfle i bawb gyfrannu. Rydym yn edrych ymlaen at barhau i fodloni safonau Statws Platinwm." Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Felindre.

Hoffai Cymru Iach ar Waith longyfarch yr holl sefydliadau sydd wedi ailddilysu eu Gwobrau yn llwyddiannus ac edrychwn ymlaen at lwyddiant parhaus yn ystod cam nesaf y rhaglen Gwirio Statws.

Anfonwch e-bost at **workplacehealth@wales.nhs.uk** os hoffech gael rhagor o wybodaeth am ailddilysu'ch Gwiriad Statws.

Dyddiadau Allweddol

10 Medi **Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd**
Mae Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd yn cael ei nodi bob blwyddyn ac mae'n rhoi cyfle i bobl ledled y byd godi ymwybyddiaeth o hunanladdiad ac atal hunanladdiad.

20 – 26 Medi **Wythnos Rhoi Organau**
Mae'n annog pobl i ymuno â Chofrestr Rhoddwyr Organau'r GIG ac i rannu eu penderfyniad i roi organau.

I gofrestru ar gyfer e-fwletinau misol Cymru Iach ar Waith a gweld e-fwletinau blaenorol, cliciwch **yma**.

Rydym yn parhau i gysylltu â sefydliadau lle mae eu Dyfarniad Iechyd yn y Gweithle Cymru Iach ar Waith wedi dod i ben/ar fin dod i ben i gynnig Gwiriad Statws Ailddilysu i ymestyn y dyfarniad 12 mis. Os yw hyn yn berthnasol i'ch sefydliad, anfonwch e-bost at **workplacehealth@wales.nhs.uk**.