

Awst 2022

Croeso i e-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae'r e-fwletin misol yn darparu diweddariadau rheolaidd gan dîm Cymru Iach ar Waith, canllawiau Covid-19, newyddion ynghylch iechyd a llesiant yn y gweithle yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar ddod.

Mae croeso i chi rannu hwn gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau. Mae gwybodaeth tanystrifio i'w gweld isod.

Cael Cymorth gyda Chostau Byw

Ers erthygl y mis diwethaf ar yr 'argyfwng costau byw', mae Llywodraeth Cymru wedi rhyddhau rhywfaint o wybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol i weithwyr. Mae wedi amlinellu lle gall unigolion fynd i gael cymorth ariannol, gan edrych yn benodol ar fudd-daliadau, tai, cymorth ariannol, iechyd, llesiant a mwy. Cliciwch [yma](#) am ragor o wybodaeth.

Bil Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus (Cymru)

Mae Bil Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus (Cymru) yn darparu fframwaith i wella llesiant pobl Cymru ar sail pedair egwyddor: gweithio mewn partneriaeth gymdeithasol, hyrwyddo [gwaith teg](#), a chaffael cymdeithasol gyfrifol. Cyflwynwyd y Bil i'r Senedd ddydd Mawrth 7 Mehefin ac mae'n symud ymlaen drwy ei daith ddeddfwriaethol.

Mae partneriaeth gymdeithasol yn ffordd arbennig o Gymreig o weithio ac mae'n dod â'r llywodraeth, cynrychiolwyr cyflogwyr ac undebau llafur ynghyd i drafod ffyrdd posibl o gydweithio'n well gyda'r nod cyffredinol o alluogi darparu gwasanaethau cyhoeddus o ansawdd uchel i bobl Cymru. I gael rhagor o wybodaeth am y Bil, gweler y [ddolen](#) ganlynol.



Dyddiadau Allweddol ar gyfer Medi 2022

Nabod Eich Rhifau! Wythnos (05-11 Medi)

Nabod Eich Rhifau! Cynhelir yr wythnos hon bob mis Medi a dyma ddigwyddiad profi ac ymwybyddiaeth pwysedd gwaed mwyaf y DU.

Mae gan chwe miliwn o bobl yn y DU bwysedd gwaed uchel ac nid ydynt yn ymwybodol ohono. Fel arfer, nid oes gan bwysedd gwaed uchel symptomau; gallai trawiad ar y galon neu strôc fod yr arwydd cyntaf ohono. Pan fydd unigolion yn nabod eu rhifau, gallant gymryd camau i ofalu am eu pwysedd gwaed eu hunain a byw bywydau hir ac iach.

Fel rhan o Wythnos Nabod Eich Rhifau! gall gweithleoedd annog gweithwyr i wirio eu pwysedd gwaed trwy hyrwyddo negeseuon allweddol. Mae pecynnau o adnoddau ar gael gan [Blood Pressure UK](#) (sefydliad nid-er-elw). Mae rhagor o wybodaeth am ffyrdd iach o fyw hefyd ar gael ar ein gwefan.

[Diwrnod Atal Hunanladdiad \(10 Medi\)](#)

Trefnir Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd (WSPD) gan y [Gymdeithas Ryngwladol i Atal Hunanladdiad \(IASP\)](#). Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cyd-noddi'r diwrnod, sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth ledled y byd fod modd atal hunanladdiad.

Mae gweithredu yn y gweithle sy'n cefnogi ac yn annog diwylliant agored o fewn y gweithlu yn galluogi pobl i gael yr hyder nid yn unig i siarad ond hefyd i gymryd camau a helpu i atal hunanladdiad. Fel cyflogwr, gallwch chi helpu i chwarae rhan yn hyn trwy hyrwyddo adnoddau iechyd meddwl, gwella cefnogaeth iechyd meddwl a lleihau stigma iechyd meddwl trwy gynnal sgysiau agored a gonest.

Mae gwybodaeth ychwanegol am ffyrdd iach o fyw ac iechyd meddwl hefyd ar gael ar ein [gwefan Cymru Iach ar Waith](#).

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi y bydd y cyfyngiadau Covid-19 diwethaf yn cael eu codi o 30 Mai 2022. Mae hyn yn golygu nad yw masgiau wyneb bellach yn ofyniad cyfreithiol ar draws lleoliadau gofal iechyd.

I [gadw Cymru'n ddiogel](#) cofiwch y canlynol:

- [cael y ddau frechlyn, a'r brechlyn atgyfnerthu](#)
- mae'n fwy diogel y tu allan na dan do
- os oes gennych chi symptomau, [arhoswch adref ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill](#)
- gwisgwch fasg mewn lleoliadau gofal iechyd a manau dan do gorlawn.

Gellir gweld cyfeirlyfr cymorth, arweiniad a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru [yma](#).

I gofrestru ar gyfer e-fwletinâu misol Cymru Iach ar Waith a gweld cyhoeddiadau blaenorol, cliciwch [yma](#).

[Cymru Iach Ar Waith](#)

