



Chwefror 2022

Croeso i e-fwletin mis Chwefror 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 diweddariadau ar gynlluniau'r rhaglen ar gyfer y dyfodol.

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.

Mae Cymru gyfan ar Lefel Rhybudd 0 ar hyn o bryd

Diogelwch Gymru:

- [Sicrhewch eich bod yn cael y ddau bigiad a phan gewch eich gwahodd, cymerwch eich pigiad atgyfnerthu](#)
- Cyfyngwch eich cysylltiadau
- Mae'r awyr agored yn fwy diogel na thu mewn
- [Gwnewch brawf llif unffordd cyn gweld pobl eraill](#)
- Os oes gennych symptomau, [hunanyswch ac archebwch brawf PCR](#)
- [Gwisgwch orchudd wyneb](#)

Newidiadau diweddar a rhai sydd ar ddod:

O **18 Chwefror**, ni fydd bellach yn ofyniad cyfreithiol i ddangos Pàs COVID domestig i gael mynediad i ddigwyddiadau a lleoliadau

O **28 Chwefror**, bydd gorchuddion wyneb yn ofyniad cyfreithiol mewn lleoliadau manwerthu, trafniadaeth gyhoeddus ac iechyd a gofal yn unig

Darllenwch y canllawiau cyfredol [yma](#)

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

COVID hir (Syndrom ôl-COVID-19)

Mae Cymru Iach ar Waith wedi casglu gwybodaeth a nifer o adnoddau ar COVID hir a syndrom ôl-COVID-19 ynghyd [ar ein gwefan](#), gan gynnwys canllawiau i reolwyr a dolen i ap COVID hir y GIG.

Mae COVID hir yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio arwyddion a symptomau sy'n parhau neu'n datblygu ar ôl COVID-19. Mae'n cynnwys symptomau parhaus COVID-19 (4 i 12 wythnos) a syndrom ôl-COVID-19 (dros 12 wythnos). Mae gan y cyflwr nifer o symptomau, sy'n aml yn gorgyffwrdd, a all newid dros amser ac sy'n gallu effeithio ar unrhyw system y corff. Mae rhai o'r symptomau mwyaf cyffredin yn cynnwys:

- Blinder mawr (lluadded)
- Diffyg anadl
- Poen neu dyndra yn y frest
- Problemau gyda'r cof a'r gallu i ganolbwyntio ("meddwl pŵl")
- Anhawster cysgu (anhunedd)
- Crychguriadau'r galon
- Pendro
- Tymheredd Uchel

Mae Llywodraeth Cymru wedi sefydlu rhaglen Adferiad (Recovery) i wneud diagnosis, adsefydlu a chefnogi'r rhai sy'n dioddef o COVID hir yng Nghymru. Dysgwch fwy am y rhaglen hon [yma](#)

Mae gan bob Bwrdd Iechyd yng Nghymru gyngor a gwybodaeth ar gael ac mae gan rai ardaloedd wasanaethau penodol hefyd, sydd fel arfer yn cael eu rhedeg gan dîm amlddisgyblaethol o weithwyr iechyd proffesiynol, gan ddarparu ystod o gymorth ac ymyriadau i gynorthwyo unigolion. Lle cynigir gwasanaeth, gall llwybrau atgyfeirio amrywio naill ai drwy atgyfeiriad gan feddyg teulu unigolyn neu hunangyfeirio mewn rhai achosion.

Gellir dod o hyd i'r cymorth sydd ar gael gan bob Bwrdd Iechyd drwy'r ddolenhon Yn ogystal, mae'r Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD) wedi llunio rhai argymhellion allweddol ac awgrymiadau ymarferol i gefnogi gweithwyr sydd â COVID hir i ddychwelyd i'r gwaith ac aros yn y gwaith. Gellir cyrchu'r rhain [yma](#).

Iechyd Meddwl a Llesiant: SilverCloud Cymru

Problemau iechyd meddwl yw'r achos unigol mwyaf o anabledd yn y DU. Mewn gwirionedd, mae tua 1 o bob 4 oedolyn yn cael trafferth gydag o leiaf un broblem iechyd meddwl y gellir ei diagnosisio mewn unrhyw flwyddyn benodol. Mae hefyd yn gyfrifol am fwy o absenoldeb oherwydd salwch nag unrhyw salwch arall.

Mewn ymateb i'r problemau iechyd meddwl a llesiant cynyddol y mae llawer o bobl yn y boblogaeth yn parhau i'w hwynebu, mae GIG Cymru wedi datblygu'r llwyfan therapi ar-lein newydd, sef Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT) [SilverCloud, i helpu pobl i reoli eu problemau drwy eu hannog i newid y ffordd y maent yn meddwl ac yn ymddwyn.](#)

Nod y gwasanaeth yw cefnogi pobl 16 oed a hŷn sy'n dioddef o orbryder, iselder neu straen ysgafn i gymedrol gan ddarparu cwrs 12 wythnos o therapi ar-lein SilverCloud trwy eu ffôn clyfar, llechen, gliniadur neu gyfrifiadur. Mae'n rhad ac am ddim, yn hawdd i'w ddefnyddio a bydd gan y defnyddiwr fynediad at ystod o fodiwlau triniaeth, gan gynnwys:

- Gorbryder
- Iselder
- Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD)
- Straen
- Pryderon ariannol

Astudiaethau Achos Cyflogwyr: Cofrestrfa Tir EM Abertawe

Cyhoeddwyd cyfres o [astudiaethau achos](#) sy'n dangos sut mae deiliaid gwobrau Cymru Iach ar Waith yn cefnogi eu gweithluoedd. Mae'r astudiaethau achos yn amlygu sut mae sefydliadau wedi datblygu dulliau o wella iechyd a llesiant staff mewn gwahanol feysydd pwnc fel rhan o'u taith i ennill gwobr Cymru Iach ar Waith.

Y mis hwn mae'r sbotolau ar Feithrinfa Abacus, sy'n gyn-ysgol fach sy'n cynnig darpariaeth ddwyieithog yn y Gymraeg a'r Saesneg. Mae'r feithrinfa'n gweithredu mewn amgylchedd cartrefol o dŷ wedi'i addasu yn Abertawe.

Mae ei hymdrechion, a amlinellwyd yn yr astudiaeth achos, yn rhoi pwyslais arbennig ar y canlynol:

- Hybu iechyd meddwl a llesiant staff
- Cyfeirio staff at gymorth

Yn ogystal â darparu gofal dydd o ansawdd uchel sy'n gwella datblygiad, gofal ac addysg plant cyn oed ysgol, mae meithrinfa Abacus wedi ymrwmo i ofalu am iechyd a llesiant ei staff. Mae'n buddsoddi mewn adnoddau i gefnogi ei staff gan gynnwys cynnig dosbarthiadau ioga wythnosol gan athro cymwysedig a helpu datblygiad proffesiynol ei gweithwyr drwy gynnig cyrsiau a hyfforddiant a gymeradwyir.

"Mae cyflawni Gwobr Arian Cymru Iach ar Waith a gweithio tuag at y Wobr Aur wedi agor ein llygaid i'r ystod eang o sefydliadau a gwasanaethau cymorth iechyd meddwl a llesiant sydd ar gael ar lefel leol a chenedlaethol."

Llongyfarchiadau i Feithrinfa Abacus ar ei hymdrechion i wella iechyd a llesiant yn y gweithle er mwyn sicrhau gweithlu hapusach, iachach a mwy cynhyrchiol.

Gellir cyrchu manylion llawn astudiaeth achos Meithrinfa Abacus [yma](#)

Dyddiadau Allweddol

[Diwrnod Rhyngwladol y Menywod](#)

Mae Diwrnod Rhyngwladol y Menywod (**Mawrth 8**) yn ddiwrnod byd-eang sy'n dathlu cyflawniadau cymdeithasol, economaidd, diwylliannol a gwleidyddol menywod.

[Diwrnod Codi Ymwybyddiaeth Am Epilepsi](#)

Mae **Mawrth 26** yn nodi diwrnod ymwybyddiaeth am epilepsi i helpu i godi ymwybyddiaeth pobl ag epilepsi ac i sicrhau nad oes neb yr effeithir arnynt yn teimlo'n unig.

[Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd](#)

Wedi'i arloesi gan y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (NAS), nod Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd (**Mawrth 28 – Ebrill 3**) yw tynnu sylw at y 700,000 o bobl sy'n byw gydag awtistiaeth yn y DU, i addysgu'r rhai nad ydynt yn ymwybodol o'r cyflwr ac i helpu i wneud y byd yn fwy cyfeillgar i'r rhai y mae'r cyflwr yn effeithio arnynt.

