



Chwefror 2023

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 tanysgrifio i'w gweld isod.



Cyflogwyr - Mae Amser o Hyd i Rannu Eich Pryderon Iechyd a Llesiant yn y Gweithle

Cyflogwyr sydd â staff yng Nghymru,

Diolch yn fawr i'r rhai ohonoch a gwblhaodd ein [Harolwg Cyflogwyr 2023](#).

I'r rhai ohonoch sydd heb wneud, mae amser o hyd. Dim ond 10 munud y mae'r arolwg yn ei gymryd, a thrwy wneud hyn byddwch yn ein galluogi i ddeall eich pryderon am iechyd a llesiant yn y gweithle yn well a sut y gall HWW helpu.

Mae'r [arolwg](#) yn cau am hanner nos **ddydd Sul, 5 Mawrth 2023**.

Diolch,
Tîm Cymru Iach ar Waith



Gwiriad Statws Uwch Cymru Iach ar Waith

Llongyfarchiadau i gyflogwyr Cymru Iach ar Waith sydd wedi ail-ddilysu'r [Gwiriad Statws Uwch](#) am 12 mis arall.

Creu Gweithlu Iachach, Di-fwg!

I gyflogwyr, mae helpu staff i roi'r gorau i ysmegu nid yn



unig o fudd i'w hiechyd ond hefyd i'r sefydliad ehangach.

Bydd **'Diwrnod Dim Ysmygu'** eleni ar **8 Mawrth** a bydd yn gyfle i annog gweithlu iachach a hapusach. Mae [ymgyrch a gwefan ASH Cymru](#) (Saesneg yn unig) edrych ar y berthynas rhwng ysmygu ac iechyd meddwl, yn enwedig [straen](#).

Cysylltwch hefyd â Helpa Fi i Stopio i gael [cymorth a chynnyrch rhoi'r gorau i ysmygu am ddim](#).



Oeddech chi'n gwybod?

Yn y DU yn 2021-22, collwyd **17 miliwn** o ddiwrnodau gwaith oherwydd straen ac roedd **914,000** o weithwyr yn dioddef o [straen, iselder neu orbryder sy'n gysylltiedig â gwaith](#).

I gyflogwyr, gall rheolaeth ragweithiol o iechyd corfforol a meddyliol eu gweithwyr ddod â rhai buddion busnes pwysig gan gynnwys llai o salwch ac amser a gollwyd oherwydd damweiniau, mwy o ymgysylltu â staff a chynhyrchiant, yn ogystal â llai o drosiant staff.

Darllenwch fwy amdano yn ["Arweiniad Gweithle Iechyd a Llesiant"](#) Cymru Iach ar Waith.

Dyddiadau Allweddol ar gyfer mis Mawrth/Ebrill 2023

[Wythnos Dathlu Niwroamrywiaeth](#) (Saesneg yn unig) **(13-19 Mawrth)**

Gan fod gan 15% o'n poblogaeth gyflyrau niwroamrywiol, mae'n bwysig gwerthfawrogi'r manteision o gael gweithle niwroamrywiol.

Yn ystod Wythnos Dathlu Niwroamrywiaeth 2023, bydd [amrywiaeth o ddigwyddiadau](#) (Saesneg yn unig) wedi'u hanelu at addysgu ac ysbrydoli sgysrsiau am niwroamrywiaeth.

Mae pob digwyddiad yn rhad ac am ddim ac yn agored i bawb.

[Wythnos Derbyn Awtistiaeth y Byd](#) (Saesneg yn unig) **(27 Mawrth – 02 Ebrill)**

Gall unigolion ag awtistiaeth ddod ag amrywiaeth o fanteision i'r gweithle. Mae'r rhain yn cynnwys mwy o greadigrwydd a lefelau gwell o ddatrys problemau.

Anogwch eich gweithle i gefnogi [Wythnos Derbyn Awtistiaeth y Byd 2023](#) (Saesneg yn unig). Lliw yw'r thema eleni. Mae yna hefyd [Sialens Lliw Sbectrwm](#) (Saesneg yn unig) rithwir, sy'n cynnwys syniadau ar gyfer codi arian.

Ymunwch â'r [Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth](#) (Saesneg yn unig) i gefnogi'r 700,000 o bobl awtistig yn y DU.

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

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

- [Sicrhewch eich bod yn cael y ddau pigiad a'ch pigiad atgyfnerthu](#)
- Mae'r awyr agored yn fwy diogel na thu mewn
- Os oes gennych chi symptomau, [arhoswch adref ac osgoi dod i gysylltiad](#)

[â phobl eraill](#)

- Gwisgwch fasg mewn lleoliadau gofal iechyd a mannau dan do prysur.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler [cyfeiriadur cymorth, canllawiau a Chwestiynau Cyffredin Busnes Cymru](#).

[I gofrestru ar gyfer e-fwletinau Cymru Iach ar Waith misol ac i weld rhifynnau blaenorol, cliciwch yma.](#)

[Cymru Iach Ar Waith](#)

