



Ebrill 2022

## Croeso i e-fwletin mis Ebrill 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 cynnig siop un stop o wybodaeth, pecynnau cymorth ac adnoddau sy'n gysylltiedig â COVID-19.

### Mae Cymru gyfan ar Lefel Rhybudd 0 ar hyn o bryd

Cadwch Gymru'n ddiogel:

- Ewch i gael y ddau frechiad a'ch pigiad atgyfnerthu
- Mae bod yn yr awyr agored yn fwy diogel na bod dan do
- Os oes gennych symptomau, hunanynyswch ac ewch i gael prawf
- Gwisgwch orchudd wyneb
- Darllenwch y canllawiau cyfredol

Diolch i ymdrechion parhaus, mae Cymru yn parhau ar lefel rhybudd sero. O ganlyniad, nid yw ein ffactorau diogelu presennol bellach yn gymesur â lefel y risg. Felly, o 9 Mai ymlaen, os bydd sefyllfa iechyd y cyhoedd yn aros yn sefydlog, bydd yr holl gyfyngiadau sy'n weddill yn cael eu codi.

Gellir dod o hyd i gyfeiriadur cymorth, canllawiau a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru [yma](#).

## Ymwybyddiaeth o Straen

Ebrill yw Mis Ymwybyddiaeth o Straen. Bu'r ddwy flynedd ddiwethaf yn heriol tu hwnt, gyda llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd cael cefnogaeth yn sgil effeithiau'r pandemig, a wnaeth adael ei ôl ar lawer o bobl yng Nghymru. Gall llawer o bethau, fel llwyth gwaith trwm neu wrthdaro yn y gweithle, achosi straen sy'n gysylltiedig â gwaith. Oherwydd y pandemig ac ansicrwydd yr economi, mae ffactorau sy'n achosi straen yn y gwaith wedi cynyddu ac maent yn cynnwys ansicrwydd am swyddi ac addasu i ffyrdd gwahanol o weithio. Gall fod yn anodd gwybod pryd y bydd 'straen' yn troi'n broblem iechyd meddwl, neu pryd y bydd straen yn y gwaith yn gwaethygu problemau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli. Gall cyflwr iechyd meddwl effeithio

ar bron i un ym mhob chwech o'r boblogaeth oedran gweithio ar ryw adeg. Mae gan gyflogwyr rôl bwysig i leihau ffactorau a allai achosi straen a rhoi mynediad i gymorth neu gyfeirio at wasanaethau neu adnoddau a all gefnogi iechyd meddwl cyflogeion.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan y Gymdeithas Rheoli Straen [yma](#) neu i wefan Cymru Iach ar Waith [yma](#).



## Gwobrau'r Ffederasiwn Busnesau Bach

Roedd Cymru Iach ar Waith yn falch o noddi'r categori Iechyd a Llesiant yn rownd Ffederasiwn Busnesau Bach Cymru o'r Gwobrau Dathlu Busnesau Bach. Llongyfarchiadau i'r sawl a gyrhaeddodd y rownd derfynol, sef e!studios, Liberty Marketing ac i'r enillwyr, Empower Translate.

## Coleg Penybont – Gŵyl Ein Dyfodol, 10 ac 11 Mehefin 2022

Mae Coleg Penybont yn edrych ymlaen at groesawu'r gymuned leol i wyl ddeuddydd, wyneb yn wyneb, sy'n canolbwyntio ar **gynaliadwyedd**. Mae croeso i bawb, yn enwedig ysgolion, busnesau a sefydliadau. Bydd modd i'r ymwelwyr fwynhau amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys gweithgareddau rhyngweithiol, stondinau, cerddoriaeth, arddangosfeydd a gweithdai mewn 7 'pentref' sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant, hinsawdd, bioamrywiaeth, bwyd, llais y bobl, lleoedd/cartrefi ynghyd ag addysg, sgiliau a gyrfaedd.

Mae tîm Cymru Iach ar Waith yn cefnogi'r digwyddiad hwn ac edrychwn ymlaen at eich gweld yno! Bydd yn ddiddorol dysgu mwy am sut y gallwn helpu natur, newid hinsawdd, gwella llesiant a chefnogi ein cymunedau.

Gallwch gael mwy o wybodaeth a chofrestru [yma](#).

## Iechyd Cyhoeddus Cymru yn lansio pecyn cymorth ar gyfer Gweithdai Amgylchedd Iach

Mae Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu pecyn cymorth i gefnogi cyrff cyhoeddus a'u staff i ystyried a lleihau eu heffeithiau negyddol ar yr amgylchedd, a chynyddu'r gweithgareddau hynny sy'n cael effaith gadarnhaol. Er mai'r nod yw cynorthwyo cyrff cyhoeddus i gyflawni eu cyfrifoldebau deddfwriaethol yn Neddf Cenedlaethau'r Dyfodol, bydd llawer o'r cynnwys o gymorth i unrhyw sefydliad sy'n dymuno cymryd camau gweithredu.

Bydd y gweithdy ar-lein yn galluogi timau i drafod materion mawr fel newid hinsawdd, dim gwastraff a bioamrywiaeth ac yn edrych ar weithgareddau'r tîm cyfan yn ogystal ag unigolion yn y tîm. Mae'n addas i bob tîm mewn sefydliad, nid dim ond y rhai sy'n canolbwyntio ar gynaliadwyedd, oherwydd gall pawb gyfrannu mewn modd cadarnhaol.

Cliciwch [yma](#) i gael mynediad.

Gallwch hefyd weld yr adnodd a'i rannu drwy:  
Twitter: @phwwhocc

Facebook: Phwwhocc

LinkedIn: Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd

---

## Dyddiadau Allweddol

### 9-15 Mai Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl - Unigrwydd

Bydd wythnos ymwybyddiaeth iechyd meddwl eleni yn ystyried effeithiau unigrwydd a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar ein hiechyd meddwl. Gallwch hefyd ddarganfod sut y gall pob un ohonom chwarae rhan wrth leihau unigrwydd yn ein cymunedau. Gallwch gael rhagor o wybodaeth [yma](#).

### 31 Mai Diwrnod Dim Tybaco y Byd

Mae Diwrnod Dim Tybaco y Byd 2022 yn canolbwyntio ar yr hawl i iechyd, byw'n iach a diogelu cenedlaethau'r dyfodol. Mae hefyd yn astudio peryglon defnyddio tybaco, arferion busnes yn y diwydiant tybaco a safbwyntiau Sefydliad Iechyd y Byd ar yr epidemig tybaco. Gallwch gael rhagor o wybodaeth [yma](#).

---

Er mwyn cofrestru am e-fwletinau misol Cymru Iach ar Waith ac i edrych ar gyhoeddiadau blaenorol, cliciwch yma: [yma](#).

---

[Cymru Iach Ar Waith](#)

