Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Ebrill 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.

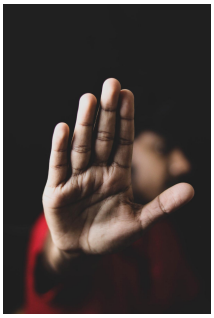
Mae croeso i chi rannu hwn gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau.

Cliciwch yma i **gofrestru ar gyfer e-fwletinau misol Cymru Iach ar Waith ac i weld y rhifynnau blaenorol**.

Dilynwch Cymru Iach ar Waith ar Instagram

Mae Cymru Iach ar Waith wedi bod yn rhannu amrywiaeth o wybodaeth, mewnwelediadau a chyflawniadau iechyd yn y gweithle trwy ein platfformau cyfryngau cymdeithasol **(Twitter, Facebook, LinkedIn)** ers peth amser, ac rydym yn falch o gyhoeddi lansiad ein cyfrif **Instagram** newydd.

Dilynwch ni ar **Instagram** i gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y pynciau iechyd yn y gweithle diweddaraf yng Nghymru.



Pecyn Cymorth Aflonyddu Rhywiol TUC Cymru

Ym mis Mawrth, aeth aelod o dîm Cymru Iach ar Waith i ddigwyddiad lansio **Pecyn Cymorth Aflonyddu Rhywiol TUC Cymru** yn y Pierhead ym Mae Caerdydd. Wedi'i gynllunio mewn partneriaeth â Chymorth i Ferched Cymru, fe'i crëwyd i helpu cynrychiolwyr undeb i atal aflonyddu rhywiol, ond mae hefyd yn ddefnyddiol wrth helpu gweithleoedd i fynd i'r afael â'r mater.

Gan fod gan bob un ohonom ran i'w chwarae wrth fynd i'r afael ag aflonyddu rhywiol, mae'n hanfodol cwestiynu ymddygiadau sy'n gwneud i fenywod deimlo'n llai diogel yn y gweithle. Rydym am i gyflogwyr greu amgylchedd sy'n galluogi gweithwyr i geisio cymorth, a chael eu credu a'u helpu pan fydd ei angen arnynt.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i **wefan TUC Cymru**.

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.

Cymru Iach ar Waith Ar Daith

Aeth Cymru Iach ar Waith i Gynhadledd Cymdeithas Rheoli Pobl Gofal Iechyd (HPMA) Cymru yn Stadiwm Swansea.com yn ddiweddar. Thema'r gynhadledd eleni oedd "Datblygu a Dathlu Diwylliant Sefydliadol yng Nghymru," ac roedd yn cynnwys amrywiaeth o siaradwyr gwadd, sesiynau grŵp, ynghyd â dyfarnu gwobrau blynyddol.

Rydym bob amser yn mwynhau cwrdd â'n rhanddeiliaid a byddwn hefyd yn mynd i ddigwyddiadau eraill sydd ar ddod, gan gynnwys **Sioe Deithiol Gorllewin Cymru** (Saesneg yn unig) CIPD Cymru. Gobeithio y gwelwn ni chi yno!

Cyngor Ynni i Fusnesau Cymru

Wrth i brisiau ynni fynd yn uwch, mae sbotolau ar effeithlonrwydd ynni.

Mae Busnes Cymru, Cyngor Busnes Gogledd Cymru a Merswy Dyfrdwy, Uchelgais Gogledd Cymru, mewn cydweithrediad â Gwasanaeth Ynni Llywodraeth Cymru, wedi crynhoi rhai **datrysiadau effeithlonrwydd ynni "cost isel a heb gost"** i helpu busnesau ac unigolion i leihau costau ynni uwch eleni.

Gellir dod o hyd i wybodaeth ychwanegol hefyd ar ein **tudalennau gwe "Argyfwng Costau Byw" Cymru Iach ar Waith**.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae diffyg cwsg o ansawdd da yn costio amser ac arian i fusnesau'r DU. Mae **astudiaethau diweddar** (Saesneg yn unig) datgelu bod tarfu cronig ar gwsg yn cynyddu'r risg o absenoldeb o'r gwaith **171%**. Credir hefyd bod diffyg cwsg wedi costio **£37 biliwn** i economi'r DU o ran y cynhyrchiant a gollwyd.

Arweinyddiaeth cwsg (Saesneg yn unig) syniad y gall arweinwyr gymryd camau penodol i hyrwyddo cysgu'n well ymhlith gweithwyr. Mae hyn yn ei dro yn gwella arferion llesiant gweithwyr ac iechyd a hapusrwydd cyffredinol sefydliad.

Gall cyflogwyr hefyd ddod o hyd i ragor o wybodaeth am iechyd a llesiant yn y gweithle ar **wefan Cymru Iach ar Waith**.

Dyddiadau Allweddol ar gyfer Mai 2023

Mis Cerdded Cenedlaethol (Saesneg yn unig) **(01-31 Mai)**

Mae cerdded i'r gwaith yn amlach yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant gweithwyr trwy eu hannog i fod yn fwy egnïol yn gorfforol.

Mae o fudd i bob gweithiwr gan ei fod yn lleihau tagfeydd ac allyriadau carbon o amgylch y gweithle, tra bydd y cyflogwr a'r economi leol hefyd yn elwa ar gynhyrchiant uwch (er enghraifft, trwy lai o absenoldeb).

Mae **Strydoedd Byw** (Saesneg yn unig) datblygu amrywiaeth o ddulliau ac awgrymiadau defnyddiol i ymgysylltu'n well â gweithwyr a chefnogi cyflogwyr i wreiddio diwylliant o gerdded i'r gweithle.

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl (Saesneg yn unig) **(15 – 21 Mai)**

Thema Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl eleni yw "gorbryder." Gall llawer o bethau arwain at deimlo gorbryder, gan gynnwys dechrau swydd newydd (neu golli swydd) neu bwysau ariannol sy'n gysylltiedig â'r argyfwng costau byw diweddar.

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi creu **awgrymiadau ar sut i ymdopi â theimlo gorbryder** (Saesneg yn unig).

Gall cyflogwyr hefyd ddod o hyd i ganllawiau defnyddiol ar ein **tudalennau gwe "Iechyd Meddwl a Llesiant" Cymru Iach ar Waith** a'n **tudalennau gwe "Argyfwng Costau Byw"**.

Diwrnod Dim Tybaco y Byd (Saesneg yn unig) **(31 Mai)**

Mae'r ymgyrch hon yn annog llywodraethau i roi terfyn ar gymorthdaliadau tyfu tybaco a chefnogi ffermwyr i dyfu cnydau mwy cynaliadwy sy'n gwella diogeled bwyd a maeth.

Mae ysmygu hefyd yn cael effaith ar fusnesau. Mae ysmygwyr presennol 33% yn fwy tebygol o fod yn absennol o'r gwaith na'r rhai nad ydynt yn ysmygu. Gall cefnogi gweithiwr sydd am roi'r gorau iddi arbed hyd at £4,000 y flwyddyn i sefydliad oherwydd seibiannau byrrach a llai aml a llai o absenoldebau salwch.

Gall cyflogwyr godi ymwybyddiaeth o'r materion hyn a hyrwyddo gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu **(Helpa Fi i Stopio)** a'r ymgyrch **"Newid, Stopio ac Arbed"** (Saesneg yn unig), sy'n amlygu faint o arian y gall ysmygwyr ei arbed drwy roi'r gorau iddi neu newid i ddewisiadau tybaco eraill.

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**.

Cymru Iach Ar Waith