



## Gorffennaf 2022

### Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae ein e-fwletin misol yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf gan dîm Cymru Iach ar Waith: canllawiau Covid-19, newyddion iechyd a lles yn y gweithle, yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar y gweill.

Mae croeso i chi rannu hwn â chydweithwyr a'ch rhwydweithiau, mae gwybodaeth tansgrifio i'w gweld isod.

### Argyfwng Costau Byw

Mae'r argyfwng costau byw eisoes yn achosi niwed ac yn cael effaith negyddol ar fywydau pobl. Hoffem glywed gan ein cyflogwyr ynghylch sut yr ydych chi'n cefnogi eich gweithwyr ar yr adeg anodd hon.

Mae sawl ffordd y gellid darparu cymorth ac rydym yn siŵr bod rhai enghreifftiau creadigol ar gael y byddem wrth ein bodd petaech yn eu rhannu â ni. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth hon i ddatblygu canllawiau i gyflogwyr ar ein gwefan gan roi enghreifftiau o'r mathau o bethau y gallent ystyried eu gwneud.

Os oes gennych chi rywbeth i'w rannu, anfonwch e-bost atom yn [IechydnyGweithle@wales.nhs.uk](mailto:IechydnyGweithle@wales.nhs.uk) a bydd aelod o'r tîm yn cysylltu â chi i gael gwybod mwy.

### Deddfwriaeth Newydd Ynglŷn â Nodiadau Ffitrwydd

O'r cyntaf o Orffennaf 2022, cafodd deddfwriaeth newydd ei deddfu i ganiatáu i nyrsys, therapyddion galwedigaethol, fferyllwyr a ffisiotherapyddion ardystio nodiadau ffitrwydd yn gyfreithiol, yn ogystal â meddygon, yr unig broffesiwn a oedd yn gallu gwneud hynny'n flaenorol.

Mae nodiadau ffitrwydd yn offeryn defnyddiol i alluogi gwell sgysiaiu ynghylch gwaith ac iechyd. Gall hyn helpu cleifion i ddychwelyd i'r gwaith lle bo hynny'n briodol, gan gynnwys mewn ffordd raddol neu wedi'i haddasu hefyd, yn ogystal â'u helpu i wella a'u galluogi i gyfathrebu'n effeithiol â'u cyflogwyr o ran eu hiechyd. Os ydy asesiad yn dangos bod gan berson gyflwr iechyd sy'n effeithio ar ei allu i weithio, mae modd rhoi nodyn ffitrwydd iddo ar ôl y seithfed diwrnod o salwch.

Mae canllawiau Llywodraeth y DU, gan gynnwys pecyn hyfforddi newydd, ar gael drwy [Gofnod Electronig y Staff \(ESR\)](#) ar gyfer GIG Cymru a [Learning@Wales](#) ar gyfer y rhai y tu allan i GIG Cymru.

# Mae Angen i Gyrrff Cyhoeddus Wneud Mwy i Leihau ac Aildefnyddio eu Gwastraff

Mae angen i gyrrff cyhoeddus yng Nghymru wneud mwy i leihau ac aildefnyddio'u gwastraff, gan newid eu pwyslais presennol ar ailgylchu a chreu economi fwy cylchol ac iachach, yn ôl adroddiad newydd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Er ei fod yn canolbwyntio ar y sector cyhoeddus, mae'r adroddiad yn cynnwys llawer o wersi sydd hefyd yn ddefnyddiol i'r sector preifat a'r trydydd sector.

Mae'r adroddiad, 'Economïau Cylchol ac Iechyd a Llesiant Cynaliadwy', yn nodi sut y bydd gweithredu polisiau i leihau ac aildefnyddio gwastraff, ochr yn ochr â chynlluniau ailgylchu, yn cael effaith gadarnhaol sylweddol bosibl ar iechyd a lles ar gyfer holl boblogaeth Cymru. Mae'r rhain yn cynnwys cyfrannu at ymdrin â'r argyfwng hinsawdd a thrwy hynny leihau llygredd aer, lleihau'r risg o dywydd eithafol, cynhyrchu mwy o fwyd cynaliadwy a gwella iechyd meddwl a lles.

---

## Dyddiadau Allweddol ar gyfer Awst 2022

### 1-7 Awst – [Wythnos Bwydo ar y Fron y Byd](#) (Saesneg yn unig)

Bydd Wythnos Bwydo ar y Fron y Byd 2022 yn canolbwyntio ar gryfhau'r gallu i ddiogelu, hyrwyddo a chefnogi bwydo ar y fron ar draws gwahanol lefelau o gymdeithas o ystyried y rhan bwysig y mae bwydo ar y fron yn ei chwarae yn iechyd plant yn y dyfodol. Un o'r nodau allweddol yw hysbysu, addysgu a grymuso cynulleidfaoedd targed, gan gynnwys llywodraethau, systemau iechyd, gweithleoedd a chymunedau, i gryfhau eu gallu i ddarparu a chynnal amgylcheddau sy'n ystyriol o fwydo ar y fron i deuluoedd yn y byd ar ôl y pandemig.

### 4 Awst – [Diwrnod Beicio i'r Gwaith](#) (Saesneg yn unig)

Cymerwch ran yn nigwyddiad cymudo ar feic mwyaf y DU. Mae Diwrnod Beicio i'r Gwaith ar gyfer pawb, p'un a ydych chi'n feiciwr rheolaidd, heb feicio ers blynnyddoedd neu heb feicio o gwbl.

Mae modd dilyn dolenni at amrywiaeth o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd drwy ein [gwefan](#), Cymru Iach ar Waith.

---

## Canllawiau Diweddaraf Covid-19

Er mwyn [cadw Cymru'n ddiogel](#)

- Sicrhewch eich bod yn cael y ddau frechiad a'r pigiad atgyfnerthu
- Mae'r awyr agored yn fwy diogel na dan do
- Os oes gennych symptomau, mae angen hunanynysu a chael prawf

Mae cyfeiriadur cymorth, arweiniad a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru ar gael [yma](#).

---

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