Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Hydref 2023

Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae ein e-fwletin yn rhoi diweddariadau rheolaidd gan dîm Cymru Iach ar Waith, newyddion ynghylch iechyd a llesiant yn y gweithle yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar ddod.

Y mis yma:

- Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Cyhyrysgerbydol
- Cynnydd yn y Cyflog Byw Gwirioneddol
- Sgrinio Coluddion Cymru
- Deddfwriaeth newydd ar Gynhyrchion Plastig Untro

Mae croeso i chi rannu'r wybodaeth hon gyda'ch cydweithwyr neu rwydweithiau, ynghyd â'n **manylion cofrestru a rhifynnau blaenorol**.

Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Cyhyrysgerbydol

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi **datganiad ansawdd ar gyfer iechyd cyhyrysgerbydol (MSK)** sy'n nodi gweledigaeth ar gyfer datblygu gwell gofal MSK drwy gydol oes person. Cyflyrau cyhyrysgerbydol yw achos mwyaf cyffredin o anabledd corfforol yn fyd-eang. Maent yn effeithio ar hyd at draean o boblogaeth Cymru.

Nodau Llywodraeth Cymru yw:

- Gwella a diogelu iechyd MSK y boblogaeth o oedran cynnar.
- Lleihau nifer y bobl sy'n datblygu cyflyrau cyhyrysgerbydol.
- Yn ogystal â gwella iechyd a llesiant pobl â chyflyrau cyhyrysgerbydol.

Mae gan gyflogwyr rôl hanfodol i'w chwarae o ran diogelu iechyd MSK gweithwyr trwy atal MSKs rhag datblygu neu waethygu, hybu iechyd da, yn ogystal â chefnogi gweithwyr â chyflyrau MSK. I gael rhagor o wybodaeth am sut i wneud hyn edrychwch ar y **wefan Cymru Iach ar Waith**. **Byddwn yn cynnal gweithdy i gyflogwyr ar iechyd MSK yn y dyfodol agos – mwy o fanylion i ddilyn yn fuan!**

Cynnydd yn y Cyflog Byw Gwirioneddol

Mae gwobr deg yn elfen bwysig o ymdrechion i weithredu egwyddorion gwaith teg yng Nghymru. Cyhoeddodd y **Comisiwn Gwaith Teg**, a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru, ei argymhellion yn 2019 ond mae ffordd i fynd eto i weithredu llawer o'r nodweddion gwaith teg gan gynnwys gwobr deg. Gallwch ddysgu mwy am yr hyn a olygwn wrth Waith Teg, beth yw nodweddion gwaith teg, a pham ei fod yn bwysig ar **ein gwefan**.

Mae'r Living Wage Foundation wedi cyhoeddi cynnydd yng nghyfradd fesul awr y cyflog byw gwirioneddol i £12 ar gyfer y rhan fwyaf o'r DU gan gynnwys Cymru. I gael rhagor o wybodaeth am fanteision talu'r cyflog byw gwirioneddol a sut i ddod yn Gyflogwr Cyflog Byw achrededig, edrychwch ar y wefan **Cyflog Byw i Gymru**.

Sgrinio Coluddion Cymru

Mae'r oedran sgrinio'r coluddyn wedi gostwng i 51 yng **Nghymru**.

Bydd pobl 51-54 oed yng Nghymru nawr yn cael profion sgrinio'r coluddyn yn y cartref yn awtomatig.

Gall canfod canser yn gynnar achub bywydau. Mae bron i naw o bob deg o bobl yn goroesi canser y coluddyn pan gaiff ei drin yn gynnar. Gallwch ddysgu mwy ar wefan **Iechyd Cyhoeddus Cymru**.

Deddf Diogelu'r Amgylchedd (Cynhyrchion Plastig Untro) (Cymru).

O 30 Hydref 2023 bydd gwaharddiad ar unrhyw un sy'n gwerthu neu'n cyflenwi rhai cynhyrchion plastig untro yng **Nghymru**.

Yn 2022, roedd plastig a pholystyren yn cyfrif am 76.5% o'r holl sbwriel ar draethau Cymru. Mae plastigau untro yn cael eu taflu heb feddwl, gan achosi niwed i fywyd gwyllt a'n hamgylchedd.

Beth sy'n cael ei wahardd?

- Platiau plastig untro - mae hyn yn cynnwys platiau papur ag arwyneb plastig wedi'i lamineiddio
- Cyllyll a ffyrc plastig untro – er enghraifft ffyrc, llwyau, cyllyll
- Troyddion diodydd plastig untro
- Cwpanau wedi'u gwneud o bolystyren allwthiedig ymestynedig neu ewynnog
- Cynwysyddion bwyd tecawê wedi'u gwneud o bolystyren allwthiedig ymestynedig neu ewynnog
- Ffyn balŵn plastig untro
- Ffyn cotwm coesyn plastig untro
- Gwellt yfed plastig untro - gydag eithriadau ar gyfer rhai sydd eu hangen i fwyta ac yfed yn ddiogel ac yn annibynnol

Mae **Busnes Cymru** yn gofyn i fusnesau a sefydliadau baratoi ar gyfer y newid drwy leihau lefelau eu stoc, ailgylchu stoc bresennol ac ystyried newid i ddewisiadau eraill y gellir eu hailddefnyddio – a phan nad yw hynny'n bosibl, edrych ar ddewisiadau eraill nad ydynt yn rhai plastig.

Dyddiadau Allweddol

Wythnos Ryngwladol Ymwybyddiaeth Straen (saesneg yn unig) **(30 Hydref – 3 Tachwedd)**

Sefydlwyd Wythnos Ryngwladol Ymwybyddiaeth Straen i godi ymwybyddiaeth o atal straen. Thema 2023 yw 'Y Tu Hwnt i Reoli Straen: O Stigma i Ddatrysiadau'.

Wythnos Siarad am Arian (6 - 10 Tachwedd)

Mae'r wythnos hon yn gyfle i gymryd rhan mewn digwyddiadau a gweithgareddau ledled y DU gyda'r nod o helpu pobl i gael sgyrsiau mwy agored am eu harian – o arian poced i bensiynau – a pharhau â'r sgyrsiau hyn drwy gydol y flwyddyn. Defnyddiwch yr Wythnos Siarad am Arian i ysgogi sgwrs yn eich gweithle a gyda'ch cwsmeriaid

Mae dolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd ar gael trwy'r **wefan Cymru Iach ar Waith**.

Cymru Iach Ar Waith

Healthy Working Wales | Floor 5, No.2 Capital Quarter, Tyndall Street, Cardiff, CF10 4BZ United Kingdom

Unsubscribe communications.team@wales.nhs.uk

Update Profile |Constant Contact Data Notice

Sent byworkplacehealth@communications.wales.nhs.ukpowered by

Constant Contact

Try email marketing for free today!