Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

**Ionawr 2022**

# Blwyddyn Newydd Dda gan Dîm Cymru Iach ar Waith!

## Croeso i e-fwletin mis Ionawr 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 siop un stop am wybodaeth, pecynnau cymorth ac adnoddau sy'n gysylltiedig â COVID-19, gan gynnwys asesiadau risg, canllawiau sector, gwybodaeth frechu ac ymgyrchoedd a gwybodaeth iechyd ehangach.

**Mae Cymru gyfan ar Lefel Rhybudd 2 ar hyn o bryd**

**Newidiadau diweddar a newidiadau i ddod**

**15 Ionawr**
- Gall hyd at 500 o bobl fod yn bresennol mewn digwyddiadau tu allan. Nid yw hyn yn cynnwys y rheiny sy'n cymryd rhan mewn digwyddiad chwaraeon tîm, sy'n golygu gall 500 o bobl fod yno'n gwylio

**21 Ionawr**
- ni fydd cyfyngiad cyfreithiol bellach ar y nifer o bobl all gyfarfod tu allan
- bydd angen Pàs COVID ar gyfer digwyddiadau mawr tu allan

**28 Ionawr**
- bydd clybiau nos yn cael ailagor
- bydd angen Pàs COVID ar gyfer digwyddiadau mawr dan do, clybiau nos, sinemâu, theatrau a neuaddau cyngerdd
- bydd gweithio o gartref yn bwysig o hyn ond yn symud o gyfraith i ganllawiau
- mewn lletygarwch, ni fydd cyfyngiadau ar gyfarfod pobl a dim gofyniad am wasanaeth wrth y bwrdd na 2 fetr o ymbellhau corfforol

Darllenwch y canllawiau cyfredol **yma.**

Gellir gweld cyfeirlyfr cymorth, arweiniad a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru **yma**.

---

## Cadwch lygad am ein harolwg byr!

Fel rhan o fodel cyflawni newydd Cymru Iach ar Waith, rydym yn awyddus i sefydlu cam cychwynnol o ymgysylltu â chyflogwyr sy'n cynnwys addewid neu ymrwymiad i weithredu. Y nod yw ymgysylltu â chymaint o gyflogwyr â phosibl ar y lefel ofynnol fel ffordd o feithrin perthynas ac annog gweithredu ar iechyd a llesiant.

Hoffem eich help i benderfynu ar yr enw gorau ar gyfer yr addewid neu'r ymrwymiad hwn a byddwn yn anfon e-fwletin arbennig gydag arolwg byr yn ystod y dyddiau nesaf i gasglu eich barn.

---

## Adroddiad Cymeradwyaeth COVID-19 Cymru Iach ar Waith

Ddydd Mercher 8 Rhagfyr, cynhaliodd Cymru Iach ar Waith Ddigwyddiad Cymeradwyaeth Covid-19 rhithwir i gydnabod ymdrechion cyflogwyr wrth gefnogi iechyd a llesiant eu staff, eu cleientiaid a'r gymuned ehangach yn ystod y pandemig.

Roedd y digwyddiad yn arddangos cyflawniadau cyflogwyr wrth addasu ac ymateb i heriau cyfnod cythryblus i ddangos arferion gorau a rhannu'r dysgu.

Mae cofnod o'r digwyddiad, a oedd yn cynnwys cyfraniadau gan y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant a Phrif Swyddog Meddygol Cymru, i'w weld **yma.**

Yn ogystal, mae Cymru Iach ar Waith wedi cyhoeddi crynodeb o themâu allweddol a gododd yn sgil cyflwyniadau Digwyddiad Cymeradwyaeth diweddar COVID-19.

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg o'r cyfoeth o weithgareddau a gwblhawyd gan gyflogwyr a gofrestrodd ar gyfer cymeradwyaeth COVID-19 yn erbyn cyfres o themâu allweddol, gan gwmpasu sawl agwedd ar iechyd a llesiant, fel a ganlyn:

- Annog a Hyrwyddo Iechyd Meddwl a Llesiant
- Adeiladu Tîm
- Cyfathrebu â Staff a'u Hyfforddi
- Hyrwyddo Gweithgareddau Llesiant Corfforol
- Cadw Cyflogeion a Phobl Eraill yn Ddiogel
- Tynhau Mesurau Atal a Rheoli Heintiau (IPC)
- Cyflwyno Polisïau Covid
- Ymgysylltu, Cydnabyddiaeth a Chymorth Staff
- Cymorth yn y Gymuned
- Diogelu'r Gymuned
- Estyn Allan i'r Gymuned
- Cyfathrebu Digidol
- Gwneud Newidiadau Cynaliadwy
- Cydraddoldeb a Chynhwysiant

Darllenwch yr adroddiad llawn **yma.**

---

## Astudiaethau Achos Cyflogwyr: Cofrestrfa Tir EM Abertawe

Cyhoeddwyd cyfres o **astudiaethau achos** sy'n dangos sut mae deiliaid gwobrau Cymru Iach ar Waith yn cefnogi eu gweithluoedd. Mae'r astudiaethau achos yn amlygu sut mae sefydliadau wedi datblygu dulliau o wella iechyd a llesiant staff mewn gwahanol feysydd pwnc fel rhan o'u taith i ennill gwobr Cymru Iach ar Waith.

Y mis hwn, mae'r sylw ar Gofrestrfa Tir EM Abertawe, sef deiliad Safon Iechyd Corfforaethol Aur Cymru Iach ar Waith ac enillydd diweddar Cymeradwyaeth COVID-19 Cymru Iach ar Waith, gan ganolbwyntio ar ei hymateb mewnol i'r pandemig.

Mae ei hymdrechion, a amlinellwyd yn yr astudiaeth achos, yn rhoi pwyslais arbennig ar y canlynol:

- Gwella Rheoli Absenoldeb Salwch
- Ymrwymiad i Lesiant Staff

*'Trwy gydol ein taith bu'r effaith fwyaf sylweddol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Gan ddefnyddio cyngor a chefnogaeth Cymru Iach ar Waith, mae swyddfa Abertawe wedi pwyso am newid ar lefel genedlaethol gan gynnwys sefydlu polisi straen a dylanwadu ar y Strategaeth Pobl genedlaethol, eirioli dros gyflwyno Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a gwell hyfforddiant i'r aelodau o staff a rheolwyr llinell. Cefnogir hyn gan fforymau rheolwyr llinell rheolaidd a chefnogaeth gyffredinol gan ein Huwch Dîm Arweinyddiaeth.*

*Mae'r pandemig wedi dod â heriau newydd yn enwedig ym maes llesiant meddyliol staff a'n neges o'r dechrau fu pwysigrwydd gofalu am lesiant yr holl staff. Mae'r ymrwymiad hwn yn rhedeg trwy'r sefydliad cyfan ac ym mhopeth a wnawn. Mae cyfathrebu da yn allweddol i'r cyfan ac mae ein bwletin staff wythnosol yn parhau i roi cyngor a chefnogaeth hanfodol i helpu staff i gadw'n heini, yn iach ac yn y gwaith, ond, yn anad dim, yn ddiogel. Fel y dywedodd aseswyr Gwobr Cymru Iach ar Waith wrthym, 'rydym yn deall'.'*

Llongyfarchiadau i Gofrestrfa Tir EM ar ei hymdrechion i wella iechyd a llesiant yn y gweithle er mwyn sicrhau gweithlu mwy hapus, iach a chynhyrchiol.

Gellir dod o hyd i'r manylion llawn am astudiaeth achos Cofrestrfa Tir EM Abertawe **yma.**

---

## Dyddiadau Allweddol

3 Chwefror - **Diwrnod Amser i Siarad**
Diwrnod Amser i Siarad yw sgwrs iechyd meddwl fwyaf y genedl. Mae'n ddiwrnod lle daw ffrindiau, teuluoedd, cymunedau a gweithleoedd ynghyd i siarad, i wrando ac i newid bywydau.

4 Chwefror - **Diwrnod Canser y Byd**
Mae Diwrnod Canser y Byd yn fenter fyd-eang a arweinir gan Undeb Rhyngwladol Rheolaeth Canser, ac mae'n canolbwyntio ar gydweithio i ail-greu byd lle caiff miliynau o fywydau eu hachub rhag canser y gellir ei atal.

Gellir dod o hyd i ddolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd trwy **wefan** Cymru Iach ar Waith.

---

I gofrestru ar gyfer e-fwletinau misol Cymru Iach ar Waith a gweld e-fwletinau blaenorol, cliciwch **yma**.