Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Ionawr 2023

Blwyddyn Newydd Dda a Chroeso 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. Mae gwybodaeth tanysgrifio i'w gweld isod.

Lansio'n Fuan - Arolwg Cyflogwyr Cymru Iach ar Waith

Cadwch lygad allan am ein harolwg cyflogwyr, a fydd yn cael ei ddosbarthu'n fuan.

Rydym yn awyddus i ychwanegu at ein dwy rownd flaenorol o ymchwil i ddarganfod pa bryderon iechyd a llesiant sydd gennych a sut y gallwn ymateb orau iddynt. Yn benodol, byddwn yn mynd at wraidd sut y gallwn gefnogi cyflogwyr i reoli absenoldeb salwch a chadw pobl â chyflyrau iechyd yn y gwaith.

Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

GWOBR RHAGORIAETH
EFYDD
BRONZE
EXCELLENCE AWARD

Gwiriad Statws Uwch Cymru Iach ar Waith

Llongyfarchiadau i'r sefydliadau isod sydd wedi ail-ddilysu'r **Gwiriad Statws Uwch** am 12 mis arall.

Cylch Meithrin Bwlchygroes

Dragon RS (Saesneg yn unig)

Adnoddau Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad at Waith

Mae Adran Gwaith a Phensiynau Llywodraeth y DU wedi datblygu pecyn cymorth rhad ac am ddim i gyflogwyr ar gyfer Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad at Waith.

Yma, byddwch yn dod o hyd i gasgliad o adnoddau (y mae rhai ohonynt ar gael yn Gymraeg) i'ch helpu chi a'ch timau gydag iselder, gorbryder, straen a chyflyrau iechyd meddwl eraill sy'n effeithio ar waith.
Gall cyflogwyr gael mynediad at y pecyn cymorth **yma**.

HWW Ar Daith

Aeth Cymru Iach ar Waith i Sioe Deithiol De Cymru y Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD) yng Nghaerdydd yn ddiweddar. Roedd yn wych cael cyfle i gwrdd â'n rhanddeiliaid a chlywed rhai cyflwyniadau rhagorol ar fynd i'r afael â thlodi yn y gwaith a'r argyfwng costau byw.

Yn y llun mae Pauline sy'n rhan o'n tîm. Byddwn hefyd yn mynd i sioeau teithiol eraill sydd ar ddod ar **Daith CIPD Cymru 2023** (Saesneg yn unig). Gobeithio y gwelwn ni chi yno!

Oeddech chi'n gwybod?

Yn y DU, mae dros un rhan o bump o'r holl absenoldebau salwch o'r gwaith yn deillio o fân salwch megis annwyd, peswch a'r ffliw. Arweiniodd hyn at **24.7 miliwn** o ddiwrnodau salwch yn 2021.

Gall heintiau anadlol ledaenu'n hawdd rhwng pobl. Fel sefydliad, gallwch gymryd nifer o gamau i leihau'r risg o haint ymhlith eich gweithwyr. Bydd hyn yn helpu i ddiogelu iechyd a llesiant eich gweithwyr, a lleihau tarfu a chost i'ch busnes.

Am ragor o wybodaeth, cliciwch **yma** i ddarllen canllawiau Llywodraeth y DU ar "Reducing the spread of respiratory infections, including COVID-19, in the workplace" (Saesneg yn unig).

Dyddiadau Allweddol ar gyfer Chwefror 2023

Diwrnod Amser i Siarad (Saesneg yn unig) **(02 Chwefror)**

Diwrnod Amser i Siarad yw sgwrs iechyd meddwl fwyaf y genedl. Mae'n ddiwrnod i ffrindiau, teuluoedd, cymunedau a gweithleoedd ddod at ei gilydd i siarad, gwrando a newid bywydau.

Anogwch eich gweithle i siarad – mae Diwrnod Amser i Siarad yn ymwneud â bod yn agored i sgyrsiau am iechyd meddwl. Mae yna lawer o ffyrdd o ddechrau siarad yn y gweithle, megis cynnal sesiynau cinio a dysgu neu drefnu digwyddiadau cerdded a siarad.

Gall cyflogwyr ddod o hyd i ragor o awgrymiadau/gwybodaeth **yma** (Saesneg yn unig).

Diwrnod Canser y Byd (Saesneg yn unig) **(04 Chwefror)**

Creu dyfodol heb ganser. Nawr yw'r amser i weithredu.

Mae gweithleoedd yn ysgogwyr pwerus ar gyfer newid cadarnhaol. Gall cyflogwyr ddefnyddio eu dylanwad i ysgogi gweithwyr, cyflenwyr a chwsmeriaid i weithredu. Gallwch gael rhagor o wybodaeth **yma** (Saesneg yn unig).

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

I gadw Cymru'n ddiogel cofiwch y canlynol:

- **Sicrhewch eich bod yn cael y ddau bigiad a'ch pigiad atgyfnerthu**
- Mae'r awyr agored yn fwy diogel na bod dan do
- 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.

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

I gofrestru ar gyfer e-fwletinau Cymru Iach ar Waith misol ac i weld rhifynnau blaenorol, cliciwch **yma**.

Cymru Iach Ar Waith