



## Ionawr 2024

### Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith (CIW)

Blwyddyn Newydd Dda!

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

Y mis yma:

- **Tudalennau Gwe Newydd CIW**
- **Diwrnod Amser i Siarad**
- **Effaith Pandemig COVID-19 ar Fenywod, Cyflogaeth ac Anghydraddoldebau Iechyd**

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



### Helpwch ni i lunio dyfodol ein gwefan newydd ar gyfer cyflogwyr

Rydym wedi bod yn cynnal profion i gefnogi datblygiad ein gwasanaeth digidol CIW newydd. Bydd y gwasanaeth yn darparu offer rhyngweithiol i helpu cyflogwyr i gymryd camau ar gyfer iechyd a lles eu gweithlu, gan gyfrannu at lwyddiant busnes a llesiant cymunedol.

Diolch i'r holl gyflogwyr sydd wedi cymryd rhan yn ein profion hyd yn hyn!

Ar gyfer y cam nesaf, rydym yn gofyn i gyflogwyr yng Nghymru sbario 10 munud i gwblhau gweithgaredd ar-lein.

Mae eich mewnbwn yn bwysig i'n helpu ni i greu rhywbeth sy'n cwrdd â'ch anghenion!

Cliciwch yma i gymryd rhan:

<https://2za3pfyd.optimalworkshop.com/treejack/2484ca50bdd90893a960e410f516d90f>

### Tudalennau Gwe Newydd CIW

Dros y misoedd diwethaf, mae CIW wedi ailwampio sawl tudalen we:

- [Atal a Rheoli Heintiau](#)
- [Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant](#)
- [Iechyd Cyhyrsgerbydol](#)

Yn ein [e-fwletin](#) ym mis Rhagfyr, fe wnaethom dynnu sylw at yr ymgyrch '[Curo Feirysau'r Gaeaf](#)' gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ynghyd â thudalennau gwe Cymru Iach ar Waith wedi'u diweddaru ar '[Atal a Rheoli Heintiau](#).' Gan fod salwch yn tueddu i ledaenu'n gyflym yn ystod y tymor hwn, gall

feirysau cyffredin amharu ar ein bywydau a'n cynlluniau. Defnyddiwch y cyngor a ddarperir ar y tudalennau hyn i gynnal gweithleoedd diogel i chi'ch hun a'ch gweithwyr.

Rydym hefyd wedi adnewyddu'r cynnwys ar ein tudalennau gwe "[Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant](#)". Mae'r tudalennau hyn yn cynnig gwybodaeth, arweiniad, a dolenni i adnoddau ychwanegol sy'n cefnogi cyflogwyr i adolygu arferion cyfredol a dod o hyd i ffyrdd o wella Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant.

Gan gydnabod y rôl hollbwysig y mae cyflogwyr yn ei chwarae wrth leihau anhwylderau cyhyrsgerbydol, cofiwch edrych ar ein cynnwys ar "[Iechyd Cyhyrsgerbydol](#)" i gael rhagor o wybodaeth ac arweiniad.



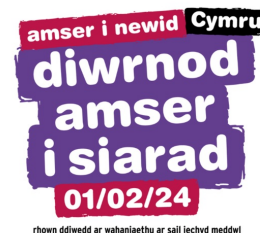
## Diwrnod Amser i Siarad

Paratowch ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad 2024 ddydd Iau 01 Chwefror!

Eleni, mae'n ymwneud â chael sgysrsiau dilys am sut rydyn ni'n teimlo go iawn. Weithiau, nid yw dweud "Rwy'n iawn" yn ddigon - mae angen i ni siarad yn fwy agored.

Oeddech chi'n gwybod bod un o bob pedwar o bobl yn wynebu heriau iechyd meddwl? Ond mae llawer o unigolion yn dal i deimlo ofn siarad amdano. Gall yr ofn hwnnw wneud i bobl deimlo'n unig neu deimlo cywilydd.

Gall mynd i'r afael ag iechyd meddwl yn agored fod yn gam trawsnewidiol. Mae'n chwalu rhwystrau'n ymwneud â chywilydd, ac yn meithrin amgylchedd lle mae ceisio cymorth yn cael ei normaleiddio. Mae trafodaethau agored nid yn unig yn lleihau stigma ond hefyd yn creu awyrgylch mwy cefnogol, sy'n ei gwneud yn haws i bawb gael mynediad at y cymorth y gallai fod ei angen arnynt.



## [Edrychwch ar yr adnoddau Diwrnod Amser i Siarad yma!](#)

### Effaith Pandemig COVID-19 ar Fenywod, Cyflogaeth ac Anghydraddoldebau Iechyd



Mae angen i gyflogwyr wneud mwy i ddarparu cymorth i liniaru trais a cham-drin domestig yn ystod argyfyngau fel y pandemig COVID-19, yn ôl [adroddiad](#) newydd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r adroddiad yn amlygu sut y gwnaeth yr anghydraddoldebau presennol oedd yn wynebu menywod waethygu ac effeithio ar eu bywydau gwaith yn ystod y pandemig COVID-19. Gwnaeth mesurau megis cadw pellter cymdeithasol a chwarantyn, roi rhai menywod mewn mwy o berygl o drais domestig a rheolaeth drwy orfodaeth a chael eu hynysu, trwy weithio gartref neu gael eu rhoi ar ffyrlo.

Mae'r camau gweithredu a awgrymir ar gyfer cyflogwyr yn cynnwys sefydlu mecanwaith i adrodd am faterion yn ddiogel, cyfeirio at systemau llesiant a chymorth, ynghyd â phrosesau gweithle cefnogol megis terfynau amser hyblyg a mynediad at raglenni cymorth i weithwyr ar gyfer cwnsela cyfrinachol. Mae'r adroddiad yn cynnwys [ffeithlun](#) sy'n crynhoi'r canfyddiadau.

## Dyddiadau Allweddol

[Mis Hanes LHDT+](#) (Saesneg yn unig) (Chwefror)

Mae Mis Hanes LHDT+ i bawb. Mae'n cael ei ddathlu ledled y DU bob mis Chwefror. Cafodd ei greu ar gyfer pobl LHDT+ i:

- Hawlio eu gorffennol
- Dathlu eu presennol
- Creu eu dyfodol

Y thema eleni yw 'Medicine – #UnderTheScope'. Mae'r thema hon yn dathlu cyfraniad pobl LHDT+ at faes meddygaeth a gofal iechyd yn hanesyddol a heddiw.

Gallwch ddod o hyd i adnoddau pellach i sefydliadau gymryd rhan [yma](#). (Saesneg yn unig)

### **[Diwrnod Canser y Byd \(Saesneg yn unig\) \(04 Chwefror\)](#)**

Creu dyfodol heb ganser. Nawr yw'r amser i weithredu. Y thema eleni yw 'Cau'r Bwlch Gofal', sef galwad i weithredu i sicrhau bod gan bawb fynediad at wasanaethau iechyd o safon pan fydd eu hangen arnynt, lle mae eu hangen arnynt, a sut mae eu hangen arnynt.

Mae gweithleoedd yn ysgogwyr pwerus ar gyfer newid cadarnhaol. Gallwch chi weithredu trwy drefnu digwyddiad, codi arian, eirioli dros weithredu, a lledaenu'r gair. Edrychwch ar becyn cymorth yr ymgyrch [yma](#). (Saesneg yn unig)

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](mailto:Unsubscribe.communications.team@wales.nhs.uk)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by [workplacehealth@communications.wales.nhs.uk](mailto:workplacehealth@communications.wales.nhs.uk) powered by



Try email marketing for free today!