

**Mai 2022**

Croeso i e-Fwletin mis Mai 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 raglen Cymru Iach ar Waith.

Mae croeso i chi rannu'r e-fwletin hwn gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau. Gallwch weld yr wybodaeth danysgrifio isod.

Arolwg e-Fwletin Cymru Iach ar Waith (Yn cau ar 27 Mai): Byddem yn Gwerthfawrogi Eich Mewnbwn!

Annwyl gydweithwyr,

Mae darparu'r e-fwletin Cymru Iach ar Waith gorau posibl i chi yn bwysig i ni. I wneud hyn, mae angen eich help arnom.

Pan fyddwch yn cael ein e-fwletin misol, byddem yn gwerthfawrogi'n fawr pe gallech gwblhau arolwg byr iawn, sef saith cwestiwn, erbyn dydd **Gwener, 27 Mai**. Dim ond ychydig o'ch amser y bydd yn ei gymryd a bydd eich adborth yn amhrisiadwy wrth lunio ein e-fwletinau yn y dyfodol.

Gellir dod o hyd i'r arolwg [yma](#).

(Noder: Os ydych wedi cwblhau'r arolwg eisoes, nid oes angen i chi ei gwblhau eto. Hefyd, er bod yr arolwg ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg, dim ond un ohonyn nhw sydd angen i chi ei gwblhau.)

Diolch yn fawr iawn,

Tîm Cymru Iach ar Waith

NEWYDD: Podlediadau Cymru Iach ar Waith

Mae dau bodlediad Cymru Iach ar Waith newydd ar gael. Mae'r ddau yn llawn gwybodaeth ddefnyddiol ac ymarferol. Mae'r podlediadau hyn yn rhoi gwybodaeth a chymorth i gyflogwyr i helpu i gadw gweithlu Cymru yn iach ac yn y gwaith.

Lles Ariannol yn y Gweithle

Yn y bennod hon mae Geraint Hardy yn siarad â Rhian Hughes a Lawrence Davies o'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau (MaPs). Bydd gwrandawyr yn dod i ddeall beth yw lles ariannol, sut mae'n effeithio ar iechyd a lles a ble i fynd am gyngor a

chymorth. Mae'r podlediad hefyd yn archwilio sut y gall cyflogwyr gael sgysiau hyderus a sensitif i gefnogi lles ariannol eu gweithlu.

Iechyd Planedol: Gweithred Cyflogwr ar Gynaliadwyedd Amgylcheddol

Yn y bennod hon mae Geraint Hardy yn siarad â Rhian Wildi, sy'n gynrychiolydd siaradwr Cymraeg Cymru Iach ar Waith ac yr elusen Busnes yn y Gymuned Cymru (BITC) ac yn archwilio sut mae cyflogwyr yn gweithredu i ddod yn fwy cynaliadwy.

Bydd gwrandawyr yn dysgu sut mae'r pandemig yn rhoi cyfle i fyfyrio ac ailffocysu ar leihau ôl troed carbon sefydliadau ac ar yr un pryd nodi'r buddion i iechyd a'r economi, amlinellu sut i gynllunio twf cynaliadwy a chynhwysol, a darparu enghreifftiau o gamau gweithredu tymor byr a chanolig gall gwrandawyr eu cymryd i leihau effaith amgylcheddol ym mhob agwedd o'u gweithrediadau busnes.

[Lles Meddyliol yn y Gwaith – Canllaw NICE \[NG212\]](#) (Saesneg yn unig)

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) wedi cynhyrchu canllaw newydd, wedi'i lywio gan dystiolaeth ymchwil o'r hyn sy'n gweithio, ar greu'r amodau cywir ar gyfer lles meddyliol yn y gwaith. Ei nod yw hyrwyddo amgylcheddau gwaith cefnogol a chynhwysol, gan gynnwys hyfforddiant a chymorth i reolwyr i helpu pobl sydd ag iechyd meddwl gwael neu sydd mewn perygl o hynny.

Helpu i Brofi'r Gwasanaeth Gwybodaeth a Chyngor Iechyd ac Anabledd

Mae'r Llywodraeth yn profi gwasanaeth ar-lein newydd sy'n rhoi cyngor ac arweiniad i gyflogwyr ar reoli iechyd ac anabledd yn y gweithle.

Hoffent gael eich cymorth wrth ddatblygu'r gwasanaeth hwn. Drwy gymryd rhan yn y profion, byddwch yn cael gwybodaeth am ddim am anabledd a materion cyflogaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd, a bydd eich adborth wir yn gwneud gwahaniaeth yn natblygiad y gwasanaeth newydd.

Efallai eich bod wedi helpu i brofi'r gwasanaeth hwn o'r blaen. Os felly, hoffent eich gwahodd i wneud hyn eto gan fod amrywiaeth o bethau wedi newid o ganlyniad i'r rownd ddiwethaf o adborth.

Cyrchwch y [wefan profi](#) yma i roi adborth.

Dyddiadau Allweddol ar gyfer Mehefin 2021

16 Mehefin - [Diwrnod Aer Glân](#) (Saesneg yn unig)

Diwrnod Aer Glân yw ymgyrch llygredd aer fwyaf y DU sy'n dod â chymunedau, busnesau, ysgolion a'r sector iechyd ynghyd.

21-27 Mehefin – [Wythnos Carwch Eich Ysgyfaint](#) (Saesneg yn unig)

Ymunwch â Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint ar gyfer wythnos ymwybyddiaeth y DU o iechyd yr ysgyfaint.

Gall byw gyda chyflwr yr ysgyfaint fod yn anodd. Mae'r pandemig wedi dysgu pob un ohonom pa mor bwysig yw hi i garu ein hysgyfaint.

Gellir dod o hyd i ddolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd trwy [wefan](#) Cymru Iach ar Waith.

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

Mae gwefan Cymru Iach ar Waith yn darparu siop un stop o wybodaeth, pecynnau cymorth ac adnoddau yn ymwneud â Covid-19.

Mae Cymru gyfan ar [Lefel Rhybudd 0](#) ar hyn o bryd

Diogelwch Gymru:

- Sicrhewch eich bod yn cael y ddau pigiad a'ch pigiad atgyfnerthu
- Mae'r awyr agored yn fwy diogel na thu mewn
- Os oes gennych symptomau, hunanynyswch a chofiwch wneud prawf
- Ystyriwch wisgo gorchudd wyneb

Gellir gweld cyfeirlyfr cymorth, arweiniad a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru [yma](#).

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

[Cymru Iach Ar Waith](#)

