



Mawrth 2022

Croeso i e-fwletin mis Mawrth 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 0 ar hyn o bryd

O 28 Chwefror ymlaen

- Dim ond ar drafnidiaeth gyhoeddus ac mewn lleoliadau manwerthu ac iechyd a gofal y bydd hi'n ofynnol yn gyfreithiol i wisgo gorchuddion wyneb.
- Mae'n rhaid i chi barhau i hunanynysu os oes gennych symptomau neu os cewch brawf positif.
- Mae'n rhaid i weithleoedd a safleoedd sydd ar agor i'r cyhoedd barhau i gynnal asesiadau risg ar gyfer y coronafeirws.

O 28 Mawrth ymlaen

- Os bydd y sefyllfa bresennol o ran iechyd y cyhoedd yn aros yn sefydlog, bydd yr holl gyfyngiadau sy'n weddill yn cael eu codi.

Darllenwch y canllawiau cyfredol [yma](#).

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

Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Sgrinio

Mae sgrinio yn broses o adnabod pobl sy'n ymddangos yn iach a allai fod mewn mwy o berygl o glefyd neu gyflwr. Yna gellir cynnig gwybodaeth, profion pellach a thriniaeth briodol iddynt i leihau eu risg a/neu unrhyw gymhlethdodau sy'n deillio o'r afiechyd neu'r cyflwr.

Mae Is-adran Sgrinio Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnig hyfforddiant am ddim ar raglenni Sgrinio GIG Cymru.

Ar gyfer pwy mae'r hyfforddiant?

Mae'r hyfforddiant hwn ar gyfer y rhai sydd â rôl weithredol wrth hyrwyddo iechyd a llesiant yn y gweithle, a bydd yn darparu'r sgiliau a'r wybodaeth i wneud y canlynol:

- Codi ymwybyddiaeth o sgrinio yn eich gweithle.
- Darparu cefnogaeth gan gymheiriaid yn eich gweithle.
- Cyfleu gwybodaeth sgrinio mewn ffordd sy'n gweithio ar gyfer eich sefydliad.
- Cael sgysiau agored am sgrinio gyda'r bobl rydych chi'n gweithio â nhw.
- Cyfeirio pobl at adnoddau mewn fformatau hygyrch.
- Cymryd rhan mewn cyfleoedd ymgysylltu i wella gwasanaethau sgrinio.

Beth fydd yr hyfforddiant yn ei ddysgu i mi?

Bydd y modiwlau canlynol ar gael trwy Microsoft Teams yn Gymraeg a Saesneg fel ei gilydd. Argymhellir cwblhau modiwl 1 yn gyntaf.

Modiwl Un – Cyflwyniad i Sgrinio (1 awr)

Modiwl Dau – Rhaglenni Sgrinio (1 awr)

Bydd y modiwl hwn yn canolbwyntio ar Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol a Sgrinio Llygaid Diabetig.

Modiwl Tri – Rhaglenni Sgrinio Canser (1 awr)

Bydd y modiwl hwn yn canolbwyntio ar Sgrinio Serfigol, Sgrinio'r Fron a Sgrinio'r Coluddyn.

I gofrestru, llenwch a chyflwynwch y [ffurflen archebu](#) cyn gynted ag y bo modd, gan sicrhau eich bod yn dewis yr iaith a ffefrir gennych.

Am ragor o wybodaeth, ewch i [wefan](#) Iechyd Cyhoeddus Cymru neu anfonwch e-bost at:

Ymgysylltu.sgrinio@wales.nhs.uk

Cadwch Gymru'n Daclus – [Ardaloedd Di-sbwriel](#)

Galwad i Weithredu: Mabwysiadu ardaloedd penodol i'w glanhau fel busnes.

Mae Caru Cymru yn fenter a lansiwyd gan Cadwch Gymru'n Daclus sydd â'r nod o ysbrydoli pawb i weithredu a gofalu am yr amgylchedd. Mae Ardaloedd Di-sbwriel yn rhan o Caru Cymru ac mae'n gynllun newydd sbon sydd wedi'i gynllunio i annog busnesau i gadw eu cymunedau'n ddi-sbwriel. Mae Cadwch Gymru'n Daclus yn estyn allan i fusnesau ledled Cymru i fabwysiadu ardaloedd penodol i'w glanhau'n rheolaidd. Y gobaith yw y bydd busnesau o bob maint ac o amrywiaeth o sectorau yn cymryd rhan, o siopau pentref a swyddfeydd preifat i archfarchnadoedd ac ystadau diwydiannol.

Mae mabwysiadu Ardal Ddi-sbwriel yn arwydd i'ch cwsmeriaid ac i'r gymuned leol ehangach eich bod yn fusnes cyfrifol sy'n cymryd y broblem sbwriel o ddifrif. Bydd Caru Cymru yn darparu adnoddau i chi i'ch helpu i roi cyhoeddusrwydd i'ch statws Ardal Ddi-sbwriel.

Byddwch yn rhan o fudiad #CaruCymru.

[Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu \(CIPD\) – Rheoli a chefnogi gweithwyr â chyflyrau iechyd hirdymor.](#)

Mae dros 15 miliwn o bobl yn byw gyda chyflwr iechyd hirdymor yn y DU ac, yn 2019/20, amcangyfrifwyd bod 32.5 miliwn o ddiwrnodau gwaith wedi'u colli o ganlyniad i afiechydon sy'n gysylltiedig â gwaith. Mae cael arferion rheoli cefnogol ar

waith yn rhoi'r cyfle gorau i weithwyr aros yn y gwaith a chyflawni eu potensial.

Mae'r canllawiau CIPD newydd hyn yn cyflwyno cyflyrau iechyd hirdymor ac yn nodi'r rhesymau pam mae angen i sefydliadau weithredu. Er bod llawer o wahanol gyflyrau iechyd hirdymor, mae'r canllawiau sy'n seiliedig ar egwyddorion sydd ar gael yma yn cynnig man cychwyn i sefydliadau ddarparu cymorth effeithiol ar gyfer unrhyw gyflwr.

Dyddiadau Allweddol

Ebrill – Mis Ymwybyddiaeth Straen

Mae Mis Ymwybyddiaeth Straen wedi'i gynnal bob mis Ebrill er 1992 er mwyn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o achosion a thriniaethau ar gyfer ein hepidemig straen modern.

Eleni, bydd y Gymdeithas Rheoli Straen yn cynnal Her 30 Diwrnod. Maent yn annog pawb i ddewis un weithred ar gyfer llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol i'w chyflawni bob dydd.

25 Ebrill – 1 Mai – Wythnos Ymwybyddiaeth MS

Mae'n gyfle i godi ymwybyddiaeth o sglerosis ymledol a dweud #LetsTalkMS #MSWeek

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

[Cymru Iach Ar Waith](#)

