



Mawrth 2023

Croeso 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.

[I gofrestru ar gyfer e-fwletinau CIW misol ac i weld rhifynnau blaenorol, cliciwch yma.](#)



Salwch Hirdymor yn Effeithio ar Weithlu'r DU

Mae adroddiadau diweddar wedi amlygu cynnydd sydyn yn [nifer y gweithwyr yn y DU sy'n gadael y gweithlu oherwydd afiechyd](#) (Saesneg yn unig).

Yn ôl data gan Llafurlu, erbyn hyn mae bron i 2.5 miliwn o oedolion o oedran gweithio yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch tymor hir. Daw'r adroddiad ar adeg o ddadlau cynyddol am y cynnydd mewn anweithgarwch economaidd fel y'i gelwir, sef cyfanswm o 8.9 miliwn o bobl, a'r hyn sy'n ei achosi.

Gall cyflogwyr ein helpu i ddeall anghenion eu gweithlu yn well trwy gwblhau ein [Harolwg Cyflogwyr CIW 2023](#).



Arolwg Cyflogwyr Cymru Iach ar Waith 2023 – Yn cau ar 19 Mawrth

Diolch yn fawr i'r rhai ohonoch a gwblhaodd ein [Harolwg Cyflogwyr 2023](#).

I'r rhai ohonoch sydd heb wneud, mae amser o hyd. Drwy gwblhau'r arolwg, byddwch yn ein galluogi i ddeall eich pryderon am iechyd a llesiant yn y gweithle yn well a sut y gall Cymru Iach ar Waith helpu.

Bydd yr [arolwg](#) yn cau am hanner nos **ddydd Sul, 19 Mawrth 2023**.



Gwiriad Statws Uwch Cymru Iach ar Waith

Llongyfarchiadau i gyflogwyr Cymru Iach ar Waith sydd wedi ail-ddilysu'r [Gwiriad Statws Uwch](#) am 12 mis arall.



Astudiaeth Achos Cyflogwr: Iechyd Meddwl a Llesiant

Mae [iechyd meddwl a llesiant](#) wedi'u hamlygu fel pryderon gan gyflogwyr yn ein [harolwg yn 2023](#).

Mae [Cartrefi Melin](#) yn gyflogwr enghreifftiol ar gyfer [yr astudiaeth achos](#) hon o ran cymryd agwedd gadarnhaol at wella iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol ei weithwyr.

Mae Cartrefi Melin wedi cyflawni Safon Iechyd Corfforaethol Platinwm CIW ac mae'n Sefydliad sydd wedi gwneud addewid i Amser i Newid Cymru.



Oeddech chi'n gwybod?

Mae cysylltiad cryf rhwng costau byw a llesiant.

Yn ôl canfyddiadau [arolwg](#) diweddar, dywedodd **60%** o ymatebwyr fod costau byw cynyddol yn lleihau ansawdd eu bywyd. Dywedodd **74%** fod pobl y maent yn eu hadnabod yn [cael trafferth dod i ben â'u costau byw](#). Mae **68%** hefyd [yn poeni am allu gwresogi eu cartrefi](#).

I gael awgrymiadau ar yr hyn y gall cyflogwyr ei wneud i helpu, ewch i'n [tudalennau gwe "Yr Argyfwng Costau Byw"](#) CIW a gwrandewch ar ein [podlediad "Lles Ariannol yn y Gweithle"](#). Gall cyflogwyr hefyd rannu eu barn drwy gwblhau ein [Harolwg 2023](#).

Dyddiadau Allweddol ar gyfer mis Ebrill 2023

[Diwrnod Iechyd y Byd](#) (Saesneg yn unig) **(07 Ebrill)**

Ar 7 Ebrill 2023 – Diwrnod Iechyd y Byd – bydd Sefydliad Iechyd y Byd yn dathlu 77 mlynedd o wella iechyd y cyhoedd.

❑ i fusnesau: gofynnwch i'ch staff bostio am y diwrnod ar eu platfformau cyfryngau cymdeithasol. Gallent bostio lluniau neu straeon ohonynt yn cymryd rhan mewn gweithgareddau iach, gan ddefnyddio [#IechydiBawb](#) [#HealthForAll](#) a [#SefydliadIechydYByd75](#) [#WHO75](#).

[Ar Eich Traed, Brydain](#) (Saesneg yn unig) **(27 Ebrill)**

Cyflogwyr - gofynnwch i'ch gweithle a'ch cydweithwyr gymryd rhan yn Ar Eich Traed, Brydain.

Ar y diwrnod ymwybyddiaeth cenedlaethol hwn, bydd gweithwyr sy'n gweithio wrth ddesg yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau hwyliog a syml.

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

[I gadw Cymru'n ddiogel](#) cofiwch y canlynol:

- [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 chi symptomau, [arhoswch adref ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill](#)
- Gwisgwch fasg mewn lleoliadau gofal iechyd a mannau dan do prysur.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler [cyfeiriadur cymorth, canllawiau a Chwestiynau Cyffredin Busnes Cymru](#).

[Cymru Iach Ar Waith](#)

