



Medi 2022

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. Mae gwybodaeth tanysgrifio i'w gweld isod.

Tudalennau gwefan Iechyd Meddwl a Lles newydd Cymru Iach ar Waith

Mae Cymru Iach ar Waith yn falch o lansio adran gwefan wedi'i hailwampio ar *Iechyd Meddwl a Llesiant*.

Nod y tudalennau hyn yw cefnogi cyflogwyr i ddiogelu iechyd meddwl eu gweithwyr ac i helpu i hyrwyddo llesiant meddyliol cadarnhaol. Maent yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol ar sut y gellir rheoli materion iechyd meddwl yn y gweithle, gan gynnwys canllawiau ar effaith straen a sut i reoli'n dosturiol, yn ogystal â chysylltiadau â'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael ledled Cymru. Mae'r tudalennau hefyd yn cynnwys dolenni at adnoddau iechyd meddwl eraill fel podlediadau a gweminarau.

Mae'r tudalennau *Iechyd Meddwl a Llesiant* newydd ar gael [yma](#).

Dewch i gwrdd â Thîm Cymru Iach ar Waith yng nghynhadledd Datblygu'r Gweithlu a Datblygu Sefydliadol (23 Medi, Caerdydd)

Bydd aelodau o Dîm Cymru Iach ar Waith yn mynychu Cynhadledd Datblygu'r Gweithlu a Datblygu Sefydliadol, Stadiwm Principality, Caerdydd ddydd Gwener, 23 Medi. Mae'r digwyddiad yn arddangos yr hyn sy'n digwydd ym maes datblygu'r gweithlu ledled Cymru, a bydd yn cynnwys amrywiaeth o siaradwyr, trafodaethau panel a gweithdai.

Bydd gan Cymru Iach ar Waith standin yn y gynhadledd eleni. Rydyn ni'n mwynhau cyfarfod â'n rhanddeiliaid, felly os ydych chi'n mynychu'r digwyddiad, dewch draw am sgwrs.

I gael gwybodaeth am archebu tocyn ar gyfer y gynhadledd neu wybodaeth ychwanegol, cliciwch [yma](#).

Helpwch Eich Gweithwyr i Roi'r Gorau i Ysmygu ym mis Hydref

Oeddech chi'n gwybod bod Helpa Fi i Stopio yn cynnig cymorth a chyngor arbenigol y GIG am ddim i'r rheini yng Nghymru sydd am roi'r gorau i ysmygu? Gyda mynediad at feddyginiaeth am ddim i roi'r gorau i smygu a chymorth cyfeillgar bob cam o'r ffordd, mae eich cyflogeion bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi am byth o gymharu â gwneud hynny ar eu pen eu hunain.

Anogwch y rhai sydd am roi'r gorau iddi i gymryd y cam cyntaf heddiw trwy ymweld â www.helpafiistopio.cymru neu ffonio 0800 085 2219.

Gallwch hefyd argraffu poster i'w arddangos yn eich gweithle [yma](#).

Dyddiad allweddol ar gyfer Hydref 2022

[Diwrnod Menopos y Byd \(18 Hydref\)](#) (Saesneg yn unig)

Pwrpas Diwrnod Menopos y Byd yw codi ymwybyddiaeth am y menopos ac addo cefnogaeth i fenywod sy'n wynebu materion iechyd a lles cyn, yn ystod ac ar ôl y menopos.

Mae gwybodaeth ychwanegol am ffyrdd iach o fyw ac iechyd meddwl hefyd ar gael ar ein [gwefan Cymru Iach ar Waith](#).

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

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

- [Cael y ddau frechlyn, a'r brechlyn atgyfnerthu](#)
- [Mae rhaglen atgyfnerthu COVID-19 ar gyfer yr hydref wedi dechrau yng Nghymru](#)
- Mae'n fwy diogel y tu allan na 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 gorlawn.

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](#)

