



Mehefin 2022

Diolch am Gwblhau Ein Harolwg E-fwletin

Diolch yn fawr i'r rhai ohonoch a gwblhaodd ein harolwg e-fwletin. Cawsom ymateb da ac rydym wedi dechrau dadansoddi'r canlyniadau.

Bydd eich mewnbwn yn amhrisiadwy i'n helpu i wella'n barhaus a chreu'r e-fwletin Cymru Iach ar Waith gorau posibl i chi.

Edrychwn ymlaen at ddefnyddio eich adborth a rhannu ein e-fwletin newydd!

Adroddiad newydd Cymru Iach ar Waith ar Ymatebion Cyflogwyr i'r Pandemig Covid-19

Rydym wedi cyhoeddi adroddiad newydd, 'Sut fu i gyflogwyr yng Nghymru ymateb i'r pandemig Covid-19' sy'n tynnu sylw at rai o'r gweithgareddau a'r dulliau arloesol a ddefnyddir gan sefydliadau i flaenoriaethu iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol eu gweithwyr yn ystod ac yn dilyn pandemig y Coronafeirws. Fe'i gosodir yn ôl thema ac mae'n darparu dysgu gwerthfawr ynglŷn ag ymagweddau at iechyd a llesiant sy'n berthnasol nawr ac yn y dyfodol.

Darllenwch yr adroddiad llawn drwy fynd i wefan Cymru Iach ar Waith [yma](#).

Mae'r datganiad i'r wasg i'w weld [yma](#).

Gwaith Teg ar gyfer Iechyd, Llesiant a Thegwch

Mae ein cydweithwyr yn Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu adnoddau i helpu partneriaethau rhanbarthol a chyflogwyr i ddeall y camau y gallant eu cymryd i gynyddu cyfranogiad mewn gwaith teg.

Gall tîm Cymru Iach ar Waith roi cyngor ac arweiniad i gyflogwyr o bob maint ledled Cymru ynghylch beth mae gwaith teg yn ei olygu a sut i gryfhau eu hymagwedd at waith teg. Drwy wneud hyn gallwn gyfrannu at Gymru fwy cyfartal, ffyniannus, cynaliadwy a gwyrddach.

Cynllun Seiclo i'r Gwaith

Yn y mis sy'n dathlu [Diwrnod Amgylchedd y Byd](#) (5 Mehefin) ac [Wythnos y Beic](#) (6 -12 Mehefin) rydym yn achub ar y cyfle i dynnu sylw at Gynllun Beicio i'r Gwaith Llywodraeth y DU sy'n ymwneud â hyrwyddo ffordd amgen o deithio i'r gwaith.

Os nad oes gennych chi un yn barod, mae sefydlu cynllun Beicio i'r Gwaith yn syml. Mae'n **rhad ac am ddim**, yn hawdd i'w wneud, a gall helpu'ch busnes i arbed arian. Mae hefyd yn golygu y gall eich gweithwyr arbed arian ar feic newydd ac offer beicio.

Mae cynnig cynllun Beicio i'r Gwaith i'ch gweithwyr yn gwneud beicio yn fwy hygyrch a fforddiadwy.

Gall cyflogwyr sydd â diwylliant, seilwaith a pholisïau sy'n gyfeillgar i feicio wneud cais am achrediad gan Cycling UK a chael eu rhestru fel [Cyflogwr Cyfeillgar i Feiciau](#).

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn beicio i'r gwaith, gallwch brynu beic o enillion cyn treth trwy [Gynllun Beicio i'r Gwaith](#) y llywodraeth.

Wythnos Diabetes

Yn ystod Wythnos Diabetes (13 -19 Mehefin), bydd Diabetes UK yn dathlu pawb sy'n byw gyda diabetes. Os oes gan berson ddiabetes, mater iddynt hwy yw dweud wrth eu cydweithwyr a'u rheolwr am eu cyflwr. Ond gall bod yn agored helpu rhywun sy'n byw gyda diabetes i gael unrhyw gymorth y gallai fod ei angen arnynt yn y gweithle.

Y ffordd orau o gael gwybodaeth am ddiabetes a sut mae'n effeithio ar rywun yw gofyn iddynt. Maen nhw'n byw gyda'r cyflwr bob dydd a byddan nhw'n gallu rhoi gwybod i chi sut y gallwch chi eu helpu nhw orau.

Os nad ydych yn gwybod dim am ddiabetes, edrychwch ar [Diabetes: y pethau sylfaenol](#) i gael y ffeithiau. Meddyliwch am rannu'r wybodaeth hon ar eich mewnwrwyd a sianeli cyfathrebu mewnol eraill.

Ewch i wefan [Diabetes UK](#) am ragor o wybodaeth ac i weld sut i gymryd rhan. Gallwch hefyd lawrlwytho canllaw Diabetes UK '*Cefnogi rhywun â diabetes yn y gwaith*' [yma](#).

Dyddiad allweddol ar gyfer Gorffennaf 2022

24 Gorffennaf [Diwrnod Ymwybyddiaeth y Samariaid](#)

Mae'r Samariaid ar gael i wrando 24/7 ar unrhyw un sydd angen siarad. Maent hefyd yn annog pobl i gymryd rhan trwy gyfryngau cymdeithasol ar 24 Gorffennaf ac addo dod yn wrandawr gwell.

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

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi y bydd y cyfyngiadau Covid-19 diwethaf yn cael eu codi o 30 Mai 2022. Mae hyn yn golygu nad yw masgiau wyneb bellach yn ofyniad cyfreithiol ar draws lleoliadau gofal iechyd.

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 symptomau, hunanynyswch a chofiwch wneud prawf

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](#)

