Rhagfyr 2021

Cyfarchion y Nadolig gan y Tîm Cymru Iach ar Waith!

Croeso i e-fwletin mis Rhagfyr 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

Mae pryderon y gallai'r amrywiolyn Omicron newydd sy'n peri pryder arwain at gynnydd yn nifer yr achosion o Covid-19, felly bydd Llywodraeth Cymru nawr yn monitro ac yn adolygu'r sefyllfa yn wythnosol. Darllenwch y canllawiau cyfredol **yma.**

Gellir gweld cyfeirlyfr cymorth, arweiniad a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru **yma**.

Digwyddiad Cymeradwyaeth COVID-19 Cymru Iach ar Waith

Ar ddydd Mercher 8 Rhagfyr, cynhaliodd Cymru Iach ar Waith Ddigwyddiad Cymeradwyaeth Covid-19 rhithwir i gydnabod ymdrechion cyflogwyr wrth gefnogi iechyd a llesiant eu staff, eu cleientiaid a'r gymuned ehangach yn ystod y pandemig.

Roedd y digwyddiad yn arddangos cyflawniadau cyflogwyr wrth addasu ac ymateb i heriau cyfnod cythryblus i ddangos arferion gorau a rhannu'r dysgu.

Derbyniwyd cyfanswm o 55 cyflwyniad ar draws 6 chategori dyfarnu yn cwmpasu iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol, yr ymateb mewnol ac allanol gorau i'r pandemig, yn ogystal â chynaliadwyedd a chydraddoldeb, amrywiaeth a

chynhwysiant.

Hoffai Cymru Iach ar Waith ddiolch i'r holl gyflogwyr hynny a gyflwynodd gais – cafwyd cystadleuaeth gref iawn ac nid oedd yn dasg hawdd i'r panel beirniaid ddewis yr enillwyr. Rhestrir yr enillwyr a goreuon y gweddill isod:

Menter Iechyd Meddwl Gorau: Cwmni Mawr
Enillydd: Nice-Pak International
Goreuon y gweddill: Coleg Pen-y-bont ar Ogwr
Menter Iechyd Meddwl Gorau: Busnesau Bach a Chanolig
Enillydd: Case-UK Limited
Goreuon y gweddill: ParamedicsRUs.com
Menter Llesiant Corfforol Gorau
Enillydd: CGI
Goreuon y gweddill: Prifysgol Caerdydd
Ymateb Mewnol i Covid-19 (Mawr)
Enillydd: Cofrestrfa Tir EM
Goreuon y gweddill: Bluestone Resorts Ltd

Ymateb Mewnol i Covid-19 (Bach)
Enillydd: Cartrefi Melin
Goreuon y gweddill: RCS

Ymateb Allanol i Covid-19
Enillydd: Innovate Trust
Goreuon y gweddill: Cyngor Castell-nedd Port Talbot
Cymeradwyaeth am Weledigaeth ar gyfer Cynaliadwyedd
Enillydd: Coleg Pen-y-bont ar Ogwr
Goreuon y gweddill: BCB International

Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant
Enillydd: Coleg Gŵyr Abertawe
Goreuon y gweddill: GISDA

Profodd y digwyddiad yn llwyddiant mawr a dangosodd ymrwymiad y sefydliadau hyn i'w staff a'r gymuned ehangach. Mae cofnod o'r digwyddiad, a oedd yn cynnwys cyfraniadau gan y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant a Phrif Swyddog Meddygol Cymru, i'w weld **yma.**

Astudiaethau Achos Cyflogwyr: Bluestone Resorts Ltd

Cyhoeddwyd cyfres o **astudiaethau achos** sy'n dangos sut mae deiliaid gwobrau Cymru Iach ar Waith yn cefnogi eu gweithluoedd. Mae'r astudiaethau achos yn amlygu sut mae sefydliadau wedi datblygu dulliau o wella iechyd a llesiant staff mewn gwahanol feysydd pwnc fel rhan o'u taith i ennill gwobr Cymru Iach ar Waith.

Y mis hwn, rydym yn rhoi sylwi i Bluestone Resorts Ltd, deiliad Safon Iechyd Corfforaethol Aur Cymru Iach ar Waith a sefydliad a oedd yn agos ati'n ddiweddar yn ein Cymeradwyaethau Covid-19. Mae Bluestone wedi'i leoli yn Sir Benfro, gan ddenu dros 150,000 o westeion sy'n aros yn flynyddol ac mae'n cyflogi dros 700 o staff mewn ystod o wahanol rolau. Mae'r sefydliad wedi ymgorffori'r ethos 'Mae Pob Person yn Cyfrif'. *"Mae Bluestone yn deall, trwy ofalu am lesiant ei bobl a thrwy greu gweithlu hapus, y byddan nhw, yn eu tro, yn gofalu am y gwesteion sy'n aros, yn creu eiliadau a phrofiadau cofiadwy ac yn annog ymwelwyr i ddychwelyd."*

Rhoddodd Bluestone Raglen Llesiant Gweithwyr unigryw ar waith sydd wedi ei alluogi i ddatblygu dealltwriaeth fanylach o'r cysylltiadau clir rhwng gwaith ac iechyd a llesiant ei weithwyr ac mae wedi dyfeisio mentrau a strategaethau i wella profiad cyffredinol y gweithwyr.

Roedd ymdrechion Bluestone, a amlinellwyd yn yr astudiaeth achos, yn rhoi pwyslais arbennig ar:

Ø Rheoli Presenoldeb
Ø Iechyd Meddwl a Llesiant

Llongyfarchiadau i Bluestone Resorts Ltd ar ei ymdrechion i wella iechyd a llesiant yn y gweithle er mwyn sicrhau gweithlu hapusach, iachach a mwy cynhyrchiol.

Gellir gweld manylion llawn astudiaeth achos Bluestone Resorts Ltd **yma**.

Effaith Ffactorau Risg Ymddygiadol ar Glefydau Trosglwyddadwy

Mae astudiaeth ddiweddar a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor ar y cysylltiadau rhwng ymddygiadau sy'n niweidio iechyd a chlefydau heintus yn dangos y gallai mynd i'r afael ag ymddygiadau o'r fath helpu i feithrin gwytnwch yn erbyn pandemigau yn y dyfodol.

Mae ffactorau megis ysmygu, defnydd niweidiol o alcohol, gordewdra ac anweithgarwch corfforol yn fwy tebygol o achosi symptomau mwy difrifol os bydd rhywun yn cael ei heintio â Covid-19. Mae'r canfyddiadau hyn yn bwysig er mwyn deall y risgiau sy'n gysylltiedig â chlefydau trosglwyddadwy ac maent yn amserol o ystyried y pandemig Covid-19 parhaus a'r angen am welliannau o ran parodrwydd am bandemig yn y dyfodol.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am yr adolygiad hwn **yma**.

Dyddiadau Allweddol

1-31 Ionawr **Caru Eich Afu- Ymddiriedolaeth Afu Prydain**

Caru Eich Afu yw ymgyrch ymwybyddiaeth genedlaethol Ymddiriedolaeth Afu Prydain sy'n ymroi i godi ymwybyddiaeth am iechyd yr afu ac sy'n rhoi'r camau allweddol sydd eu hangen ar bobl i gadw eu hafu'n iach.

1-31 Ionawr **'Veganuary'**
Mae 'Veganuary' yn ysbrydoli ac yn cefnogi pobl ledled y byd i roi cynnig ar ddeiet fegan ar gyfer mis Ionawr a thu hwnt.

Gellir dod o hyd i ddolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd trwy **wefan** Cymru Iach ar Waith.

I gofrestru ar gyfer e-fwletinau misol Cymru Iach ar Waith a gweld e-fwletinau blaenorol, cliciwch **yma**.

Cymru Iach Ar Waith