Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Tachwedd 2021

Croeso i e-fwletin mis Tachwedd 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

Darllenwch y canllawiau cyfredol **yma.**

Newidiadau diweddar
Mae hunanynysu wedi newid pan fydd gan rywun o'ch aelwyd symptomau Coronafeirws neu pan fydd wedi profi'n bositif am Coronafeirws.
Gallwch gael rhagor o wybodaeth **yma.**

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

Digwyddiad Cymeradwyaeth COVID-19 Cymru Iach ar Waith

Dim ond pythefnos i fynd!

Bydd digwyddiad cymeradwyaeth COVID-19 rhithiol Cymru Iach ar Waith yn digwydd **ddydd Mercher 8 Rhagfyr 2021** i gydnabod ymdrechion cyflogwyr i gefnogi iechyd a llesiant eu staff, eu cleientiaid a'r gymuned ehangach yn ystod y pandemig. Y nod yw dangos cyflawniadau cyflogwyr wrth addasu ac ymateb i heriau cyfnod mor gythryblus, gan hyrwyddo arferion gorau mewn perthynas â mentrau iechyd a llesiant hefyd.

Mae'r ymateb i'r alwad am gyflwyniadau ar gyfer 6 chategori wedi bod yn aruthrol.

Derbyniwyd cyflwyniadau gan gyflogwyr o ystod eang o sectorau ac o feintiau amrywiol. Roedd gan y panel dasg anodd o lunio rhestr fer. Derbyniwyd enghreifftiau gwirioneddol arloesol o waith ganddynt, sydd wedi dangos sut mae cyflogwyr yng Nghymru wedi mynd gam ymhellach mewn ymateb i'r pandemig.

Cynhelir y digwyddiad gan y darlledwr Geraint Hardy, a chaiff enillwyr a'r rhai sy'n agos ati eu cyhoeddi yn y digwyddiad gan Lynne Neagle AS, y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant. Mae siaradwyr yn cynnwys Frank Atherton, Prif Swyddog Meddygol Cymru a Jan Williams, Cadeirydd Iechyd Cyhoeddus Cymru, a bydd pob un o'r enillwyr a'u dulliau canmoladwy ar gyfer y pandemig yn cael eu hamlygu hefyd.

Gall unrhyw un gofrestru i fynd i'r digwyddiad rhithiol hwn, a fydd yn digwydd rhwng 10am ac 11:30am ddydd Mercher 8 Rhagfyr.

Cofrestrwch i fynd nawr yma.

Astudiaethau Achos Cyflogwyr: Gwreiddio Dulliau Iechyd a Llesiant

Mae cyfres o **astudiaethau achos** yn dangos sut mae deiliaid gwobrwyon Cymru Iach ar Waith o bob maint ac ar draws gwahanol sectorau yn cefnogi eu gweithluoedd drwy wreiddio dulliau ar gyfer meysydd pwnc pwysig am iechyd a llesiant staff, fel rhan o'u taith at wobr Cymru Iach ar Waith.

Yn 3 astudiaeth achos gyntaf ein cyfres, gallwch glywed gan Bluestone Resorts Ltd, Cofrestrfa Tir EM ac Abacus Day Nursery and Pre-School am y mentrau maent wedi'u gweithredu.

Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymuno â Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru i edrych ar ba heriau a chyfleoedd y gellir eu hwynebu yn y dyfodol ar gyfer creu Cymru sy'n fwy cyfartal.

Drwy archwilio tri thuedd allweddol, newid hinsawdd, newidiadau i sut rydym yn gweithio a newidiadau demograffig, mae'r adroddiad newydd, sef **Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol**, yn nodi camau i'w cymryd i atal anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol rhag cael eu dwyn ymlaen i'r dyfodol.

Newid Hinsawdd

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi cyfres o ffeithluniau sy'n amlygu effaith newid hinsawdd ar iechyd a llesiant poblogaeth Cymru, gyda'r nod o ddarparu cymorth i gyrff cyhoeddus a busnesau i gymryd camau i fynd i'r afael ag unrhyw effeithiau.

Lansiwyd y ffeithluniau i gyd-fynd â'r *Council of Parties* (COP26). Maent yn canolbwyntio ar y perthnasoedd rhwng yr amgylchedd naturiol ac iechyd, y grwpiau poblogaeth yr effeithir arnynt a rhai o effeithiau iechyd a llesiant allweddol newid hinsawdd a'r grwpiau poblogaeth hynny y gallai hyn effeithio arnynt. Gallwch gael rhagor o wybodaeth **yma.**

Mae COP Cymru yn gyfres o ddigwyddiadau a gynhelir o 22 i 26 Tachwedd yn ystod Wythnos Hinsawdd Cymru, ac mae'n pwysleisio effaith newid hinsawdd yng Nghymru ac yn amlinellu pa gamau y gall pawb, gan gynnwys busnesau, eu cymryd. Cofrestrwch ar gyfer COP Cymru **yma** neu gwyliwch **ar alw**.

Ymgyrch Working Minds

Materion iechyd meddwl yw'r prif reswm dros salwch yn y gwaith yn y DU. Y llynedd, collwyd bron i 18 miliwn o ddiwrnodau gwaith o ganlyniad i straen, gorbryder neu iselder.

Mae Cymru Iach ar Waith yn cefnogi ymgyrch **Working Minds**, a arweinir gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), er mwyn helpu busnesau i gydnabod arwyddion straen ac i wneud estyn allan ac ymateb i broblemau yn rhywbeth rheolaidd.

Meddai Sarah Albon, Prif Weithredwr HSE: "Dylai straen sy'n gysylltiedig â gwaith ac iechyd meddwl gwael gael eu trin gyda'r un pwysigrwydd ag iechyd corfforol gwael ac anafiadau. O ran yr effaith mae straen yn ei chael ar weithwyr, gall straen sylweddol a hirdymor gyfyngu ar berfformiad ac effeithio ar fywydau personol. Ni ddylai unrhyw weithiwr ddioddef yn dawel ac, os nad ydym yn gweithredu nawr i wella llesiant meddyliol gweithwyr, gallai hyn ddatblygu'n argyfwng iechyd a diogelwch."

Mae Working Minds yn anelu at gefnogi busnesau bach drwy roi cyngor sy'n hawdd ei weithredu i gyflogwyr a gweithwyr, gan gynnwys camau syml ar gyfer estyn allan, ymateb, adnabod a myfyrio i sicrhau bod rheoli risgiau straen yn rhywbeth rheolaidd.

Dyddiadau Allweddol

1 Rhagfyr **Diwrnod AIDS y Byd**
Mae Diwrnod AIDS y byd yn gyfle i bobl ledled y byd uno yn y frwydr yn erbyn HIV, dangos eu cefnogaeth i bobl sy'n byw gyda HIV ac i goffáu pobl sydd wedi marw.

10 Rhagfyr **Diwrnod Siwmperi Nadolig**
Ym mis Rhagfyr, bydd pawb yn rhoi siwmper Nadolig amdanynt ac yn rhoi arian tuag at Achub y Plant.

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