Cymru Iach ar Waith

yn hyrwyddo lles yn y gweithle

E-fwletin Chwefror 2021

Croeso i e-fwletin Chwefror Tîm Cymru Iach ar Waith. Bob mis, rydym yn cynhyrchu ac yn dosbarthu ein e-fwletin i ddod â'r newyddion diweddaraf am iechyd yn y gweithle i chi, gan gynnwys canllawiau Covid-19, gwybodaeth ddefnyddiol a dolenni i ymgyrchoedd hybu iechyd sydd ar ddod.

Mae pob croeso i chi rannu'r e-fwletin ar draws eich rhwydweithiau; mae gwybodaeth am danysgrifio ar gael isod.

**CANLLAWIAU, CYNGOR A CHYMORTH COVID-19**

Mae Cymru gyfan ar lefel rhybudd 4 ar hyn o bryd. Beth mae angen i chi ei wneud ar lefel rhybudd 4.

**Gwefan Cymru Iach ar Waith**
Siop un stop o wybodaeth, pecynnau cymorth ac adnoddau. Caiff ein tudalennau eu diweddaru'n rheolaidd ac maent yn cynnwys dolenni i ganllawiau penodol i sector, digwyddiadau iechyd/ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth, cymorth gweminarau, gwybodaeth am frechu ac asesiadau risg y gweithlu/gweithle. Gallwch ymweld â ni yma.

**Canllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gweithle**
Gwybodaeth i gyflogwyr a gweithwyr gadw'n ddiogel yn y gweithle. Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth allweddol am Reoliadau'r Coronafeirws a gwybodaeth am asesu risg, gweithio gartref, cadw pellter cymdeithasol, lleihau risg trosglwyddo a rhoi Profi, Olrhain a Diogelu ar waith. Dilynwch y ddolen hon i gael rhagor o wybodaeth.

**Busnes Cymru**
Cyfeiriadur o gymorth, canllawiau ac atebion i gwestiynau cyffredin i fusnesau Cymru. Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth.

**PECYNNAU CYFARPAR DIOGELU PERSONOL (PPE) RHAD AC AM DDIM I YRWYR TACSI**

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi cynlluniau i gefnogi gyrwyr tacsi a cherbydau hurio preifat yng Nghymru trwy ddarparu pecyn o gyfarpar diogelu personol o ansawdd uchel a deunyddiau glanhau cerbyd.

Argymhellir yn gryf fod gyrwyr yn gwisgo gorchuddion wyneb wrth gludo teithwyr, heblaw bod hynny'n ymyrryd â'u gallu i yrru'n ddiogel. Y bwriad yw bod modd gwisgo'r gorchuddion wyneb a ddewiswyd yn gyfforddus am gyfnodau hir. Mae gofyniad cyfreithiol yn parhau fod teithwyr yn gorfod gwisgo gorchudd wyneb. I gael rhagor o wybodaeth am sut i wneud cais am becyn rhad ac am ddim, ewch i: https://llyw.cymru/pecynnau-cyfarpar-diogelu-personol-am-ddim-i-yrwyr-tacsis

I gael gwybodaeth am gyngor a chanllawiau teithio a chludiant i weithredwyr ynghylch y coronafeirws (COVID-19), dilynwch y ddolen hon.

**PARATOI AR GYFER BRECHIAD COVID-19: CANLLAW I GYFLOGWYR**

Ar ddiwedd 2020, dechreuodd y GIG ddosbarthu brechlyn Covid-19 ledled y Deyrnas Unedig. Yng Nghymru, mae Strategaeth Frechu Covid-19 yn cyflwyno'r blaenoriaethau, y seilwaith a'r cyfathrebu i alluogi'r rhaglen frechu fwyaf mewn hanes diweddar. Wrth i'r rhaglen frechu brysuro, gall fod ar gyflogwyr angen gwybodaeth ar gyfer unrhyw weithwyr sy'n cael eu hystyried yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol sydd wedi cael y brechlyn, a sut gallai asesiad risg o'r gweithle eu cynorthwyo i ddychwelyd i'r gweithle yn y dyfodol. Yn ddiweddar, mae'r Sefydliad Siartredig Personel a Datblygu (CIPD) wedi cyhoeddi canllaw i gyflogwyr yn cynnwys cymorth a gwybodaeth am bynciau canlynol y gweithlu:

- Annog brechu

- Ffyrdd o gyfleu anogaeth
- Mabwysiadu polisi ar frechu
- Asesiadau risg
- Cefnogi anghenion iechyd, pryderon a chredoau gweithwyr

I weld a lawrlwytho'r canllaw hwn, cliciwch yma.

**Gweithio o Bell Cymru**

Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cymru'n archwilio model o weithle lle y gall staff ddewis gweithio yn y swyddfa, gartref neu mewn canolfannau ledled trefi a chymunedau. Mae'r cynllun hwn yn awyddus i gynnwys barn ac adborth pawb ledled Cymru mewn cyfnod pan mae gweithio o bell neu weithio gartref, i lawer, wedi dod yn norm oherwydd pandemig Covid-19.

Os hoffech helpu llywio dyfodol y gweithle yng Nghymru, dilynwch y ddolen hon i lenwi'r arolwg erbyn 26 Mawrth.

**TECLYN LLYWIO ARIANNOL GAN Y GWASANAETH ARIAN A PHENSIYNAU (MaPS)**

Mae Covid-19 yn cael effaith ddwys ar fywydau pobl yng Nghymru ac ar draws y DU. Nid yn unig y mae'n effeithio ar iechyd corfforol – mae wedi creu argyfwng lles ariannol hefyd ac i lawer, mae hyn yn debygol o barhau i waethygu. Mae'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau (MaPS) yn chwarae rhan hanfodol wrth helpu pobl i ddelio â'r argyfwng ac mae wedi datblygu Teclyn Llywio Ariannol ar-lein, dwyieithog, rhad ac am ddim i gynorthwyo pobl y mae Covid-19 wedi effeithio ar eu sefyllfa ariannol.

Trwy ateb cyfres o gwestiynau (mewn llai na 30 eiliad), mae'n helpu dangos i bobl pa faterion ariannol y dylent eu hystyried ar gyfer eu hamgylchiadau. Mae'r adnodd yn darparu canllawiau wedi'u teilwra i'w hamgylchiadau a, lle y bo'n briodol, mae'n eu cyfeirio at gyngor arbenigol gan drydydd parti, a all eu helpu gyda'u problemau.

Dilynwch y dolenni hyn i ddysgu rhagor:
www.moneyadviceservice.org.uk/cy/tools/money-navigator-tool
www.moneyadviceservice.org.uk/en/tools/money-navigator-tool

I gael mwy o wybodaeth am y Gwasanaeth Arian a Phensiynau, ewch i
https://moneyandpensionsservice.org.uk/cy/home-2/

**DYDDIADAU ALLWEDDOL**

**1 – 7 Mawrth Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta**
O 1 – 7 Mawrth, ymunwch ag ymgyrch Beat Eating Disorders i greu dyfodol lle y caiff pobl ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau ymateb llawn dealltwriaeth a thrugaredd. Gall amrywiaeth o bosteri, taflenni a ffeithlenni gael eu lawrlwytho yma.

**Trwy gydol mis Mawrth Mis Ymwybyddiaeth Canser yr Ofari**
Cofrestrwch ar gyfer nifer o weithgareddau codi ymwybyddiaeth, gan gynnwys 11,000 o gamau ym mis Mawrth a Her Ymwybyddiaeth 1 mewn 50.

**EDRYCH YMLAEN**

**29 Ebrill Ar Eich Traed Brydain.**
Cymerwch ran mewn diwrnod cenedlaethol pan ddaw gweithwyr ar draws Prydain at ei gilydd a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau syml i #EisteddLlai a #SymudMwy yn y gwaith.

Er mwyn cael yr e-fwletinau misol hyn, dylai tanysgrifwyr newydd e-bostio workplacehealth@wales.nhs.uk a

chynnwys **TANYSGRIFIO** yn y blwch pwnc. Os nad ydych yn dymuno cael yr e-fwletin hwn mwyach, e-bostiwch workplacehealth@wales.nhs.uk a rhoi **DAD-DANYSGRIFIO** yn y blwch pwnc a byddwn yn dileu'ch cyfeiriad o'n cronfa ddata.

I weld e-fwletin mis Ionawr Cymru Iach ar Waith, cliciwch yma.

Oherwydd y pandemig, rydym wedi atal rhaglen Cymru Iach ar Waith am y tro, ond rydym yn parhau â'n rôl hyrwyddo iechyd a lles. Hefyd, rydym yn cysylltu â sefydliadau y mae eu dyfarniad iechyd y gweithle wedi/ar fin dod i ben i gynnig Gwiriad Statws Ailddilysu iddynt. Os yw hyn yn berthnasol i'ch sefydliad, anfonwch e-bost atom gan ddefnyddio'r cyfeiriad uchod.