

Cylchlythyr - 15 Hydref 2020

Croeso cynnes i'n cylchlythyr gan Dîm Cymru Iach ar Waith. Gobeithio bod y diweddariad hwn yn eich cyrraedd a chithau a'ch sefydliad yn ddiogel ac yn iach. Bob pythefnos, bydd y tîm yn dod â rhywfaint o'r newyddion iechyd yn y gweithle diweddaraf o bob rhan o Gymru i chi, gan gynnwys dolenni i ganllawiau COVID-19 yn y gweithle newydd neu wedi'u diweddarau.

Rydym wedi gohirio ein rhaglen wobrau o ganlyniad i'r pandemig, ond rydym yn parhau â'n rôl i hybu iechyd a llesiant. Mae croeso i chi rannu'r cylchlythyr hwn ar draws eich gweithlu a'ch rhwydweithiau.

YMGYRCH 'SUT WYT TI?' IECHYD CYHOEDDUS CYMRU

Crëwyd yr ymgyrch 'Sut wyt ti?' i gefnogi pobl Cymru i ofalu am eu llesiant yn ystod y cyfnod hwn. Mae toreth o wybodaeth ar [wefan](#) Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n cynnig cymorth ymarferol ar gyfer pobl sydd efallai'n pryderu am COVID-19 a'u llesiant.

Gallwch ddod o hyd i help a chynghor ar y canlynol:

- Cadw'n iach yn gorfforol gydag awgrymiadau ar sut allwch chi ofalu am eich corff a'ch meddwl.
- Sut i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau, teulu a chydweithwyr.
- Sut i ofalu am eich iechyd meddwl trwy gydol y pandemig.
- Gwasanaethau a dolenni i sefydliadau partner ar gyfer cymorth ychwanegol, i'ch cefnogi chi ac eraill y gallech fod yn poeni yn eu cylch.

COVID-19 A HIL: CEFNOGI GWEITHWYR

Wrth i ddylanwad ac effeithiau pandemig y coronafeirws barhau i ddod i'r amlwg, bu tystiolaeth i ddangos bod y clefyd yn cael effaith anghymesur ar bobl o gefndiroedd du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig.

Mae'r Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD) wedi cyhoeddi [canllaw](#) sy'n cynnig cynghor ar gefnogi gweithwyr o leiafrifoedd ethnig. Mae'r canllaw hefyd yn tynnu sylw at y sefyllfa bresennol sy'n wynebu sefydliadau, sef angen i fusnesau gydbwysu eu cynlluniau i ailagor a/neu ailstrwythuro gweithleoedd â phwysigrwydd cefnogi iechyd, diogelwch a llesiant eu gweithwyr o leiafrifoedd ethnig, sydd mewn mwy o berygl yn ystod y pandemig hwn. Ynghyd â'r ffocws o'r newydd ar yr angen i ddod â hiliaeth yn y gweithle i ben.

AERDYMHERU AC AWYRU YN YSTOD PANDEMIG Y CORONAFEIRWS

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) wedi cynhyrchu canllawiau sy'n cynghori awyru da a all helpu i leihau'r risg o ledaenu coronafeirws. Mae HSE yn argymhell y dylai gweithleoedd ganolbwyntio ar wella awyru cyffredinol, yn ddefnyddol trwy awyru iach neu systemau mecanyddol. Mae'r risg y bydd aerdymheru yn lledaenu coronafeirws (COVID-19) yn y gweithle yn isel iawn cyn belled â bod cyflenwad digonol o awyru iach ac awyru.

Mae HSE hefyd yn awgrymu y gallwch barhau i ddefnyddio'r mwyafrif o fathau o systemau aerdymheru fel arfer. Ond, os ydych chi'n defnyddio system awyru ganolog sy'n tynnu ac yn cylchredeg aer i wahanol ystafelloedd, argymhellir eich bod chi'n diffodd ail-gylchredeg ac yn defnyddio cyflenwad aer ffres.

Cliciwch [yma](#) i gael rhagor o wybodaeth

DYDDIADAU ALLWEDDOL

12 - 16 Hydref: Wythnos Genedlaethol Bywyd a Gwaith

Mae Wythnos Genedlaethol Bywyd a Gwaith yn gyfle i gyflogwyr a gweithwyr ganolbwyntio ar les yn y gwaith a chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith. Gall cyflogwyr ddefnyddio'r wythnos i ddarparu gweithgareddau ar gyfer staff, ac i arddangos eu polisiau a gweithdrefnau gweithio hyblyg. Cliciwch [yma](#) ar gyfer gwefan Teuluoedd sy'n Gweithio, elusen cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith y DU.



1 - 31 Hydref: Ymwybyddiaeth Canser y Fron

Bydd 1 ym mhob 7 menyw yn cael diagnosis canser y fron yn eu bywydau, fodd bynnag mae modd osgoi 25% o achosion canser y fron. Bob mis Hydref, mae pobl o bob cwr o'r byd yn cael dangos eu cefnogaeth i bobl y mae hyn yn effeithio arnynt mewn un ffordd neu'r llall. Yn ogystal, y mis hwn, mae Breast Cancer UK hefyd yn hyrwyddo ei ymgyrch 25 Saves Lives sy'n ymwneud â'ch ysbrydoli i fod yn egniol yn gorfforol. Os hoffech gymryd rhan, [ewch i](#) Breast Cancer UK am ragor o wybodaeth.

EDRYCH YMLAEN

1-30 Tachwedd: [Movember - Mis Ymwybyddiaeth Iechyd Dynion](#)

4 – 8 Tachwedd: [Wythnos Ryngwladol Ymwybyddiaeth Straen](#)