

Blwyddyn Newydd Dda iawn gan Dîm Cymru Iach ar Waith! Mae'r e-fwletin hwn yn rhoi'r newyddion diweddaraf am iechyd yn y gweithle i chi, gan gynnwys canllawiau ar COVID-19, mynediad at wybodaeth ddefnyddiol a dolenni i'r ymgyrchoedd hybu iechyd sydd ar y gweill.

Mae ein e-fwletin ar gael i bawb – mae croeso i chi ei rannu ar draws eich rhwydweithiau. I danysgrifio i rifynnau yn y dyfodol, e-bostiwch workplacehealth@wales.nhs.uk gan gynnwys **TANYSGRIFIO** yn y blwch testun. Os nad ydych yn dymuno derbyn yr e-fwletin hwn mwyach, e-bostiwch workplacehealth@wales.nhs.uk gan gynnwys **DAD-DANYSGRIFIO** yn y blwch testun a byddwn yn tynnu'ch cyfeiriad e-bost oddi ar ein cronfa ddata.

I weld e-fwletinau Cymru Iach ar Waith blaenorol, cliciwch [yma](#).

Rydym wedi gohirio ein rhaglen wobrau o ganlyniad i'r pandemig, ond rydym yn parhau â'n rôl i hybu iechyd a lles.

CANLLAWIAU, CYNGOR A CHYMORTH COVID-19

Bellach, mae dau frechlyn yn cael eu cyflwyno ledled Cymru, gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth [yma](#), ond yn y cyfamser:

Cadwch Gymru'n ddiogel:

- Arhoswch gartref
- Ni ddylech gwrdd â phobl nad ydych yn byw gyda nhw
- Cadwch bellter cymdeithasol
- Golchwch eich dwylo'n rheolaidd
- Gweithiwch gartref os gallwch

Mae Cymru gyfan ar lefel rhybudd 4. [Yr hyn sydd angen i chi ei wneud ar lefel rhybudd 4.](#)

Gwefan Cymru Iach ar Waith

Siop un stop ar gyfer gwybodaeth, pecynnau cymorth ac adnoddau. Caiff ein tudalennau eu diweddarau'n rheolaidd ac maent yn cynnwys dolenni i ganllawiau penodol i sector, iechyd meddwl yn y gweithle ac asesiadau risg y gweithlu/gweithle. Dewch i'n gweld ni [yma](#).

Llywodraeth Cymru

Canllawiau'r Gweithle: Gwybodaeth i gyflogwyr a gweithwyr er mwyn cadw'n ddiogel yn y gweithle. Mae'r canllawiau hyn yn darparu gwybodaeth bwysig am Reoliadau'r Coronafeirws a mynediad at wybodaeth am asesiadau risg, gweithio gartref, cadw pellter cymdeithasol, lleihau'r risg o drosglwyddo'r haint a gweithredu Profi Olrhain Diogelu. Dilynwch y [ddolen](#) hon am ragor o wybodaeth.

Busnes Cymru

Cyfeiriadur cymorth, canllawiau a chwestiynau cyffredin ar gyfer busnesau Cymru. Cliciwch [yma](#) am ragor o wybodaeth

DYCHWELYD I'R GWEITHLE YN DILYN PRAWF COVID-19 POSITIF

Diben:

Mae'r datganiad hwn yn ymateb i'r nifer uchel o geisiadau amhriodol gan gyflogwyr sy'n gofyn am ganlyniad prawf negatiff gan weithwyr sydd wedi profi'n positif, ac wedi cwblhau eu cyfnod hunanynysu, cyn iddynt allu dychwelyd i'r gweithle.

Datganiad:

Os yw gweithiwr yn profi'n bositif am Covid-19 mae'n ofynnol iddo hunanynysu am 10 diwrnod o'r dyddiad y datblygodd symptomau (neu o ddyddiad ei brawf, os nad oes ganddo symptomau). Gall y gweithiwr ddychwelyd i'r gweithle ar yr 11eg diwrnod ers i'r symptomau ddatblygu (neu o ddyddiad ei brawf os nad oes ganddo symptomau) cyhyd â'i fod yn teimlo'n iawn ac nad yw wedi cael twymyn am 48 awr. **Nid oes angen canlyniad prawf negatiff cyn i'r gweithiwr ddychwelyd i'r gweithle** ar gyfer Covid-19, er bod hyn yn arferol ar gyfer rhai mathau o heintiau.

Nid yw Llywodraeth Cymru nac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynghori **ail-brofi am 90 diwrnod ar ôl canlyniad a oedd gynt yn bositif**, oni bai bod symptomau Covid-19 newydd yn datblygu. Mewn rhai achosion, mae pobl wedi parhau i brofi'n bositif am wythnosau lawer ar ôl profi'n bositif am y feirws i ddechrau oherwydd gall darnau bach o'r feirws aros yn y trwyn a'r gwddf am sawl wythnos ar ôl i'r haint ddechrau. Fodd bynnag, nid yw'r unigolion hyn yn heintus i bobl eraill mwyach. **Felly gallai ail-brofi arwain at amser diangen o'r gwaith oherwydd cyfnod pellach o hunanynysu.** Gallai peidio â chaniatáu i aelod o staff ddychwelyd i'r gweithle fod yn niweidiol i'w enillion a'i les meddyliol. Mae pecyn cymorth y Llywodraeth ar gyfer y rheini ar incwm is ar gael ar gyfer y cyfnod ynysu sy'n ofynnol yn gyfreithiol yn unig. Gallai hyn gael effaith andwyol ar les y gweithiwr a'i deulu hefyd.

CRONFA £180 MILIWN AR GYFER BUSNESAU LLETYGARWCH, HAMDDEN A THWRISTIAETH

Bydd y Gronfa Cadernid Economaidd, cronfa sector-benodol gwerth £180m i gefnogi busnesau twristiaeth, lletygarwch a hamdden yr effeithir arnynt gan gyfyngiadau coronafeirws, yn agor ar gyfer ceisiadau am 12pm ddydd Mercher 13 Ionawr.

- Mae'r cyllid, a gyhoeddwyd yn wreiddiol ym mis Rhagfyr, yn rhan o becyn cymorth ehangach o £450m y gall y sectorau lletygarwch, hamdden a thwristiaeth yn ogystal â'u cadwyni cyflenwi ei gyrchu a bydd yn darparu cefnogaeth hanfodol i filoedd o gwmnïau y mae cyfyngiadau lefel rhybudd tri a phedwar yn effeithio arnynt.
- <https://llyw.cymru/grant-180-miliwn-ar-gyfer-y-sector-lletygarwch-hamdden-thwristiaeth-yn-agor-yr-wythnos-hon>
- Bydd y gronfa ar agor am bythefnos neu nes bydd dim cyllid ar ôl.
- Gwiriwr cymhwysedd: <https://fundchecker.businesswales.gov.wales/sectorspecificgrant/cy>

Rydyn ni wedi ymrwmo i wneud popeth y gallwn i warchod busnesau yn ystod y cyfnod heriol iawn yma. Mae ein pecyn cymorth yr un mwyaf hael yn y DU ac mae dros £1.6 biliwn o gymorth ariannol gan Lywodraeth Cymru wedi cyrraedd busnesau ers mis Mawrth.

Fe wnaethom hefyd gyhoeddi cyllid o £24m i gefnogi elusennau a'r trydydd sector ledled Cymru yn benodol trwy argyfwng Covid-19 y llynedd.

Byddwn yn parhau i ddatblygu ein pecyn cymorth wedi'i alinio ag unrhyw gyfyngiadau angenrheidiol y tu hwnt i fis Chwefror.

DYDDIADAU ALLWEDDOL

4 Chwefror 2021

[Diwrnod Canser y Byd](#) - Menter uno fyd-eang dan arweiniad yr Undeb Rheoli Canser Rhyngwladol. Cydweithio i ail-greu byd lle mae miliynau o farwolaethau canser y gellir eu hatal yn cael eu hachub.



[Diwrnod Amser i Siarad](#) – Diwrnod i gael y genedl i siarad am iechyd meddwl. Efallai y bydd digwyddiad yn edrych ychydig yn wahanol eleni, ond ar adegau fel hyn, mae sgysiau agored am iechyd meddwl yn bwysicach nag erioed.

EDRYCH YMLAEN

19 Mawrth 2021

[Diwrnod Cwsg y Byd](#) – Y nod yw codi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd cael noson dda o gwsg ac mae yna lawer o dystiolaeth ynglŷn â sut mae cwsg yn dda i chi.