



Cylchlythyr - 28 Medi 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.

GWEFAN CYMRU IACH AR WAITH



Ar hyn o bryd, rydym yn gweithio ar ein gwefan Cymru Iach ar Waith newydd a gwell. Bydd y tîm yn ychwanegu cynnwys newydd dros yr wythnos nesaf, felly cadwch lygad am yr wybodaeth ddiweddaraf.

Gellir dod o hyd i'r dudalen newydd [yma](#) ac mae'n cynnwys gwybodaeth am ein tîm, ein gwaith a ble i ddod o hyd i ganllawiau a chefnogaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd yn y gweithle. Mae gennym dudalen COVID-19 gyda dolenni i ganllawiau a phynciau yn y gweithle.

Cysylltu â Thîm Cymru Iach ar Waith

Defnyddiwch e-bost y gweithle: workplacehealth@wales.nhs.uk

I gael diweddariadau rheolaidd, cofrestrwch ar ein tudalennau [Facebook](#) a [Twitter](#)

CADW CYMRU'N DDIOGEL YN Y GWAITH YN YSTOD COVID-19

Er mwyn gweithredu'n ddiogel ac yn gyfreithlon, cynghorir busnesau'n gryf i gydymffurfio â chanllawiau i gadw Cymru'n ddiogel. Gellir dod o hyd i bum cam allweddol i gadw Cymru'n ddiogel yn y gwaith [yma](#). Er mwyn cael mynediad at ganllawiau sy'n benodol i'r sector, ewch i [wefan](#) Cymru Iach ar Waith.

CANLLAWIAU AP COVID-19 Y GIG AR GYFER BUSNESAU A SEFYDLIADAU

Mae'r ap olrhain cysylltiadau sydd newydd ei lansio yn rhan bwysig o'r rhaglen Profi Olrhain Diogelu er mwyn rheoli lledaeniad COVID-19. Anogir busnesau a sefydliadau i helpu i gefnogi olrhain cysylltiadau trwy ofyn i ymwelwyr sganio (mewngofnodi) wrth fynd i mewn i leoliad. Am ragor o ganllawiau, gan gynnwys dolenni i bosteri ac arwyddion, cliciwch [yma](#).

DYDDIADAU ALLWEDDOL

10 Hydref Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd

Mae pandemig COVID-19 wedi tynnu sylw at bwysau sydd ar y gweithlu a'i effaith ar ein hiechyd a'n llesiant. Am wybodaeth a chyngor ar sut y gallwch chi gefnogi Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn eich gweithle, cliciwch [yma](#)

1 - 28 Hydref: Stoptober

Rhowch y gorau i ysmegu am 28 diwrnod ac rydych chi 5 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi am byth. Gall ein gwasanaeth cymorth Helpa Fi I Stopio eich helpu i gael y cymorth cywir. Peidiwch â cheisio rhoi'r gorau iddi ar eich pen eich hun! Mae Helpa Fi I Stopio wrth law i'ch cefnogi chi i ddod yn ddi-fwg. [Cysylltwch](#) â Helpa Fi I Stopio am ragor o wybodaeth.



EDRYCH YMLAEN

1 - 31 Hydref: [Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron](#)

12 - 16 Hydref: [Wythnos Genedlaethol Bywyd a Gwaith](#)

