

Cyfarchion y Nadolig gan y Tîm Cymru Iach ar Waith! Mae ein e-fwletin diweddaraf 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](mailto:workplacehealth@wales.nhs.uk) a chynnwys **TANYSGRIFIO** yn y blwch testun. Os nad ydych yn dymuno derbyn yr e-fwletin hwn mwyach, e-bostiwch [workplacehealth@wales.nhs.uk](mailto:workplacehealth@wales.nhs.uk) a chynnwys **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 llesiant.

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

##### **Gwefan Cymru Iach ar Waith**

Siop un siop 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. Ymwelwch â ni [yma](#).

##### **Llywodraeth Cymru**

Canllawiau'r Gweithle: Gwybodaeth i gyflogwyr a chyfloggeion 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 Orlhain Diogel. 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

#### **GWASANAETH CYMORTH YN Y GWAITH: CYMORTH CYFLYM, RHAD AC AM DDIM I LEIHU ABSENOLDEB SALWCH O'R GWAITH**

Mae'r Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith hwn yn rhoi cymorth ymyrraeth gynnar i bobl gyflogedig a hunangyflogedig er mwyn rhwystro materion iechyd rhag llithro i absenoldeb salwch hirdymor. Mae'r gwasanaeth hwn wedi'i anelu'n bennaf at fusnesau bach-canolog, gan gynnig mynediad cyflym a rhad ac am ddim at gymorth a therapiau i fynd i'r afael â chyflyrau iechyd fel hwyliau isel, gorbryder neu gyflyrau cyhyrsgerbydol.

Caiff Cymorth yn y Gwaith ei ddarparu yng Ngogledd Cymru a De-ddwyrain Cymru gan RCS. Cysylltwch â 01745 336442 neu am fanylion pellach, ewch i [Yn Eich Cefnogi Chi yn y Gwaith – RCS Wales \(rcs-wales.co.uk/cy\)](https://www.rcs-wales.co.uk/cy)

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, Port Talbot ac Abertawe, darperir cymorth drwy Les Drwy Waith ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Ffoniwch 01639 684568 neu ewch i [wtw@wales.nhs.uk](mailto:wtw@wales.nhs.uk)

Mae'r gwasanaeth newydd a ariennir gan Lywodraeth Cymru yn Ne-ddwyrain Cymru yn cefnogi pobl sy'n byw ac yn gweithio yng Nghaerdydd, Sir Fynwy, Casnewydd a Bro Morgannwg. Cynhelir digwyddiad sbotolau ar-lein ar 15 Rhagfyr o 10am–11.30am i hyrwyddo'r gwasanaeth – cofrestrwch i dderbyn eich dolen <https://www.eventbrite.co.uk/e/spotlight-event-on-in-work-support-south-east-wales-tickets-130384530641>

**CYMRU SY'N FWY CYFARTAL: CANLLAWIAU YMARFEROL I GYFLOGWYR AR GYFER CYFLOGI POBL ANABL**

Datblygwyd y canllawiau hyn gan Lywodraeth Cymru ac maent yn rhoi cyngor ymarferol ar sut i ddenu, recriwtio, datblygu a chadw cyflogeion anabl, yn ogystal â pha gymorth ac adnoddau sydd ar gael i helpu cyflogwyr i greu gweithlu sy'n gynrychioladol ac yn agored i bawb.

Gellir cael mynediad at y pecyn cymorth hwn drwy fynd i wefan Porth Sgiliau Busnes, neu drwy ddilyn y [ddolen](#) hon

### **DYDDIADAU ALLWEDDOL**

Yn ystod mis Rhagfyr:

Mae Mind, yr elusen iechyd meddwl, wedi creu tudalen we sy'n cynnwys syniadau i hyrwyddo ymgysylltu, codi ymwybyddiaeth a chael mynediad at gymorth. Gellir dod o hyd i gwisiau ar-lein, ras Santa, clybiau llyfrau a llawer mwy o syniadau [yma](#).

Ionawr [Sych](#)

Mae Ionawr Sych yn anelu at gefnogi pobl i leihau faint o alcohol maent yn ei yfed. Gall newidiadau bychain wneud gwahaniaeth mawr!

**'Veganuary'**

I gael rhagor o wybodaeth am ryseitiau fegan ac awgrymiadau ar ffordd o fyw, cliciwch [yma](#).

### **EDRYCH YMLAEN**

[Diwrnod Canser y Byd](#) 4 Chwefror 2021

[Diwrnod Amser i Siarad](#) 4 Chwefror 2021