RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH NETWORK CYMRU

Coronafirws ac anghyfraddoldebau

Mai2020

Croeso

Mae annhegwch iechyd yn anghydraddoldebau y gellir eu hosgoi mewn iechyd rhwng grwpiau o bobl mewn gwledydd a rhwng gwledydd. Mae'r annhegwch hyn yn deillio o anghydraddoldebau mewn cymdeithas. Mae amodau cymdeithasol ac economaidd a'u heffeithiau ar fywydau pobl yn pennu eu perygl o salwch a'r camau a gymerir i'w hatal rhag mynd yn sâl neu i drin salwch pan fydd yn digwydd. WHO, 2020

Mae COVID-19 yn dangos yn glir yr anghydraddoldebau iechyd presennol a pharhaus yn ein cymdeithas. Bydd y pandemig hwn yn cael yr effaith fwyaf ar fywydau pobl sydd yn byw mewn amddifadedd neu'n wynebu amgylchiadau amgylcheddol-gymdeithasol anodd. Mae partneriaid EuroHealthNet – y cyrff cyhoeddus sy'n gyfrifol am iechyd – yn gwneud eu gorau i ddiogelu dinasyddion a chadw'r achosion o dan reolaeth. Yn y diwrnodau a'r misoedd anodd sydd i ddod, bydd yr angen i gydweithio yn amlwg. Mae diogelu iechyd yn gyfrifoldeb i bawb. Mae iechyd da yn dechrau yn y gymuned. Yn yr hirdymor, mae'n rhaid i ni ystyried strwythur ein systemau iechyd, eu cynaliadwyedd a'u gallu i ddiogelu pawb mewn argyfwng. EuroHealthNet, 2020

Mae'r e-fwletin hwn yn edrych ar y ffordd y mae'r pandemig a'r mesurau rheoli yn effeithio ar y rheiny sydd o dan anfantais yng Nghymru, sut mae gwasanaethau, busnesau, cymunedau ac eraill yn cynorthwyo grwpiau o dan anfantais yn ystod y cyfnod hwn a rhai o'r ymyriadau a allai wella a diogelu iechyd a lles y rheiny sydd o dan anfantais yng ngoleuni'r pandemig.

Hoffem glywed am unrhyw wybodaeth, astudiaethau achos neu awgrymiadau ychwanegol i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn e-fwletinau yn y dyfodol ac ar ein gwefan, felly cofiwch gysylltu â ni yn publichealth.network@wales.nhs.uk.

Fel sefydliad iechyd y cyhoedd Cymru, mae ein staff yn parhau i gynorthwyo'r ymateb COVID-19 cenedlaethol felly mae pob digwyddiad wedi ei ohirio am y tro.

Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost
publichealth.network@wales.nhs.uk

Drwy'r post
Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter, Tyndall Stryd, Caerdydd, CF10 4BZ

Drwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol
twitter
@PHNetworkCymru
facebook
Publichealthnetworkcymru

Cynnwys

- Gwybodaeth Covid-19
- RICC: Podlediad
- RICC: Press Play
- Ar y Grawnwin
- RICC: Penawdau
- RICC: Calendr
- RICC: Pynciau
- Rhifyn Nesaf

Coronavirus Newydd (COVID-19)

Mae coronafeirws (COVID-19) yn salwch newydd all effeithio ar eich ysgyfaint a'ch llwybrau anadlu. Feirws o'r enw Coronafeirws sydd yn ei achosi

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd cyhoeddus eraill y DU i fonitro'r sefyllfa yn Tsieina ac ar draws y byd yn ofalus, a gweithredu ein hymateb wedi'i gynllunio, gyda mesurau yn eu lle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Mae'r canllawiau ar y mesurau sydd eu hangen mewn ymateb i Coronavirus yn newid yn gyflym. Mae'n werth gwirio'r wybodaeth ddiweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r tudalennau'n cynnwys ystod eang o wybodaeth gynhwysfawr ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru - Coronavirus (COVID-19)

Gallwch ddod o hyd i ddolenni i ystod eang o ffynonellau ar dudalen Rhwydwaith Iechyd y Cyhoedd Cymru's Coronavirus (COVID-19) yma.

Rydym yn croesawu adborth ar y detholiad hwn, ac awgrymiadau ar gyfer ffynonellau ychwanegol a allai fod o ddiddordeb i'r gymuned iechyd cyhoeddus yng Nghymru.

Mae'n rhaid ystyried yr adferiad ar ôl argyfwng Covid fel cyfle i leihau anghydraddoldebau iechyd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
Future Generations Commissioner for Wales

Mae'n amlwg o'r straeon newyddion yr ydym yn eu clywed bob dydd bod Covid-19 yn cynyddu anghydraddoldebau ar draws ein cymunedau, o ran y bobl sy'n dioddef fwyaf yn sgîl y salwch ei hun a'r bobl sy'n dioddef fwyaf yn sgîl canlyniadau economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol y cyfyngiadau symud. Yng ngeiriau cyflwynydd y BBC, Emily Maitlis "The disease is not a great leveller, the consequences of which everyone - rich or poor - suffers the same."

Mae ymchwil gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos bod pobl sydd yn byw yng nghymunedau mwyaf difreintiedig Cymru yn fwy tebygol o farw o coronafeirws na'r rheiny yn ein cymunedau mwy cefnog.

Mae effeithiau'r cyfyngiadau symud yn cael effaith anghymesur hefyd ar ein cymunedau sydd â'r anfantais mwyaf – er enghraifft mae aelwydydd Du a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) ddwywaith mor debygol o golli eu swyddi neu incwm o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud; mae tai gorlawn yn llawer mwy tebygol o fod yn broblem i leiafrifoedd ethnig a'n cymunedau tlotaf sydd â'r mynediad gwaethaf at fannau gwyrdd lleol.

Rôl Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru yw gwarchod cenedlaethau'r dyfodol, trwy helpu cyrff cyhoeddus a'r rheiny sydd yn llunio polisïau yng Nghymru i feddwl am effaith hirdymor eu penderfyniadau.

Yn ddiweddar, mae wedi cyhoeddi Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol, lle mae'n nodi nifer o argymhellion sydd yn cefnogi ymateb i'r argyfwng sy'n diogelu cymdeithas a'n lles ehangach yn yr hirdymor.

Mae'r argyfwng wedi rhoi pwyslais mawr ar gyfran uchel poblogaeth Cymru sydd ag iechyd gwael, gyda phobl hŷn a llai iach â'r risg mwyaf. Mae angen rhoi blaenoriaeth i waith yn y dyfodol i wella canlyniadau iechyd i bob oed er budd ein poblogaeth, yn ogystal â sicrhau ein bod wedi ein paratoi'n well ar gyfer argyfyngau byd-eang.

Mae pwysigrwydd penderfynyddion ehangach iechyd yn amlwg trwy gydol Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol, yn cefnogi safle'r Comisiynydd bod angen i adnoddau a blaenoriaeth, yn y tymor canolig i'r hirdymor, symud o iechyd a gofal cymdeithasol i'r gwasanaethau sydd yn cadw pobl yn iach ac yn adlewyrchu penderfynyddion ehangach iechyd, yn cynnwys cynhwysiant ariannol, tai, ansawdd yr amgylchedd a chyfalaf cymdeithasol.

Mae'r Comisiynydd wedi dweud "Rydym ar groesffordd. Gallwn naill ai fynd yn ôl i'r hen ffordd o wneud pethau, gyda'r hen broblemau yn dal i niweidio ein cymunedau mwyaf anghenus, neu gallwn newid i bethau gwell er budd pawb."

Mae'r Adroddiad yn cynnwys argymhellion fydd, trwy adlewyrchu penderfynyddion ehangach iechyd, yn helpu i greu Cymru well ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol ac yn ein diogelu ni i gyd rhag argyfyngau yn y dyfodol, yn cynnwys:

- Datblygu system lles cenedlaethol i wella iechyd a llesiant y wlad a lleihau'r pwysau ar wasanaethau;
- Sefydlu Incwm Sylfaenol Cyffredinol i sicrhau bod pawb yn cael eu talu ddigon i ofalu am eu hunain a'u teuluoedd;
- Ymgorffori'n llawn egwyddorion yr Hawl i Dai Digonol a sefydlwyd gan y Cenhedloedd Unedig ym mholisi tai Cymru;
- Ystyried sut gall ymateb Cymru i dueddiadau yn y dyfodol (fel cynnydd mewn awtomeiddio, poblogaeth sy'n heneiddio a newid hinsawdd) leihau anghydraddoldebau yn hytrach na'u gwaethygu.

Mae'r Comisiynydd hefyd yn cydgrynhoi gwybodaeth am y ffordd y mae sefydliadau ar hyd a lled Cymru'n ymateb i'r argyfwng mewn ffyrdd sy'n cefnogi dyheadau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol – os hoffech gyfrannu enghreifftiau neu syniadau am hyn, anfonwch ebost i Covid-19@futuregenerations.wales

TI weld sut mae ei gwaith yn datblygu, cofrestrwch i dderbyn ei chylchlythyr yn https://futuregenerations.wales/ a dilynwch hi ar y cyfryngau cymdeithasol @futuregencymru.

Mae tai da yn allweddol i leihau anghydraddoldeb

Rhea Stevens – Pennaeth Polisi a Materion Allanol Tai Cymunedol Cymru

Cartrefi Cymunedol Cymru | Community Housing Cymru

Mae Bron chwarter y bobl byw mewn tlodi ar draws Cymru. Mae tai fforddiadwy gan gymdeithasau tai yn atal mwy o dlodi ac yn lleddfu effeithiau amddifadedd. Fodd bynnag, mae achosion ac effeithiau tlodi yn niferus ac yn systemig, ac er bod cartref cynnes, diogel yn sylfaen hanfodol i bawb, mae llawer o effeithiau eraill o fyw ar incwm isel y mae cymdeithasau tai yn chwarae rhan hanfodol yn cynorthwyo pobl i'w goresgyn, yn cynnwys iechyd corfforol a meddyliol

Mae pandemig Covid-19 wedi dangos ymhellach y rhwyg o ran anghydraddoldebau yng Nghymru. Mae ffigurau ONS yn dangos bod gan yr ardaloedd mwyaf difreintiedig ddwbl y gyfradd marwolaethau yn sgîl Covid-19 o'u cymharu ag ardaloedd cefnog. Mae dadansoddiad gan yr IFS yn dangos bod enillwyr isel saith gwaith yn fwy tebygol ag enillwyr uchel o weithio mewn sector sydd bellach wedi cael ei gau. Ac mae'r rheiny sydd ar incwm isel yn llai tebygol o fod â chysylltiad rhyngrwyd yn y cartref, sy'n eu gwneud yn fwy agored i effeithiau ynysu ac yn methu defnyddio llawer o wasanaethau.

Mae'r data'n cadarnhau bod y rheiny sydd ar incwm isel yn fwy agored i effeithiau sylfaenol ac eilaidd Covid-19, ym mhob agwedd ar eu bywydau. Dyma pam y mae cymdeithasau tai yng Nghymru, ynghyd â'n cenhadaeth ar y cyd i wneud tai da yn hawl sylfaenol i bawb, wedi gwneud cyfres o ymrwymiadau cyhoeddus i'w tenantiaid trwy ein hymgyrch #gydachi i sefydlu sut byddwn yn eu cynorthwyo trwy'r cyfnod hynod anodd hwn.

Yn ogystal â chanolbwyntio ar y cymorth ariannol sydd ar gael i denantiaid sydd yn profi caledi, mae llawer o'r ymdrechion wedi canolbwyntio ar les corfforol a meddyliol tenantiaid. Mae sefydliadau ar hyd a lled Cymru wedi bod yn estyn allan i'w tenantiaid i sicrhau eu bod yn gallu cael y cymorth sydd ei angen arnynt gan wasanaethau cyhoeddus, yn dosbarthu bwyd, yn rhoi cymorth gyda thalu biliau, cael gafael ar feddyginiaeth, gwneud cais am fudd-daliadau lles, a llawer mwy.

Mae'r gwaith i ymateb i'r argyfwng uniongyrchol yn parhau, ond wrth i ni ddechrau edrych ymlaen, ni ellir amgyffred ein bod yn derbyn bod yr anghydraddoldebau amlwg sydd wedi gwneud cymaint o bobl yn agored i ganlyniadau ofnadwy y feirws hwn yn anochel. Mae'n rhaid i'n hymateb ar y cyd ganolbwyntio ar y diffygion systemig a arweiniodd at yr anghydraddoldebau hyn yn y lle cyntaf.

Y gair allweddol yw rhannu. Gyda'n gilydd, mae'n hanfodol ein bod ni, fel unigolion a chyrff, yn dod ynghyd i weithredu a buddsoddi i atal lefelau mor llym o anghydraddoldeb yng Nghymru. Mae ymchwil CHC yn dangos bod tai o ansawdd gwael yn costio £95m i'r GIG bob blwyddyn, ond trwy wella ansawdd cartrefi, gallem weld 39% yn llai o dderbyniadau i ysbytai yn sgîl cyflyrau cardio-anadlol. Mae ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos bod pob £1 sy'n cael ei gwario ar wella cynhesrwydd mewn cartrefi agored i niwed yn arwain at £4 o fuddion iechyd.

Er mwyn cael cyfle i fynd i'r afael â lefelau anghydraddoldeb yng Nghymru, mae angen i ni feddwl yn radical am y cyfleoedd i dai, gofal cymdeithasol ac iechyd gydweithio. Buddsoddi mewn tai o ansawdd da a chryfhau partneriaethau sydd yn canolbwyntio ar ddatblygu cadernid unigol a chymunedol yw'r camau cyntaf hanfodol.

Cyngor ar Bopeth

Yn Cyngor ar Bopeth, mae ymateb i argyfwng yn ein gwaed. Daeth y sefydliad i fodolaeth yn ystod yr Ail Ryfel Byd er mwyn helpu teuluoedd oedd wedi cael eu bomio. Ychydig fisoedd yn ôl, dechreuodd ein gwasanaethau yn Ne Cymru weithredu i helpu'r rheiny oedd wedi cael eu gorfodi allan o'u cartrefi gan lifogydd. A nawr, wrth i bandemig Coronafeirws effeithio ar deuluoedd ar hyd a lled Cymru, mae gwasanaethau lleol Cyngor ar Bopeth wedi trawsnewid yr hyn y maent yn ei gynnig yn sylweddol i addasu i fesurau cadw pellter cymdeithasol. Mae Cyngor ar Bopeth Cymru wedi helpu tua 17,000 o bobl ers i'r cyfyngiadau symud presennol ddechrau. Yn y cyfnod anodd hwn, mae pobl yn troi atom ni am gymorth, ac rydym yn falch iawn bod ein gwasanaethau lleol ar draws y wlad yno i bobl mewn angen.

Fodd bynnag, er mor bwysig yw cyngor ar hyn o bryd, mae yna derfyn ar yr hyn y gall wneud i ddatrys y problemau y mae pobl yn eu hwynebu. Mae ymyriadau gan lywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru wedi gwneud cryn dipyn i ddiogelu incwm pobl a rhoi'r opsiynau iddynt i leihau eu costau yn ystod y pandemig. Er gwaethaf hyn, mae Cyngor ar Bopeth Cymru eisoes yn gweld pobl sydd wedi eu heffeithio gan yr argyfwng sydd yn cael anhawster yn cael dau pen llinyn ynghyd, ac rydym yn gwybod bod teuluoedd yn wynebu argyfwng ariannol heb ei debyg. Mae ein ffigurau yn dangos bod tua 250,000 o bobl yng Nghymru (17% o gyfanswm y gweithlu) eisoes wedi gweld eu horiau'n cael eu lleihau, yn cael eu diswyddo neu eu gwneud yn ddi-waith o ganlyniad i'r achosion o Coronafeirws, ac mae bron 300,000 o bobl ar ei hôl hi gydag un neu fwy o filiau'r cartref o ganlyniad i'r achosion.

Mae'r rheiny sydd ag anawsterau ariannol yn cael eu diogelu ar hyn o bryd rhag effeithiau gwaethaf dyled trwy fesurau argyfwng fel atal troi pobl allan, ac atal dros dro rhai mathau o orfodi talu dyledion. Ond rydym yn bryderus y bydd teuluoedd yng Nghymru'n wynebu problemau dyledion pan fydd yr amddiffyniadau hyn yn dod i ben. Mae pobl sydd mewn grwpiau sy'n cael eu gwarchod, pobl ifanc, a phobl mewn gwaith ansicr yn debygol o gael eu heffeithio fwyaf.

Rydym wedi amlinellu nifer o fesurau yr hoffem i Lywodraeth Cymru eu mabwysiadu i atal teuluoedd yng Nghymru rhag wynebu argyfwng ariannol, yn cynnwys:

- Ymyriadau ar draws Cymru i wneud pobl yn ymwybodol a'u hannog i hawlio budd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt.
- Ymestyn yr amddiffyniadau presenol rhag troi allan i denantiaid yn y sector rhentu preifat.
- Cyllid ar gyfer gwyliau treth gyngor o 3 mis ar gyfer y rheiny sydd yn methu fforddio'r taliadau, ac ataliad tymor hwy ar orfodi talu biliau'r dreth gyngor.

Nid dim ond cymorth ariannol a geir wrth gymryd camau i ddiogelu pobl rhag dyledion. Gwyddom fod materion fel cadernid ariannol ac iechyd meddwl yn agos gysylltiedig. Os na chymerir camau nawr i fynd i'r afael â'r argyfwng ariannol posibl yma, mae'n dra thebygol, hyd yn oed wrth i ni fynd i'r afael â'r argyfwng iechyd y cyhoedd, sef Covid-19, y byddwn yn gweld cynnydd sydyn yn nifer y bobl sydd yn cael anawsterau iechyd meddwl. Bydd sicrhau bod y cymorth ariannol cywir yno i bobl o gymorth i ni i fynd i'r afael â'r broblem hon cyn iddi godi.

Cymorth Coronafeirws a COVID-19 uwch ar gyfer Gwasanaethau Anableddau Dysgu

Sharon Williams - Rheolwr Rhaglen Gwella Gwasanaeth, Gwella Anableddau Dysgu Cymru

Mae cynorthwyo pobl ag Anabledd Dysgu (PWLD) ac awtistiaeth yn ystod epidemig Coronafeirws wedi bod yn flaenoriaeth i Dîm Anableddau Dysgu Gwella Iechyd.

Gwyddom fod gan PWLD gyfraddau morbidrwydd a marwolaeth uwch na'r boblogaeth yn gyffredinol a'u bod yn marw cyn pryd. Mae o leiaf 41% o PWLD yn marw o gyflyrau anadlol ac mae nifer yr achosion o asthma a diabetes yn uwch na'r boblogaeth yn gyffredinol. Mae problemau iechyd meddwl yn sylweddol, yn arbennig gorbryder ac, ynghyd â'r cysyniad o gadw pellter cymdeithasol, a allai fod yn anodd ei ddeall, mae hyn yn gwneud PWLD yn fwy agored i effaith Coronafeirws a COVID-19. Oherwydd y cefndir hwn, rydym yn disgwyl gweld ceisiadau uchel am gymorth a chyngor wrth gymhwyso'r mesurau atal a rheoli heintiau (IP&C) a rheolau COVID-19 y Llywodraeth.

Cysylltir â Thîm Gwella Iechyd Anabledd Dysgu yn ddyddiol am ymholiadau am COVID-19. Mae rhywfaint o'r ymateb wedi cefnogi datblygiad gwybodaeth sydd yn hawdd i'w darllen, hysbysu fforumau proffesiynol a darparwyr gwasanaethau ynghyd â datblygu a mynychu sesiynau holi ac ateb.

Mae consortiwm anabledd dysgu Cymru Gyfan, sydd yn cynnwys sefydliadau blaenllaw y trydydd sector a grŵp gofalwyr sy'n rhieni Cymru, wedi ein hysbysu eu bod yn derbyn galwadau pryderus yn rheolaidd gan PWLD, darparwyr gwasanaethau a gofalwyr am gymorth a chyngor mewn perthynas â COVID-19.

- Dyma rai enghreifftiau gan y consortiwm:
- Cysyniad o hawliau yn erbyn diogelwch
- Pryderon DNACPR
- Dilyn cynlluniau cymorth tra'n cadw at fesurau IP&C
- Ddim yn deall y cysyniad o'r rheolau a'u cymhwyso mewn lleoliadau gwahanol

Gyda hyn mewn golwg, bwriad Tîm Gwella Iechyd AD gyda chymorth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW) yw cwmpasu, ar unwaith, nifer yr ymholiadau, achosion a'r digwyddiadau hyd yn hyn sydd wedi cael eu prosesu gan ganolfan alwadau PHW mewn perthynas ag AD. Rydym yn disgwyl i'r wybodaeth yma roi dealltwriaeth well i ni o'r problemau a'r materion yn ymwneud â COVID-19 y mae darparwyr y gwasanaeth yn eu hwynebu wrth gynorthwyo PwLD. Bydd y wybodaeth yma'n ein galluogi i nodi unrhyw risg sydd yn gysylltiedig ag angen cudd sydd heb ei ddiwallu a chynnig cymorth ac arweiniad uwch i leihau risg ymhellach.

Rôl mynd i'r afael â nifer yr achosion o smygu wrth leihau effaith Covid-19 ar gymunedau difreintiedig

Diana Milne, ASH Cymru

Mae smygu yn achosi anghydraddoldebau iechyd llym ar draws Cymru, gyda chymunedau lle mae nifer yr achosion ar eu huchaf yn cael eu melltithio gan salwch cronig a chlefydau. Gallai'r achosion o Covid-19, sydd yn cyflwyno risg llawer uwch i smygwyr, olygu bod yr anghydraddoldebau hynny'n gwaethygu.

Ers dechrau'r achosion o Covid-19, mae arbenigwyr iechyd wedi rhybuddio am y peryglon y mae smygwyr yn eu hwynebu os byddant yn datblygu'r feirws. Mae ymchwil wedi dangos bod smygwyr yn wynebu mwy o risg gwnaethant ddioddef symptomau difrifol yn sgil Covid-19, gydag astudiaethau yn awgrymu bod smygwyr 14 gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu clefyd anadlol difrifol os ydynt yn dal Covid-19.

Mae hyn am ei fod yn niweidio'r system imiwnedd ac amddiffynfeydd naturiol yr ysgyfaint. Mae gan lawer o smygwyr hefyd gyflyrau iechyd sydd eisoes yn bodoli a achosir gan smygu, fel clefydau cardiofasgwlaidd ac anadlol sydd â ffactorau risg uchel o ran Covid-19.

Mae cyfraddau smygu yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru yn 20% ar hyn o bryd, o'u cymharu â 14% ymysg yr oedolion mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Mae hyn yn golygu y gallai'r rheiny sydd yn byw yng nghymunedau tlotaf Cymru fod â risg sylweddol uwch yn sgil pandemig Covid-19.

Mae gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yng Nghymru wedi gorfod addasu i'r amgylchiadau newidiol yr ydym yn byw ynddynt a chynnydd yn y galw gan smygwyr hefyd am gymorth i roi'r gorau iddi.

Mae gwasanaeth Helpa Fi i Stopio GIG Cymru wedi gweld cynnydd o 51% fis yma yn unig o ran galwadau i'r llinell gymorth dros y ffôn ar gyfer smygwyr ar hyd a lled Cymru.

Wrth i gymdeithas barhau i gael ei effeithio gan y pandemig, mae'n bwysicach nag erioed i fynd i'r afael â'r achosion o smygu ymysg ein cymunedau mwyaf difreintiedig ac i ganfod ffyrdd o godi ymwybyddiaeth o'r risg a darparu cymorth hygyrch, o bell ar gyfer rhoi'r gorau i smygu.

Mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu gydag Addewid Hafal

Mae elusen iechyd meddwl Cymru Hafal wedi bod yn helpu pobl ym mhob cwr o Gymru trwy gydol pandemig coronafeirws i oresgyn teimladau o unigrwydd ac ynysu.

Rydym wedi gweld cynnydd o fwy na 100% yn nifer y bobl sydd yn gofyn i ni wireddu Addewid Hafal – ein addewid i ddarparu cymorth, cyngor a chyfeillgarwch parhaus i bobl y tu hwnt i'n gwasanaethau trwy ein cymuned ar-lein, ebost, ffôn a'r cyfryngau cymdeithasol.

Mae Hafal wedi ymrwymo i roi cymorth, cyngor a chyfeillgarwch i bobl yng Nghymru, yn cynnwys gofalwyr, ac oherwydd ein bod yn teimlo mor gryf am hyn, byddwn yn cymryd cyfrifoldeb ein hunain ble bynnag y bo angen i sicrhau na fydd yn rhaid iddynt ymdopi ar eu pen eu hunain.

Dyma rai ffyrdd y gall pobl ddefnyddio a chefnogi ein gwasanaeth:

- Dod yn Aelod
- Ymuno â'n cymuned ar-lein, Clic
- Anfon ebost atom yn promise@hafal.org
- Ein ffonio ni ar 01792 816600
- Dod o hyd i fanylion cyswllt ar gyfer eich prosiect Hafal lleol
- Ein dilyn ni ar Facebook
- Ein dilyn ni ar Twitter
- Ein dilyn ni ar Instagram

Cafodd cymuned ar-lein Clic ei ail-lansio fis diwethaf mewn ymateb i bandemig coronafeirws ac mae bellach yn wasanaeth ar draws y DU, diolch i gyllid gan Lloyds Banking Group. Mae'r gymuned ar-lein yn darparu gofod diogel, wedi ei gymedroli, lle gall pobl siarad yn rhydd am eu hiechyd meddwl mewn amgylchedd cefnogol lle na fydd unrhyw stigma.

I unrhyw un sydd yn darllen hwn sy'n cael anhawster gyda'r cyfyngiadau symud – ewch i https://clic-uk.org/ ac ymunwch â'r sgwrs! Byddwch nid yn unig yn cael cymorth i ymdrin â'ch sefyllfa eich hun, ond hefyd yn gallu rhoi cymorth i eraill – a, gobeithio, gwneud ffrindiau a chysylltiadau newydd ar hyd y ffordd...

Am fwy am waith Hafal, ewch i www.hafal.org

Cymorth FareShare Cymru yn ystod COVID-19

Mae FareShare Cymru yn elusen sydd yn brwydro yn erbyn newyn ac yn mynd i'r afael â gwastraff bwyd, gan weithio yn Ne Cymru i sicrhau bod bwyd dros ben gan gynhyrchwyr a dosbarthwyr yn cael ei ddosbarthu i elusennau rheng flaen a grwpiau cymunedol, sy'n cefnogi'r rheiny sydd mewn angen yn eu cymunedau lleol.

Yn ystod pandemig COVID-19, rydym wedi ailddosbarthu 130 o dunelli o fwyd i fwy na 122 o sefydliadau sydd yn ddigon i wneud 311,531 o brydau bwyd. Rydym yn cael teimlad o gymuned rhwng ein haelod-sefydliadau, sydd wedi bod yn cydweithio i sicrhau bod anghenion bwyd pobl yn cael eu bodloni. Mae llawer wedi gorfod newid y ffordd y maent yn gweithio ac wedi bod yn cynnig dosbarthu parseli bwyd i bobl fregus sydd yn hunanynysu, yn lle'r gweithgareddau arferol sef clybiau cinio a brecwast. Rydym hefyd wedi gweld cynnydd mewn sefydliadau sydd yn cynorthwyo eu cymunedau gyda bwyd yn ystod y cyfnod hwn.

Mae Moorland Star yn ganolfan gymunedol yng Nghaerdydd, ac maent yn derbyn bwyd wrthom ni i ddarparu clwb cinio ar gyfer aelodau eu cymuned. Pan glywasant eu bod yn gorfod cau oherwydd yr achosion o Covid-19, roeddent yn gwybod y byddai hyn yn cael effaith ddinistriol ar ddefnyddwyr eu gwasanaeth, sy'n dibynnu ar y ganolfan am ginio poeth, cymdeithasu, cyswllt ac ysgogiad. Mae cyfran uchel o ddefnyddwyr eu gwasanaeth yn byw ar eu pen eu hunain ac roedd y cyfyngiadau symud yn debygol o fod yn arbennig o anodd iddyn nhw. Roeddent yn gwybod ei fod yn hanfodol eu bod yn cyflwyno eu gwasanaeth o bell. Penderfynwyd felly i ddarparu 'gwasanaeth cinio symudol'. Gyda llawer o gymorth gan ffrindiau, roeddent wedi sefydlu'r gwasanaeth 2 ddiwrnod yn ddiweddarach. Cafwyd ymateb cyflym hefyd wrth wneud cais am gyllid ychwanegol, gan eu galluogi i gynnal y ddarpariaeth hon am yr ychydig fisoedd nesaf.

Gallwn weithio gyda mwy o sefydliadau, felly os ydych yn gwneud rhywbeth gyda bwyd neu eisiau sefydlu rhywbeth i gynorthwyo pobl yn ystod y cyfnod hwn, cysylltwch trwy anfon ebost i info@fareshare.cymru neu ffoniwch 02920 362111.

Gallwch ganfod mwy am ein gwaith yn FareShare Cymru a'r hyn yr ydym yn ei wneud trwy ein cyfryngau cymdeithasol: Twitter ac Instagram @FareShareCymru, Facebook.com/FareShareCymru. A thrwy ein gwefan: www.fareshare.cymru

Gallwch hefyd ein cynorthwyo trwy gyfrannu at ein Cronfa Argyfwng Coronafeirws yn www.fareshare.cymru/COVID19, neu wneud ymholiadau am wirfoddoli trwy anfon ebost i volunteer@fareshare.cymru.

Bwyd Y Fro yn arddangos arloesedd busnesau lleol

Wrth gefnogi partneriaid a sefydliadau allweddol ledled y Fro yn ystod Covid-19, mae tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerdydd a'r Fro wedi canolbwyntio ei ymdrechion ar Bwyd Y Fro, ei bartneriaeth fwyd amlasiantaethol, ac wedi lansio gwefan newydd i gyflawni hyn. .

Gorfodwyd busnesau bwyd lleol ar draws Bro Morgannwg i ddangos gwytnwch a gallu i addasu dros y misoedd diwethaf yn eu cais i gefnogi eu cymunedau gyda gwasanaethau bwyd a diod diogel a pherthnasol. Nawr bydd gwefan newydd sbon yn darparu rhestr hir a chynyddol o wasanaethau ac offrymau busnesau bwyd yr ardal i helpu pobl i fwyta'n dda a chael gafael ar fwyd da yn hawdd.

Mae gwefan newydd Bwyd Y Fro yn darparu gwybodaeth gyfoes i breswylwyr yn ystod Covid-19 ynghylch sut y gallant gael gafael ar wasanaethau bwyd yn yr ardal. Mae'n cynnig canllaw cynhwysfawr i'r busnesau bwyd sy'n gweithredu yn y Fro ar hyn o bryd, tra hefyd yn cynnig cyngor ar fwyta'n iach, bwyta ar gyllideb, a chymorth ychwanegol ar gael yn yr ardal ar gyfer unigolion sy'n agored i niwed. Mae'r wefan hefyd yn cynnig gwybodaeth i sefydliadau lleol a busnesau bwyd yn yr ardal gyda chyngor ac arweiniad ar sut i barhau i weithredu yn ystod Covid-19.

Un o'r perchnogion busnes dan sylw yw 'The Food Collective' o'r Bontfaen. Gan ddod â grŵp o 20+ o gynhyrchwyr bwyd lleol ynghyd, mae'r grŵp fel arfer yn rhedeg marchnad ffermwyr ar-lein lle mae pobl yn casglu eu siopa o neuadd Y Def Y Bontfaen bob dydd Iau. Gyda dechrau Covid-19 a chau neuadd y Dref, newidiodd y cynnig busnes yn gyflym i wasanaeth casglu drwodd. Mae archebion yn cael eu bocsio a'u cludo i Cowbridge mewn trelar oergell. Mae pobl bellach yn gyrru heibio, yn dal eu henwau ar ddarn o bapur yn eu ffenestr flaen, neu'n galw eu henwau allan ac mae'r blychau yn cael eu llwytho i mewn i geir cwsmeriaid.

Dywedodd Myfanwy Edwards, Cyfarwyddwr y `Cowbridge Food Collective: "Roeddwn yn teimlo ei bod yn bwysig cadw'r gwasanaeth i fynd, i'r cwsmeriaid - mae llawer ohonynt yn hunan-ynysu ac yn dibynnu ar y bwyd yr ydym yn ei gyflenwi, ac ar gyfer y cynhyrchwyr lleol - mae llawer ohonynt bellach heb incwm arall gan fod y mwyafrif o farchnadoedd ffermwyr, bwytai a chaffis ar gau. Mae'n darparu gwasanaeth hanfodol i bobl sydd am gael bwyd ffres o ansawdd da wedi'i gynhyrchu'n lleol.

"Mae ein gwasanaeth newydd wedi cael derbyniad arbennig o dda gan yr aelodau hynny o'r gymuned sy'n agored i niwed ac yn hunan-ynysu. Mae llawer o bobl yn casglu archebion ar gyfer perthnasau, neu gymdogion. Mae gennym ni sawl pentref sydd wedi ffurfio rota ac maen nhw'n cymryd eu tro i gasglu pob archeb o'r pentref - weithiau cymaint â 12-15 archeb.

"Rydyn ni wedi cael ymateb gwych gan ein holl gwsmeriaid, sydd wedi bod yn ddiolchgar am y siopa cwbl ddigyswllt. Maent i gyd wedi bod wrth eu bodd ag ansawdd y cynnyrch ac rydym wedi treblu nifer y bobl sy'n siopa gyda ni yn

rheolaidd."

Dywedodd Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro, Fiona Kinghorn: "Nod Bwyd Y Fro yw darparu `pryd bwyd da i bawb - bob dydd 'wrth gefnogi busnesau lleol a chreu cyfleoedd i gysylltu unigolion a galluogi cydweithredu. Ni fu erioed amser pwysicach i gysylltu a gweithio mewn partneriaeth nag yn awr, felly rydym yn falch iawn o allu cynnig y wefan hon fel ffynhonnell gynhwysfawr o gyngor a chefnogaeth sy'n gysylltiedig â bwyd i gymuned gyfan y Fro. Gobeithio y bydd yn eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd i fwydo'ch hun, eich teulu a'ch cymuned, mewn ffordd sy'n ddiogel, yn fforddiadwy ac yn faethlon yn ystod pandemig Covid-19.

Nod Bwyd Y Fro yw gwella mynediad, fforddiadwyedd ac argaeledd bwyd da ar draws Bro Morgannwg trwy annog trigolion lleol i fwyta'n dda. Mae'r bartneriaeth yn dwyn ynghyd aelodau o amrywiaeth o sefydliadau lleol a busnesau bwyd, gan ddefnyddio bwyd i gysylltu cymunedau a gwella bywydau.

Mae'r wefan hon wedi derbyn cyllid trwy Gyngor Bro Morgannwg a Rhaglen Datblygu Gwledig Cymru 2014-2020 (RDP), a ariennir gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig a Llywodraeth Cymru.

Gallwch ymweld â'n gwefan a'n tudalennau cyfryngau cymdeithasol yn:
www.foodvale.org
Facebook: https://www.facebook.com/foodvale.org/
Twitter: @thevalefood #foodvale

Bwyd Caerdydd yn cydlynu ymateb y system fwyd leol yn ystod argyfwng Covid-19

Gyda'r system fwyd newydd o dan bwysau yn ystod yr achosion o Covid-19, mae Bwyd Caerdydd yn cydlynu gweithredoedd ar draws y ddinas i gynorthwyo pobl fregus ac i hybu newidiadau cadarnhaol sy'n cael eu gwneud mewn ymateb i'r cyfyngiadau symud.

Mae Bwyd Caerdydd wedi datblygu hyb gwybodaeth bwyd newydd ar-lein yn www.foodcardiff.com ac, i gysylltu mentrau sydd yn digwydd ar draws y ddinas, mae wedi sefydlu Tasglu Ymateb Bwyd Covid-19.

Mae aelodau o'r Grŵp yn cynnwys Cyngor Caerdydd, Cyngor 3ydd Sector Caerdydd, Fareshare Cymru, Trussell Trust a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Mae Bwyd Caerdydd hefyd yn gofyn i bobl ar draws y ddinas gefnogi'r ymateb bwyd da trwy gefnogi busnesau bwyd lleol, lleihau gwastraff bwyd a thyfu eu bwyd eu hunain. Mae syniadau, gweithredoedd a llwyddiannau'n cael eu rhannu ar draws y cyfryngau cymdeithasol trwy #GoodFoodCardiff.

Esboniodd Pearl Costello, Cydlynydd Dinas Bwyd Cynaliadwy ar gyfer Bwyd Caerdydd:

"Rydym yn gweld galw mawr, pwysau ar argaeledd staff, rhai gwasanaethau yn cau a hunanynysu. Mae hyn yn golygu na fydd rhai pobl yn gallu fforddio bwyd, neu'n methu cael gafael ar fwyd. Mae argyfwng Covid-19 yn gwaethygu anghydraddoldeb bwyd, gyda bron 6 chartref mewn 10 yng Nghymru'n poeni am gael gafael ar fwyd ar hyn o bryd.

"Cafwyd ymateb heb ei debyg yn barod ar lefel gymunedol, gyda sefydliadau'r sector cyhoeddus, busnesau, elusennau a gwirfoddolwyr yn camu i'r adwy i fwydo gweithwyr y GIG, pobl fregus ac wedi eu hynysu a'r rheiny sydd yn profi tlodi bwyd. Bydd ein grŵp yn helpu i gydlynu, ehangu a chynyddu'r gwaith gwych hwn," dywedodd.

Trwy gysylltu mentrau ar draws y ddinas, nod y grŵp yw cynyddu effeithlonrwydd dosbarthu bwyd a faint o fwyd sydd ar gael i'r rheiny sydd mewn angen. Bydd hyn yn cynyddu faint o bobl fregus fydd yn gallu cael cymorth, yn cefnogi mentrau lleol, llai, trwy eu cysylltu ac yn sicrhau y gellir dosbarthu popeth yn ddiogel.

Mae'r Tasglu Ymateb Bwyd yn cydlynu darpariaeth bwyd, adnoddau a chyngor ac yn gweithio trwy grwpiau cymunedol i ddeall ble mae'r angen mwyaf am fwyd ac i gefnogi mentrau gwirfoddolwyr lleol fel Grwpiau Cymorth Cydfuddiannol.

Bydd rhwydwaith o bartneriaid cymunedol yn rheoli'r gwaith o storio a dosbarthu bwyd, yn goruchwylio atygyfeirio pobl sydd angen bwyd ac yn cefnogi prosiectau lleol ar lawr gwlad.

Dywedodd y Cynghorydd Michael Michael, Aelod o Gabinet Cyngor Caerdydd ar gyfer yr Amgylchedd:

"Mae ymdrech sylweddol ar draws y ddinas i sicrhau bod pobl yn cael cymorth yn ystod y cyfnod anodd hwn. Rydym wedi ehangu ein llinell gymorth, 029 2087 1071, i ddarparu'r wybodaeth sydd ei hangen ar bobl, cynyddu dewis a hyblygrwydd yn ymwneud â darparu Prydau Ysgol am Ddim, er mwyn gallu eu defnyddio trwy ParentPay, trwy dalebau, neu eu darparu fel pecyn bwyd ysgol, ac maent wedi dosbarthu dros 3,500 o barseli bwyd i bobl mewn angen."

"Mae gweithio fel rhan o Dasglu Ymateb Bwyd Covid-19 yn galluogi'r holl bartneriaid i gynyddu effaith ein hymdrechion ar y cyd nawr, fel y bydd yn y dyfodol wrth i'r ddinas adfer ei hun ar ôl yr argyfwng iechyd y cyhoedd presennol."

Ychwanegodd Pearl Costello:

"Trwy weithio gyda'n gilydd gallwn wneud y gorau o'r egni a'r caredigrwydd y mae pobl yn ei ddangos mewn cymunedau ar draws Caerdydd. Yn bwysicach, gallwn helpu i leddfu tlodi bwyd a chaledi.

"A thrwy ddatblygu'r isadeiledd a chryfhau'r berthynas rhwng y sector cyhoeddus, y diwydiant bwyd a sefydliadau cymunedol ar lawr gwlad, ein gobaith yw gweld buddion hirdymor y tu hwnt i'r argyfwng presennol," dywedodd.

Mae Caerdydd yn aelod sylfaenol o'r rhwydwaith Mannau Bwyd Cynaliadwy, a thrwy'r rhwydwaith, mae'n cynorthwyo trefi a dinasoedd ar draws Cymru i ddatblygu eu partneriaethau bwyd eu hunain.

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Podlediad

Podlediad Diweddaraf

Croeso i Dudalen Podlediad newydd PHNC o'r Efwletin. Yma gallwch wrando ar y Podlediadau sydd wedi cael eu rhyddhau.

Mae'r Podcast Diweddaraf yn y gyfres ar Anableddau Dysgu.

Os oes gennych ddiddordeb yn recordio podlediad gyda ni yn y dyfodol, cysyllt-wch â ni ar ebost: publichealth.network@wales.nhs.uk

Cliciwch i weld y Tudalennau Sain a Llun

- Anableddau Dysgu: Aml-gamp
- Y Celfyddydau ac Iechyd: Sioe Deithiol
- Asesu'r Effaith ar Iechyd: WHIASU
- Iechyd y Galon: Sefydliad Prydeinig y Galon
- Maeth: Andrea Basu
- Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr
- Gofal Cymunedol: OP sydd yn Niwroamrywiol
- Dementia: Diwrnod Toiledau'r Byd
- Cynaliadwyedd: Sue Toner a Bronia Bendall
- Caru Gweithgaredd, Casau Ymarfer Corff
- Iechyd Rhywiol
- Alcohol: Yfed Doeth Heneiddio'n Dda
- Diogelwch yn yr Haul: Canser y Croen
- Gamblo: Yr ystafell fyw

Public Health Network Cymru Press Play

Fideo Diweddaraf

Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o youtube! Bob mis byddwn yn ychwanegu fideos newydd wrth iddynt gael eu lanlwytho. Mae gennym nifer o ddigwyddiadau wedi eu cynllunio dros y misoedd nesaf felly cadwch eich llygaid ar agor am y ffrydiau diweddaraf ar twitter neu dewch yn ôl at Gwasgu Chwarae ar ôl y digwyddiad!

Mae ein fideo diweddaraf o'n Seminar Digartrefedd a gynhaliwyd yng Nghaerdydd.

Cliciwch i weld y Tudalennau Sain a Llun

- Beth Jones - Digartrefedd
- Dr Peter Mackie - Digartrefedd
- Emma Williams - Digartrefedd
- Seminar LD: Simon Rose a Karen Warner
- Seminar LD: Sam Dredge
- Seminar LD: Ruth Northway
- Seminar LD: Karen Everleigh a Hazel Powell
- Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn Niferoedd
- Llunio ein Dyfodol: Cat Tully
- Llunio ein Dyfodol: Sophie Howe
- Llunio ein Dyfodol: Uchafbwyntiau
- Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Uchafbwyntiau
- Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Andrea Basu
- Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Judith John

Ar y Grawnwin

Sut mae COVID-19 yn effeithio arnoch chi?

Rydym i gyd yn brwydro gyda'r heriau niferus sydd wedi deillio o'r pandemig. Ymunwch â mwy na 90,000 o bobl ar draws y DU sydd yn rhannu eu syniadau a'u profiadau, i sicrhau bod eich lleisiau'n cael eu clywed.

Mae Coleg Prifysgol Llundain yn cynnal astudiaeth i effeithiau seicolegol a chymdeithasol Covid-19 yn y DU.

Mae'r canlyniadau'n cael eu defnyddio i ddeall effeithiau'r feirws a mesurau cadw pellter cymdeithasol ar iechyd meddwl ac unigrwydd yn y DU ac i lywio cyngor a phenderfyniadau'r llywodraeth. Bob wythnos rydym yn cyfathrebu dangosfyrddau wythnosol i swyddfa'r cabinet, adrannau ehangach y llywodraeth (yn cynnwys yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol a'r Adran Addysg), Public Health England, Iechyd Cyhoeddus Cymru, GIG Lloegr, a sefydliadau ac elusennau iechyd meddwl.

Gwnaed yr adroddiadau ar gael hefyd i aelodau'r cyhoedd weld yr hyn sy'n digwydd, gan hybu 'gwyddoniaeth agored' yn ystod y pandemig er mwyn i bobl fod yn wybodus am y ffordd y mae'r wlad yn cael ei heffeithio: (www.marchnetwork.org/research). Mae'r data wedyn yn cael ei ddefnyddio i lywio pa gyngor sy'n cael ei roi i bobl, a pha gymorth sydd ar gael, p'un ai'n gymorth gwasanaeth iechyd meddwl ffurfiol neu'n gymorth arall fel llinellau ffôn (e.e. Samariaid) a sefydliadau gwirfoddol. Mae'r data hefyd yn cael ei ddefnyddio i lywio penderfyniadau sy'n effeithio'n uniongyrchol ar fywydau bob dydd unigolion, felly gall cymryd rhan roi cyfle i unigolion ddweud pa heriau y maent yn eu hwynebu.

Rydym yn chwilio am oedolion yng Nghymru sydd yn fodlon cymryd rhan a rhoi'r gair ar led am yr astudiaeth. Mae cymryd rhan yn cynnwys ateb arolwg 10 munud ar-lein nawr ac yna ateb arolwg olrhain byrrach unwaith yr wythnos tra bod y mesurau ynysu cymdeithasol ar waith.

I gymryd rhan, ewch i https://redcap.idhs.ucl.ac.uk/surveys/?s=48Y3T88CYK

Ymunwch â mwy na 3,000 o bobl yng Nghymru sydd yn cymryd rhan yn yr astudiaeth, a gwnewch yn siŵr bod eich profiadau a'ch pryderon yn cael eu clywed.

Mae'r astudiaeth hon wedi cael cymeradwyaeth foesegol a diogelu data llawn ac mae'n cydymffurfio â GDPR. Caiff ei hariannu gan Ymddiriedolaeth Wellcome a Sefydliad Nuffield (dau o'r noddwyr gwyddonol mwyaf ar feddygaeth a chymdeithas yn y drefn honno).

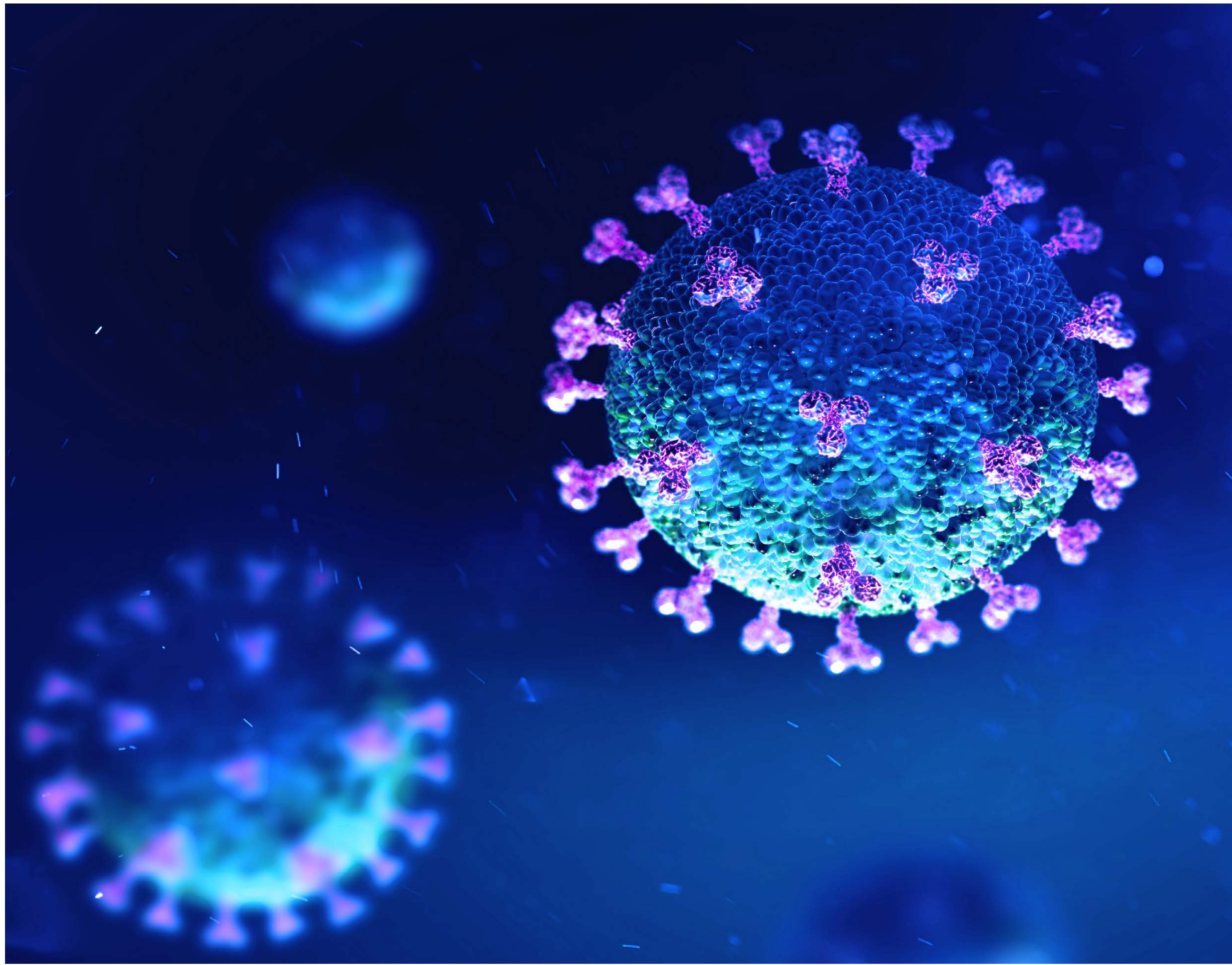
Arolwg ymdopi yn ystod coronafeirws

Mae bygythiad iechyd Covid-19 yn rhoi cyfle i ni ganfod sut mae pobl yn ymateb yn emosiynol ac yn ymddygiadol i fygythiadau iechyd o ddydd i ddydd. Mae'r rhan fwyaf o'r hyn yr ydym yn ei wybod am y ffordd y mae pobl yn ymdopi yn seiliedig naill ai ar wybodaeth a geir ar ôl y digwyddiad neu trwy ofyn iddynt sut maent yn credu eu bod wedi ymdopi. Nid yw'r llenyddiaeth am y ffordd yr ydym yn ymdopi gyda bygythiadau i'n hiechyd yn glir

Mae tîm Ysgol y Gwyddorau Gofal Iechyd ym Mhrifysgol Caerdydd wedi dylunio arolwg ar-lein fydd yn ein galluogi i archwilio'r ffordd y mae pobl yn meddwl, yn teimlo ac yn ymdopi â'r bygythiad o Covid-19. Gallai canfyddiadau o'r arolwg hwn helpu i nodi dulliau cyffredin o ymdopi a ffyrdd a allai ysgogi pobl i fabwysiadu ymddygiad iach neu i geisio osogi byw'n afiach.

Cefnogwch y gwaith ymchwil hwn trwy gwblhau'r arolwg a gofyn i ffrindiau a chydweithwyr yn eich grwpiau i sicrhau ein bod yn cyfleu safbwynt cymaint o bobl wahanol â phosibl.

Dolen yma: https://tinyurl.com/so7l49y



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Penawdau

Newyddion Diweddaraf

Cyhoeddi buddsoddiad sylweddol i wella trafnidiaeth gyhoeddus a chefnogi twf economaidd gan Lywodraeth Cymru

Mae £30 miliwn i gael ei fuddsoddi i wella trafnidiaeth gyhoeddus ac annog twf economaidd, yn ôl cyhoeddiad gan Ken Skates, Gweinidog yr Economi, Trafnidiaeth a Gogledd Cymru.

Cafodd y 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru eu gwahodd i gyflwyno cynigion ar gyfer cyllid Grant Trafnidiaeth Leol Llywodraeth Cymru i gyflawni prosiectau a fydd yn:

- cefnogi blaenoriaethau economaidd ar gyfer swyddi a thwf
- lleihau segurdod economaidd drwy roi mynediad diogel a fforddiadwy at addysg, gwasnaethau allweddol a chyflogaeth, yn enwedig i'r rhai hynny sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig neu wledig
- cysylltu cymunedau
- annog teithio actif a chynaliadwy
- gwella dibynadwyedd trafnidiaeth gyhoeddus a lleihau amseroedd teithio

Cliciwch i weld y Tudalennau Newyddion

Lansio cynllun i gefnogi addysg ôl-16

£5m ar gyfer iechyd meddwl mewn ysgolion i gynnwys cymorth newydd ar gyfer plant o dan 11 oed ac athrawon

Llywodraeth Cymru yn ymestyn y profi i bob cartref gofal

'Coronafeirws a fi' – Holi pobl ifanc Cymru am eu meddyliau a'u pryderon yn ystod y pandemig

Papur newydd byw'n gadarnhaol yn cyhoeddi rhifyn estynedig i gynorthwyo pobl yn rhithwir yn eu cartrefi

Pum ffordd o helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel yn ystod cyfyngiadau symud coronafeirws

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Calendr

1 Wythnos Diogelwch Plant 2020	2 Wythnos Diogelwch Plant 2020	3 Wythnos Diogelwch Plant 2020	4 Wythnos Diogelwch Plant 2020	5 Wythnos Diogelwch Plant 2020
8 Ysgol Haf Iechyd a Chymdeithas UCL: Penderfynyddion Cymdeithasol Iechyd	9 Ysgol Haf Iechyd a Chymdeithas UCL: Penderfynyddion Cymdeithasol Iechyd	10 Diogelu Plant a Phobl Ifanc	11 Uwchgynhadledd Cynnal Cymru 2020	12
15	16	17 Deall ac ymateb i drawma – yng nghyd-destun COVID-19	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Ewch i www.publichealthnetwork.cymru i gael mwy o wyboadeth am ddifwyddiadau

Pynciau

- Atal Damweiniau ac Anafiadau
- Alcohol
- Y Celfyddydau ac Iechyd
- Hyb Iechyd Brexit
- Gamblo
- Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- Hawliau Dynol
- Iechyd Rhyngwladol
- Iechyd Meddwl
- Clefydau Anhrosglwyddadwy
- Maeth
- Gordewdra
- Iechyd y Geg
- Gweithgaredd Corfforol
- Polisi
- Iechyd Rhywiol
- Cwsg ac Iechyd
- Ysmygu
- Camddefnyddio Sylweddau
- Ymwybyddiaeth o'r Haul
- Trais a Chamdriniaeth

- Cymunedau
- Addysg
- Yr Amgylchedd
- Chylch Cymdeithasol
- Anghydraddoldebau Iechyd
- Ffordd o Fyw
- Tlodi
- Diweithdra
- Gwaith

- Y Blynyddoedd Cynnar
- Mamau a'r Newydd-Anedig
- Oedolion o Oedran Gweithio
- Pobl Hŷn
- Plant a Phobl Ifanc

- Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid
- Gofalwyr
- Grŵpiau Ethnig
- Grwpiau Ffydd
- Rhyw
- Sipsiwn
- Digartrefedd
- LGB
- Fudol
- Rhieni
- Pobl ag Anableddau Dysgu
- Carcharorion
- Cyn-filwyr

Rhifyn Nesaf

COVID-19:
Y Camau Nesaf