



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



Mehefin 2020

Deithio Llesol Mwy Diogel

Croeso

Croeso i rifyn Mehefin o'r e-fwletin sydd, fis yma, yn canolbwyntio ar Deithio Llesol Mwy Diogel.

Mae Llywodraeth Cymru yn cyngori y dylem ond teithio os yw'n hanfodol. Os oes angen i chi deithio, meddylwch yn ofalus am yr amserau, y llwybrau a'r ffyrdd y byddwch yn teithio am fod hyn yn golygu y bydd gennym fwy o le i gadw'n ddiogel. Bydd hyn yn sicrhau bod y rhwydwaith trafnidiaeth yn gallu parhau i redeg ac yn galluogi pobl sydd angen gwneud teithiau hanfodol i deithio.

Mae'r canllawiau [Teithio'n ddiogel yn ystod pandemig y coronafeirws: canllawiau i'r cyhoedd](#) yn rhoi cyngor ar gyfer teithio ar droed, beicio ac mewn cerbydau preifat ac mewn tacsis ac ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Mae'r e-fwletin hwn yn edrych ar yr effaith y mae Coronafeirws (COVID-19) yn ei gael ar Deithio Llesol a'r mesurau sy'n cael eu cymryd i sicrhau teithio Llesol mwy diogel.

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.

Fodd bynnag, rydym yn cynllunio cyfres o weminarau i'w cynnal dros y misoedd nesaf yn ymwneud â COVID-19. Rydym yn gobeithio cynnal y cyntaf ym mis Gorffennaf a bydd yn rhoi dealltwriaeth eang o elfennau sylfaenol y clefyd. Byddwn yn anfon mwy o fanylion pan fydd rhai gennym ond yn y cyfamser, os hoffech weld unrhyw feysydd testun yn cael eu cynnwys fel rhan o'r gyfres, cysylltwch â ni. 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.



Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19

RICC: Podlediad

RICC: Press Play

Ar y Grawnwin

RICC: Penawdau

RICC: Calendr

RICC: Pynciau

Rhifyn Nesaf

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

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.

Cyfres Newydd o Weminarau

COVID-19: Yr Hanfodion

22 July 2020

Yr hyn yr ydym (ac nad ydym) yn ei wybod ar hyn o bryd am y feirws a'i effeithiau

Dr Christopher Williams
Epidemiolegydd Ymgynghorol
Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Cadwch y Dyddiad](#)

COVID-19
GWYBODAETH I
WEITHWYR PROFESIYNOL



Sut rydym yn dod ymlaen yng Nghymru?

Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Lles yn ystod Mesurau'r Coronafeirws

Bob wythnos, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal cyfweiliadau gyda channoedd o bobl 18 oed neu'n hŷn ar draws Cymru, i ddeall y ffordd y mae Coronafeirws Newydd (COVID-19) a'r mesurau a ddefnyddir i atal ei ledaeniad, yn effeithio ar iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol pobl yng Nghymru.

Mae'r canfyddiadau hefyd yn edrych ar y ffordd y mae coronafeirws yn effeithio ar bobl ym mhob bwrdd iechyd ar draws Cymru, ac mae adroddiadau thema wedi canolbwyntio ar ddemograffeg ac ethnigrwydd. Mae dros 5,000 o breswylwyr Cymru wedi cymryd rhan yn yr arolwg hyd yn hyn.

Yn yr adroddiad mwyaf diweddar, datgelodd yr arolwg bod pobl yn credu bydd perthynas gryfach rhwng pobl mewn cymunedau yn effaith hirdymor cadarnhaol yn sgil cyfyngiadau'r Coronafeirws.

Dyweddodd yr Athro Mark Bellis, Cyfarwyddwr Polisi ac Iechyd Rhyngwladol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Er gwaetha'r holl anawsterau y mae Coronafeirws wedi eu creu, mae'n galonogol bod cymaint o bobl yn dal i weld y buddion posibl a allai ddod yn sgil y cyfnod heriol hwn."

"Mae pobl ar hyd a lled Cymru wedi ymateb i gyfyngiadau'r Coronafeirws trwy gadw mewn cysylltiad agosach â ffrindiau, perthnasau a chymdogion ac mae'r rhan fwyaf yn credu bydd y rhain yn newidiadau fydd yn parhau hyd yn oed ar ôl i'r cyfyngiadau ddod i ben."

Gan ystyried ffocws Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ar deithio llesol fis yma, yn yr adroddiad wythnos diwethaf (wythnos 8), roedd 64 y cant o bobl o'r farn y gallai teithio llai gan arwain at lai o lygredd fod yn un o effeithiau hirdymor cadarnhaol Coronafeirws.

Mae'r arolwg yn rhan o ymateb Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi iechyd a lles y cyhoedd trwy COVID-19, yn cynnwys [ymgyrch lles 'Sut wyt ti'n teimlo?'](#) i gefnogi pobl Cymru a sicrhau bod iechyd y cyhoedd yn cael ei ddiogelu.

Am fwy o wybodaeth am yr arolwg, ewch i Arolwg Cenedlaethol Ymgysylltu â'r Cyhoedd neu anfonwch ebost generalenquiries@wales.nhs.uk



Sut mae'r ymatebion i bandemig Covid-19 yn effeithio ar deithio llesol yng Nghymru?

Mae gweminar Sustrans Cymru yn archwilio'r ffordd y mae ymatebion i bandemig Covid-19 yn effeithio ar deithio llesol yng Nghymru a'r ffordd y mae hyn yn ysgogi newidiadau yn yr ymagwedd tuag at ddylunio a gweithredu isadeiledd.

Mae'n edrych ar ymyriadau dros dro i gefnogi gweithwyr allweddol a helpu i gadw pellter cymdeithasol, a newidiadau mwy parhaol i greu cadernid a chynaliadwyedd ar gyfer y dyfodol.

Mae'r gweminar yn canolbwyntio ar astudiaethau achos dethol o arfer gorau sy'n dod i'r amlwg gan ymarferwyr arbenigol yn y maes, pa wersi y gellir eu dysgu o ymagweddau ac ymyriadau cynnar, a'r ffordd y gellir cymhwysu'r rhain yn benodol mewn cyd-destun Cymreig.

Mae'r siaradwyr yn cynnwys:-

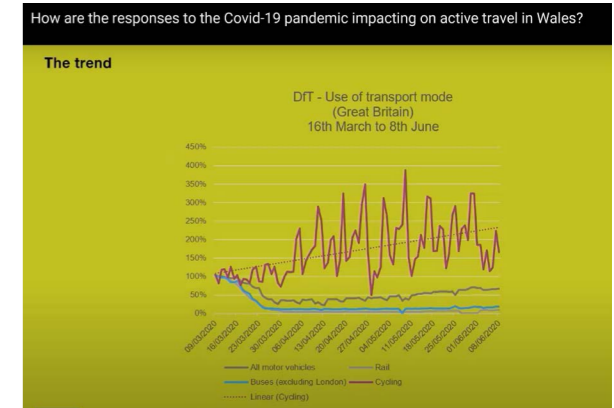
Patrick Williams, Rheolwr Rhaglen Genedlaethol Sustrans Cymru, Y Gronfa Teithio Llesol

Rory Davis, Uwch Beiriannydd Sustrans yng Ngogledd Lloegr

Giulio Ferrini, Pennaeth Amgylchedd Adeileddig Sustrans yn Llundain

Tom Bailey, Cyfarwyddwr Streets Systems.

Mae'r webinar hon yn rhan o gyfres, cadwch lygad ar @SustransCymru i gael gwybodaeth am y bennod nesaf. Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr wahoddiadau, e-bostiwch sara.jones@sustrans.org.uk



Rhannu, parchu a mwynhau'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol

Yn ystod yr achosion o COVID-19, mae llawer o lwybrau a ffyrdd wedi bod yn fwy prysur nag arfer. Mae'n rhagorol gweld cymaint o bobl yn canfod llawenydd a buddion cerdded a beicio. I ni i gyd, mae'n bwysig nawr yn fwy nag erioed ein bod yn ystyriol o'n gilydd ac yn cynllunio ein teithiau ymlaen llaw.

Mae'n bwysig bod pawb yn gallu defnyddio'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn ddiogel, yn hyderus ac yn unol â chanllawiau'r llywodraeth ac mae Sustrans wedi llunio awgrymiadau y gellir eu defnyddio cyn ac yn ystod taith, i gadw'n ddiogel. ([Sustrans, 2020](#))

Sefydliadau Sector Cyhoeddus Bro Morgannwg yn Ilofnodi'r Siarter Teithio'n Iach

Llofnododd wyth sefydliad sector cyhoeddus blaenllaw sydd yn gweithio ym Mro Morgannwg Siarter Teithio'n Iach ym mis Hydref 2019, gan ymrwmo i gefnogi ac annog eu staff ac ymwelwyr i deithio mewn ffordd gynaliadwy i'w safleoedd ac oddi yno.

Trwy bedwar cam ar ddeg uchelgeisiol, mae'r siarter yn hybu cerdded, beicio, trafndiaeth gyhoeddus a defnyddio cerbydau ag allyriadau isel iawn. Mae'r camau yn cynnwys sefydlu rhwydwaith o hyrwyddwyr teithio cynaliadwy, datblygu ymgyrchoedd cyfathrebu wedi eu targedu ar gyfer staff, cynnig a hybu'r cynllun beicio i'r gwaith a chynyddu argaeledd fideo-gynadledda ar gyfer cyfarfodydd i leihau'r teithiau y mae angen i staff eu gwneud ar draws safleoedd.

Rhyngddynt, bydd y sefydliadau'n ymrwmo i leihau'r teithiau cymudo i'r gwaith ac oddi yno yn y car, a chynyddu cyfran y cerbydau a ddefnyddir yn ystod y dydd sydd yn rhai hybrid trydan neu drydan yn unig.



Y sefydliadau a lofnododd y siarter mewn digwyddiad lansio yn Swyddfeydd Dinesig Cyngor Bro Morgannwg oedd: Cyngor Bro Morgannwg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Maes Awyr Caerdydd, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, Heddlu De Cymru, Gwasanaethau Prawf a Charchardai EM, Llywodraeth Cymru ac Ymddiriedolaeth GIG Ambiwlans Cymru.

Trwy gydweithio gan edrych i'r hirdymor, nod sefydliadau'r sector cyhoeddus ar draws y Fro yw cynyddu cyfran y teithiau a wneir i weithleoedd ac oddi yno sydd yn gynaliadwy, gan leihau'r effaith ar yr amgylchedd ac iechyd pobl yn y Fro ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol.

Teithio'n Iach Cymru

Mae Teithio'n Iach Cymru wedi tyfu o'r gwaith hwn a ddechreuodd yng Nghaerdydd ac yn ddiweddarach ym Mro Morgannwg, i ddatblygu ymagwedd ar draws y sector cyhoeddus tuag at deithio iach a chynaliadwy. Caiff y gwaith ei arwain gan Dr Tom Porter o Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro, sydd yn gweithio gyda'r ddau Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGCau), a chyrrff cyhoeddus eraill.

Yn dilyn llwyddiant lansio'r Siarter, cafwyd diddordeb yn cyflwyno Siartrau mewn mannau eraill o Gymru ac mewn sectorau gwahanol, gyda Siartrau'n cael eu cyflwyno'n ehangach gan ddechrau yn ystod 2020. Wrth i'r gwaith gael ei gyflwyno, mae arweinwyr lleol ym mhob ardal yn gyfrifol am weithredu'r Siarter.

Dod yn Gyflogwr sy'n Cefnogi Beicio



Mae Cycling UK wedi bod yn hyrwyddo beicio ers dros 140 o flynyddoedd. Rydym yn hyrwyddo pob math o feicio, yn diogelu buddiannau beicwyr presennol a darpar-feicwyr. Ein nod yw gwneud beicio yn brif ffrwd, gan wneud gwahaniaeth parhaus i fywydau unigolion a chymunedau.

Yng nghanol yr argyfwng presennol, rydym yn gweld llawer mwy o gydnabyddiaeth i werth beicio mewn sawl agwedd ar fywyd bob dydd ac er nad yw beicio yn brif ffrwd eto, mae llawer o bobl, hen ac ifanc, wedi cael yr hyder i ddychwelyd i feicio gan nad yw'r ffyrdd wedi bod yn llawn ceir. Rydym hefyd wedi gweld nifer sylweddol o weithwyr allweddol heb ddefnydd o gar yn cymudo ar feic ac yn teimlo'n fwy diogel yn gwneud hynny.

Wrth i siopau, busnesau ac ysgolion ddechrau ailagor, mae sylweddoliad na fydd ein trefi a'n dinasoedd yn gweithio os byddwn yn dychwelyd i ffyrdd 'arferol' o deithio. Gyda'r niferoedd a ganiateir ar drafnidiaeth gyhoeddus wedi lleihau'n sylweddol a chyda 30% o gartrefi yng Nghaerdydd, er enghraifft, heb ddefnydd o gar, mae angen gwneud rhywbeth.

Mae tystiolaeth sylweddol o fuddion teithio llesol i iechyd a lles ac eto, nid yw'r buddion i gyflogwyr yn cael eu gwerthu cystal. Mae ymchwil yn dangos bod cymudwyr sy'n teithio'n llesol yn cymryd llai o ddiwrnodau salwch, yn fwy cynhyrchiol yn y gwaith ac, yn bwysig iawn yn yr hinsawdd sydd ohoni, mae beicio yn galluogi'r daith i'r gwaith gael ei gwneud gan gadw pellter diogel.

Yng Nghaerdydd, mae 2/3 o breswylwyr yn cytuno y byddai mwy o feicio yn gwneud eu hardal yn lle gwell i fyw a gweithio, felly gellir sicrhau busnesau yn y ddinas sydd yn dewis cefnogi beicio i'r gwaith bod eu gweithwyr yn cefnogi hyn. Mae'n siŵr bod yr un peth yn wir mewn dinasoedd a threfi ar hyd a lled Cymru.

Felly beth gall cyflogwyr ei wneud i gefnogi cymudo trwy deithio llesol a sut gall Cycling UK helpu? Mae ein cynllun Cyflogwr sy'n Cefnogi Beicio yn achrediad syml sydd yn sicrhau bod y cyfleusterau angenrheidiol wedi eu sefydlu ac mae'n rhoi neges glir bod beicio i'r gwaith yn cael ei gefnogi a'i annog.

Dyma'r unig safon rhyngwladol ar gyfer beicio yn y gweithle ac mae'n helpu sefydliadau a busnesau i integreiddio beicio mewn ffordd gadarnhaol a syml, gyda chefnogaeth ein harbenigwyr beicio i'r gwaith trwy gydol y broses tri cham syml;

1. Cofrestru ar gyfer CFE-UK a chwblhau Hunanwerthusiad
2. Ymweliad ar gyfer archwiliad ar y safle
3. Dyfarnu achrediad Efydd, Arian neu Aur.

Mae sefydliadau sydd wedi cael achrediad wedi dweud wrthym fod y broses ei hun o fudd mawr am ei bod yn eu galluogi i nodi bylchau mewn darpariaeth a'i fod yn helpu i greu cymuned feicio gadarnhaol yn y sefydliad. Yng Nghymru, rydym hefyd yn cefnogi datblygiad rhwydwaith er mwyn i sefydliadau allu cefnogi ei gilydd i ddatblygu fel Cyflogwyr sy'n Cefnogi Beicio.

Mae'n amser delfrydol i sicrhau mai beicio i'r gwaith yw'r opsiwn hawsaf ac mae'n bleser gennym weithio gydag ystod eang o fusnesau a sefydliadau i hwyluso hyn.

Os hoffech wybod mwy, cofiwch gysylltu www.cyclinguk.org/wales

Asesiad o'r Effaith ar Iechyd y 'Polisi Aros Gartref a Chadw Pellter Cymdeithasol' yng Nghymru

Mae Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU), Canolfan Cydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant ac Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi '[Asesiad o'r Effaith ar Iechyd y 'Polisi Aros Gartref a Chadw Pellter Cymdeithasol' yng Nghymru mewn ymateb i bandemig COVID-19 Crynodeb Gweithredol](#)'.

Mae'r adroddiad yn rhoi trosolwg o effeithiau posibl iechyd a llesiant y Polisi Aros Gartref a Chadw Pellter Cymdeithasol (y cyfeirir ato'n gyffredin fel 'Cyfyngiadau Symud') ar boblogaeth Cymru yn y tymor byr, tymor canolig a'r tymor hir. Mae'n defnyddio dysgu o dystiolaeth ryngwladol, y data a'r wybodaeth ddiweddaraf a barn rhanddeiliaid arbenigol.

Yn ôl yr adroddiad, mae polisi 'Aros Gartref' Llywodraeth Cymru wedi lleihau lledaeniad coronafeirws, ond mae hefyd wedi cael effeithiau cadarnhaol a negyddol eraill ar lesiant cymdeithas Cymru, gan effeithio ar bron pob agwedd ar fywyd yng Nghymru.

Mae effeithiau cadarnhaol y polisi yn cynnwys lefelau uwch o wirfoddoli, cymunedau'n dod at ei gilydd i amddiffyn y rhai sy'n fwy agored i niwed, a gostyngiad mewn traffig cerbydau sy'n arwain at lai o lygredd a gwell ansawdd aer. O ran effeithiau negyddol, mae'r dirywiad economaidd wedi lleihau incwm a chynyddu diweithdra, ac mae aelwydydd incwm isel yn cael eu heffeithio fwyaf; mae hyn er gwaethaf mesurau cymorth cenedlaethol megis rhoi gweithwyr ar ffyrlo.

Nod yr adroddiad yw helpu i hysbysu sefydliadau yn eu hymateb i'r pandemig trwy nodi lle mae angen gweithred u i liniaru yn erbyn effeithiau negyddol a gwella effeithiau cadarnhaol. Mae hefyd yn anelu at lywio strategaethau adfer ar ôl y pandemig, gyda'r nod cyffredinol o wella iechyd a llesiant y boblogaeth a lleihau annhegwch.

Cyhoeddir y Crynodeb Gweithredol hwn cyn yr Adroddiad Prif Ganfyddiadau a'r Adroddiad Gwybodaeth Atodol, a gyhoeddir yn fuan

Agor strydoedd ar gyfer chwarae

Effaith y car

Mae rhieni a phlant yn aml yn nodi bod traffig yn eu rhwystro rhag chwarae mewn cymdogaethau lleol. Mae maint traffig wedi cynyddu dros y blynyddoedd ac mae Adran Drafnidiaeth Llywodraeth y DU wedi rhagfynegi ei fod yn debygol o ddyblu erbyn 2035.

Mae effaith y car mor sylweddol ar chwarae plant bod angen annog a chefnogi mentrau priffyrdd arloesol a chreadigol mewn cymdogaethau a chymunedau er mwyn codi ymwybyddiaeth a meithrin atebion cadarnhaol i broblemau lleol.

Calonnau a meddyliau

Efallai mai penderfyniad Llywodraeth Cymru i fabwysiadu terfyn cyflymder cenedlaethol o 20 milltir yr awr ym mhob ardal breswyl ac adeiledig fydd yn cael yr effaith fwyaf pellgyrhaeddol a chadarnhaol yn cynorthwyo mwy o blant i chwarae. Yn ogystal, trwy arafu traffig, bydd y fenter hon yn lleihau'r perygl o anafiadau difrifol ac yn gwella ansawdd aer.

Yn ogystal â gwelliannau amgylcheddol, mae angen mynd i'r afael â'r agweddau sydd wedi arwain at leihau gallu plant i chwarae yn eu cymdogaethau eu hunain dros amser hefyd. Mae rhai ardaloedd wedi mynd i'r afael â hyn trwy hawlio strydoedd yn ôl ar gyfer chwarae trwy brosiectau chwarae wedi eu harwain gan breswylwyr, lle mae'r ffyrdd yn cael eu cau am gyfnodau byr i alluogi plant i chwarae.

Agor strydoedd ar gyfer chwarae yng Nghymru

Caerdydd yw'r cyngor cyntaf yng Nghymru i weithio tuag at gydnabyddiaeth fyd-eang fel rhan o raglen Dinas sy'n Gyfeillgar i Blant Unicef. Fel rhan o hyn, daeth y cyngor â phartneriaid ynghyd i ddatblygu prosiect Chwarae Stryd, gan ddod â bron 70 o gynghorau eraill yn y DU sy'n cyflwyno cynlluniau tebyg at ei gilydd. Mae'r prosiect yn symleiddio'r broses o wneud cais i gau ffyrdd i alluogi preswylwyr i gau eu stryd am gyfnodau byr i alluogi plant i chwarae'n ddiogel yn agos at eu cartrefi.

Mae'r cyngor a Chwarae Cymru wedi gweithio gyda phreswylwyr i wneud strydoedd a chymunedau yn fannau mwy cyfeillgar i chwarae ar gyfer plant ac ardegwyr. Mae preswylwyr ar draws y ddinas yn cau eu strydoedd i draffig am ddwy awr y mis ar gyfer sesiynau chwarae stryd.



Agor strydoedd ar gyfer chwarae

Yn ddiweddar, ysgrifennodd Jack, sydd yn naw oed, am ei chwarae stryd ef yn y cylchgrawn [Play for Wales](#). Mae'n esbonio pam y mae'n credu bod chwarae stryd yn wych:

'Weithiau rwy'n mynd ar fy sgwter neu fy meic neu os yw'n wlyb, rwy'n chwarae pêl-droed neu gemau eraill.

Does gen i ddim gardd fawr iawn felly mae llawer mwy o le wrth chwarae ar y ffordd.

Rwyf wedi gwneud ffrindiau newydd nad oeddwn yn eu hadnabod o'r blaen. Maen nhw'n hoffi rhai o fy hoff bethau i. Mae fy nwy chwaer iau wedi cael hwyl yn chwarae gyda'u ffrindiau nhw hefyd. Mae fy chwaer wedi dod yn fwy hyderus yn mynd ar ei beic oherwydd chwarae stryd. Yn ogystal, mae fy chwaer wedi gwneud llawer o ffrindiau oherwydd chwarae stryd a dim ond dwy yw hi!'

Mae buddion chwarae stryd wedi dal sylw Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Dywedodd Claire Beynon, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd:

'Gwyddom fod chwarae yn dda i iechyd a lles plant. Rydym yn gweithio gyda Chwarae Cymru i gynyddu cyfleoedd ar gyfer chwarae yn yr awyr agored ar draws Cwm Taf Morgannwg.'

Pam mae strydoedd chwarae yn bwysig nawr

Ers cyfyngiadau'r coronafeirws, a sefydlwyd ar ddiwedd mis Mawrth, mae'r rhan fwyaf o gynghorau ar draws y DU wedi atal strydoedd chwarae dros dro. Wrth i ni ddod allan o rai o elfennau llymaf cyfyngiadau'r coronafeirws, mae prosiectau chwarae stryd yn addas iawn ar gyfer chwarae yn y gymuned wrth i ni ddechrau dod allan o'r cyfyngiadau symud:

- Mae chwarae, yn arbennig yn yr awyr agored, yn hanfodol i blant yn ystod adegau o ansicrwydd i'w helpu i wneud synnwyr o adegau drslyd.
- Bydd galluogi plant a'u teuluoedd i chwarae a chyfarfod yn ddiogel yn unol â chanllawiau cadw pellter cymdeithasol yn cefnogi iechyd a lles gwell i bawb.
- Mae teimlad cyffredinol bod ein strydoedd wedi bod yn fannau gwell i fod dros y misoedd diwethaf – o ran diogelwch, cydlyniant cymunedol a chwaraegarwch (fel creu enfys â sialc, helpa tedi bêrs, paentio cerrig).
- Gall cymdogion hŷn ac agored i niwed gymryd rhan o bellter diogel, o ddrysau a gerddi blaen.
- Mae'n ymgynnull lleol a bach yn yr awyr agored gyda digon o le.
- Does dim llawer o gost ac mae modelau hawdd yn bodoli i gynghorau yng Nghymru eu cefnogi.



Adnoddau chwarae stryd

Mae Chwarae Cymru yn cefnogi mentrau sydd yn hawlio strydoedd a chymdogaethau er mwyn i blant ac arddegwyr allu chwarae. Er mwyn cefnogi prosiectau chwarae stryd, rydym wedi gweithio gyda Playing Out – y sefydliad cenedlaethol sy'n cefnogi chwarae stryd ar draws y DU – i ddatblygu adnoddau ar gyfer preswylwyr, awdurdodau lleol a phartneriaid yng Nghymru.

Mae Sut i drefnu sesiynau chwarae allan ar eich stryd yn ganllaw cam wrth gam ar gyfer preswylwyr sydd yn trefnu sesiynau chwarae stryd. Mae'n seiliedig ar brofiad rhieni a phreswylwyr ar draws y DU. Mae deunydd cefnogol ychwanegol i rieni ar gyfer trefnu sesiynau chwarae ar eu stryd hefyd ar gael ar ein gwefan.

Mae Agor strydoedd ar gyfer chwarae yn becyn cymorth wedi ei ddylunio i roi gwybodaeth glir a chryno am chwarae stryd i awdurdodau lleol a'u partneriaid. Ei fwriad yw helpu awdurdodau lleol i ddatblygu polisiau a gweithdrefnau i ganiatáu prosiectau chwarae stryd wedi eu harwain gan breswylwyr yn eu hardaloedd. Mae hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer cymdeithasau tai, cymunedau ysgol, gweithwyr a thrigolion lleol i ddeall y cyfleoedd a'r heriau.

Mae'r ddau gyhoeddiad ar gael i'w lawrlwytho yn:

<https://www.chwaraecymru.org.uk/cym/cyhoeddiadau/streetplayresources>

Am yngor a gwybodaeth am ddechrau chwarae stryd yn eich ardal chi, cysylltwch â [Chwarae Cymru](#).



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, cysylltwch 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 ▶

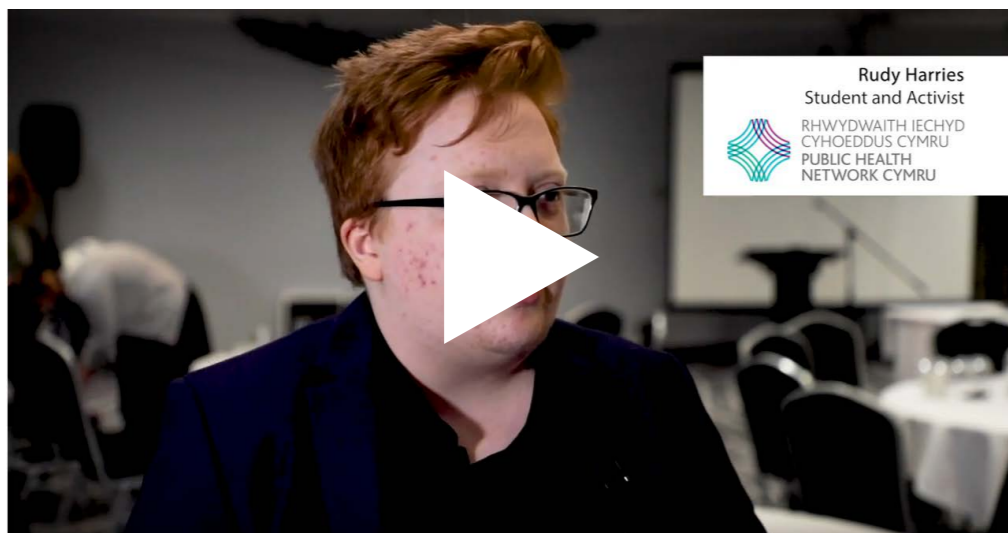
Alcohol: Yfed Doeth Heneiddio'n Dda ▶

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 agynhaliwyd yng Nghaerdydd.

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llundun



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 ▶

Ary Grawnwin

Allwn ni gyfuno cefnogaeth ac anghenion yn well mewn ymateb i COVID-19?

Mae'r cyfyngiadau symud sydd ar waith ar draws llawer o wledydd, yn cynnwys Cymru, i reoli pandemig y coranofeirws, wedi golygu bod llawer o bobl wedi wynebu'r posibilrwydd o beidio cael mynediad at fwyd, meddyginiaethau a ffynonellau cymorth cymdeithasol hanfodol. Mae hyn yn arbennig o wir am y rheiny sydd mewn mwy o berygl mewn cymdeithas a'r rheiny sydd wedi eu hynysu'n fwy yn gymdeithasol.

Gyda hyn, rydym wedi gweld ymchwydd mewn cymorth cymunedol gan eraill sydd eisiau helpu, gyda dwbl y gwirfoddolwyr yn cofrestru gyda Chefnogi Trydydd Sector Cymru ers mis Mawrth 2020. Mae'r gwirfoddolwyr hyn wedi cefnogi eu cymunedau lleol naill ai trwy ddod ynghyd, cydlynu ymdrechion trwy'r cyfryngau cymdeithasol, neu wrth alinio gyda sefydliadau llawr gwlad presennol.

Er gwaethaf yr ymateb cadarnhaol, mae angen i asiantaethau'r trydydd sector a sefydliadau'r sector cyhoeddus, ddeall yn well ble i osod adnoddau cyfyngedig i gefnogi'r rheiny sydd â'r angen mwyaf.

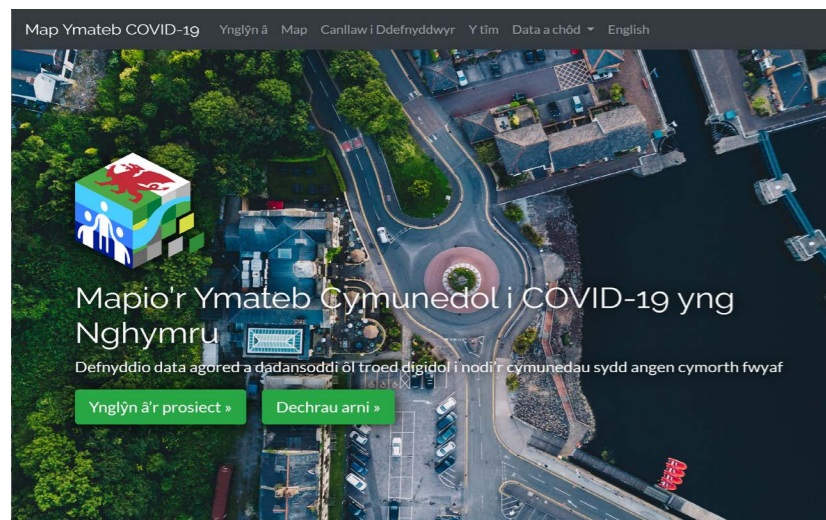
I fynd i'r afael â'r her hwn, mae cydweithrediad rhwng yr Is-adran Ymchwil a Gwerthuso yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, Uned Epidemioleg Cyfannol MRC ym Mhrifysgol Bryste a Sefydliad Alan Turing, wedi mapio gwybodaeth

am fod mewn perygl (yn cynnwys data ar ddsbarthu achosion COVID-19 a nifer y bobl sydd â risg uwch) a lefelau cymorth cymunedol o dan arweiniad dinasyddion (a nodir trwy ffynonellau'r cyfryngau cymdeithasol, cymunedau hunan-drefnu a sefydliadau'r trydydd sector) ar draws Cymru.

Mae [Map Ymateb COVID Cymru](#) wedi cael ei ddylunio i nodi meysydd lle mae mwy o bobl a allai fod mewn mwy o berygl o COVID-19, lle mae llai o gymorth cymunedol o bosibl. Er nad yw'r map yn cyfleu'r holl gymorth cymunedol, nac yn awgrymu bod pob grŵp sydd mewn perygl angen cymorth, gall helpu

i hysbysu'r cyhoedd, grwpiau cymunedol a'r sector cyhoeddus pa ardaloedd allai elwa ar gymorth ychwanegol. Mae hefyd yn darparu'r dolenni i'r grwpiau cymunedol lleol a nodir sydd yn helpu i godi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael yn lleol.

Gall dealltwriaeth well o gymorth wedi ei arwain gan y gymuned helpu i dargedu'r adnoddau cenedlaethol a rhanbarthol cyfyngedig sydd yn cefnogi unigolion a chartrefi sydd mewn perygl yn ystod pandemig COVID-19.



COVID – 19 Dylanwadu ar ailddylunio adferiad gwasanaethau iechyd a gofal y GIG ar gyfer pobl â chlefyd y galon a chylchrediad y gwaed yn ystod y pandemig a thu hwnt

Mae'n hysbys bod cleifion â chyflwr y galon a chylchrediad y gwaed mewn mwy o berygl o gymhlethdodau a marwolaeth pan fyddant yn cael eu heintio â COVID-19. Mae canfod ffactorau risg mawr clefyd y galon a strôc yn bwysicach nag erioed ar yr adeg hon, yn yr un modd â darpariaeth gofal, cymorth a gwybodaeth.

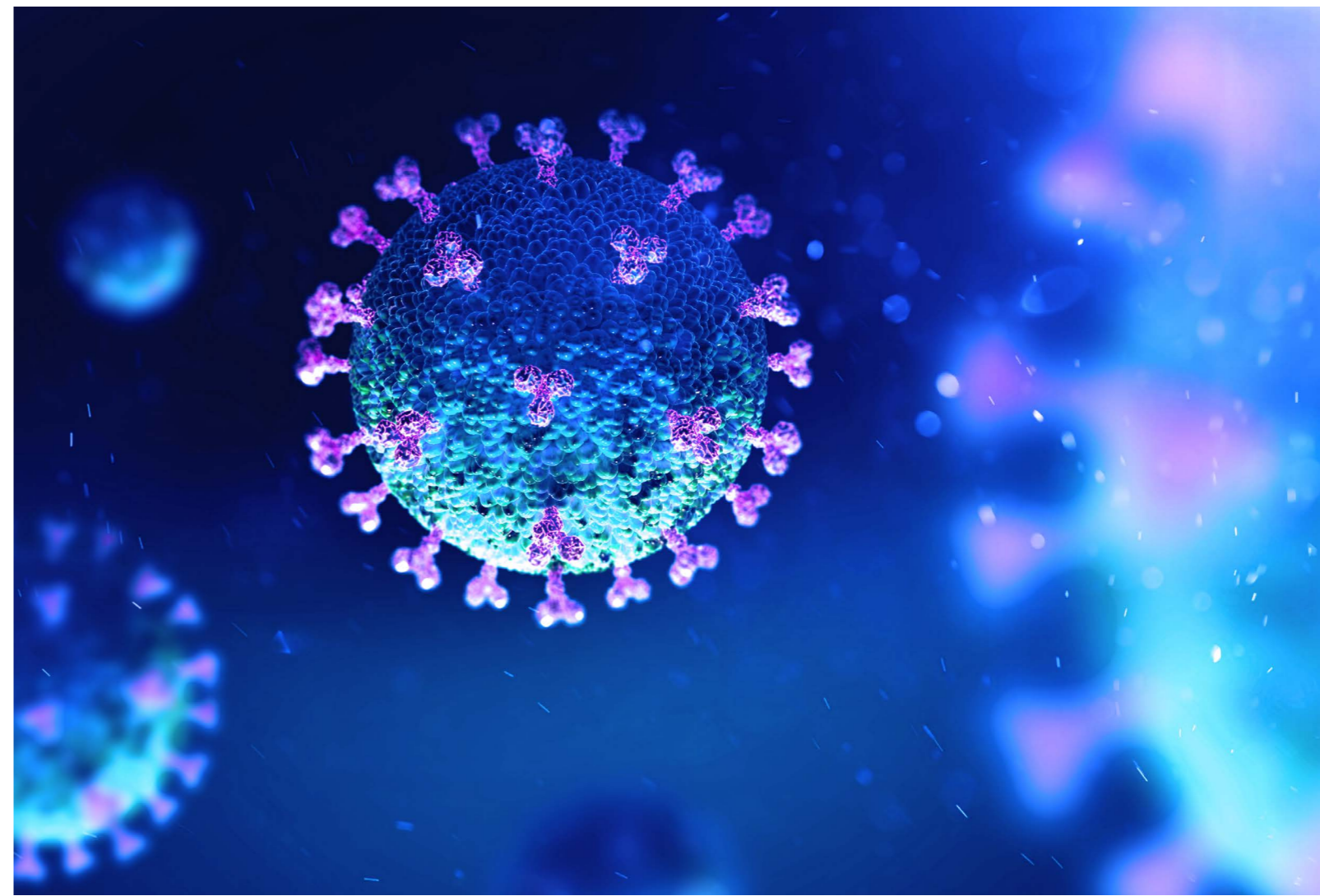


British Heart Foundation Cymru

Mae 'COVID – 19 Influencing the redesign and recovery of NHS health and care services for people with heart and circulatory diseases during the pandemic and beyond' yn adroddiad gan Sefydliad Prydeinig y Galon sy'n crynhoi rhywfaint o'r mewnwelediad a gafwyd ac a ddefnyddiwyd i gefnogi Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol, cleifion a'r cyhoedd ar yr adeg hon. Mae'r adroddiad hefyd yn nodi prif argymhellion ar gyfer dylanwadu ar wneuthurwyr penderfyniadau fel gweision sifil, seneddwyr ac arweinwyr systemau iechyd.

Mae'n hollbwysig bellach bod cynlluniau'n cael eu dyfeisio a'u rhannu o ran sut gellir darparu a chynnal gwasanaethau hanfodol yn ystod pob lefel o gyfyngiadau symud i sicrhau nad ydym yn gwneud cynnydd enfawr mewn salwch nad yw'n ymwneud â COVID-19.

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



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Penawdau

Newyddion Diweddaraf

Cartrefi gofal yn elwa o gyflwyno dyfeisiau digidol

Mae cartrefi gofal ledled Cymru yn elwa o gael dyfeisiau digidol a ddarperir fel rhan o gynllun gan Llywodraeth Cymru er mwyn helpu preswylwyr i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, ac i helpu gydag ymgynghoriadau meddygol drwy gyfleuster fideo.

Dros yr wythnosau diwethaf mae [Rhaglen Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol](#), Iechyd a Llesiant, a gyflawnir gan Ganolfan Cydweithredol Cymru, wedi bod yn dosbarthu'r dyfeisiau i gartrefi gofal ym mhob rhan o Gymru, ac mae'n darparu cymorth a hyfforddiant o bell i weithwyr allweddol ar sut i ddefnyddio'r dechnoleg gyda'r bobl sydd yn eu gofal.

Hyd yma, mae 745 o ddyfeisiau wedi cael eu darparu i 401 o gartrefi gofal fel rhan o'r cynllun, gyda 313 o gartrefi gofal yn cael hyfforddiant i'w staff ar Wasanaeth Fideo-ymgynghori GIG Cymru.

Dywedodd Derek Walker, Prif Weithredwr Canolfan Cydweithredol Cymru:

"Mae cyflymder y chwyldro digidol ym maes iechyd a gofal wedi cynyddu'n sylweddol o ganlyniad i'r argyfwng hwn. Gwyddom o brofiad y gall sgiliau digidol drawsnewid bywydau ac mae darparu dyfeisiau yn rhan bwysig o wella cynhwysiant digidol ynghyd â chysylltedd da."

Cliciwch i weld y
Tudalennau Newyddion



Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi canlyniadau cyntaf arolwg newydd pwysig yn ymwneud â COVID-19



Arolwg ar Ganllawiau Pryderon Cynyddol ar gyfer Cau Cartrefi Gofal yng Nghymru (2009)



Canllawiau wedi'u cyhoeddi i helpu ysgolion, colegau a lleoliadau gofal plant



Diwrnod Amgylchedd y Byd – Arian newydd i natur yn helpu cymunedau i fraenaru'r tir ar gyfer y Gymru rydym am ei gweld ar ôl Covid-19



Lansio asesiad risg i gefnogi gweithwyr duon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig



Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi cronfa newydd gwerth £20 miliwn i drawsnewid gwasanaethau digartrefedd a sicrhau nad oes angen i unrhyw un gysgu allan



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Calendr

		1	2 **Rhithwir** Datblygiad Plant	3
6	7 **Rhithwir** Troseddau Cyllyll Ar-lein	8 Rhydwaith Sain ac Awdio yn Hwyrach Mewn Bywyd (LLARN) Ar-lein	9 **Rhithwir** Cefnogi Iechyd Meddwl a Lles Pobl Ifanc Ar-lein	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

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

Pynciau

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

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

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

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



Rhifyn Nesaf



lechyd Digidol