

## Sut y gallwn i fod yn teimlo?

- Mae gweithgareddau o ddydd i ddydd yn ymdrech fawr ac nid wyf mor heini ag yr arferwn fod
- Mae rhai tasgau trin â llaw penodol yn y gwaith yn achosi straen ar fy nghorff
- Mae eistedd wrth fy nesg am gyfnodau hir yn achosi straen drwy fy nghefn a'm breichiau
- Rwyf wedi cael anaf yn y gwaith sy'n achosi poen i mi

## Beth allai fy helpu?

- Ystyried y [rhaglen Fitin50](#), [#DoingOurBit](#) neu'r cynllun [Beicio i'r Gwaith](#)
- Edrych ar [dudalennau iechyd a lles ar fewnrwyd](#) fy sefydliad.
- Gweler [Polisi Codi a Chario](#) fy sefydliad.
- Trafodwch y mater gyda fy rheolwr
- [Cysylltu â Thîm Pobl](#) fy sefydliad am gwrs codi a chario.
- Cyfeirio fy hun at [Iechyd Galwedigaethol](#)
- Cael seibiant bob 20-30 munud i ymestyn wrth fy nesg.
- Codi oddi wrth fy nesg bob awr i wneud tasg arall.
- Ystyried [rhaglen Fitin50](#) neu [#DoingOurBit](#)
- Sicrhau fy mod wedi cael asesiad Cyfarpar Sgrin Arddangos, ond os nad yw hyn yn bosibl, hunanasesu fy ngweithfan gan ddefnyddio canllawiau fy sefydliad ar [Gyfarpar Sgrin Arddangos](#).
- Cyfeirio fy hun at [Iechyd Galwedigaethol](#)
- Dweud wrth fy rheolwr a chwblhau dogfennau [Adrodd am Ddigwyddiad](#) perthnasol.
- Ceisiwch gadw'n heini ac actif.
- Cyfeirio fy hun at [Iechyd Galwedigaethol](#)
- Os nad yw symptomau'n gwella ar ôl 2 wythnos neu os wyf i'n ystyried bod hwn yn anaf sylweddol, cysylltu â fy meddyg teulu.