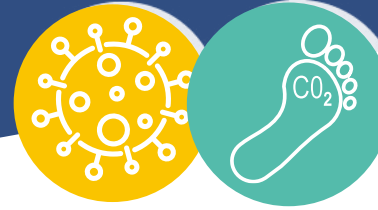




Ffocws ar Allyriadau Gweithio Gartref



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Mae allyriadau gweithio gartref yn cynnwys y nwyon tŷ gwydr sy'n deillio o'r defnydd o bŵer, gwresogi a gwaredu gwastraff gan staff sy'n gweithio gartref.

Mae data allyriadau gweithio gartref wedi'u cyfrifo drwy arolwg a rannwyd gyda'r staff, a gwblhawyd gan 166 aelod o staff, ac ehangwyd y canlyniadau ar gyfer holl aelodau staff ICC.

Negeseuon allweddol*

Yr allyriadau a gynhyrchwyd o Weithio Gartref:



62%

Systemau gwresogi (nwy, tanwyddau, a thrydan)



24%

Gwastraff (gwastraff cyffredinol ac ailgylchu)



14%

Pŵer (trydan yn y lleoliad)

Y defnydd o systemau gwresogi domestig oedd y cyfrannwr mwyaf tuag at allyriadau gweithio gartref, sydd i gyfrif am 62% o gyfanswm yr allyriadau gweithio gartref.

Mae gan gweithio gartref/ gweithio'n ystywyth ôl troed allyriadau is

o gymharu â chyfuniad o'r allyriadau cymudo a Gweithredoedd Busnes/Safleoedd (ar sail y data a gasglwyd gennym).

16%

Gweithio gartref/ystwyth

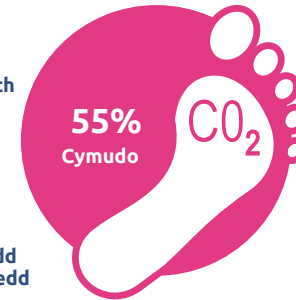
23%

Allyriadau Gweithredoedd Busnes/Safleoedd

55%

Cymudo

CO₂



Gall gweithio gartref ddod â buddion

fel cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd, llai o bethau i dynnu eich sylw, a'r gallu i addasu eich amgylchedd i weddu i chi,

ond gall hefyd

leihau rhyngweithio cymdeithasol a chynyddu unigedd cymdeithasol ac mae'n bosibl nad yw'n addas i bawb.



O ystyried hyn ac yn sgil yr argyfwng costau byw, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn annog hyblygrwydd o ran dewis lle yr hoffai staff weithio drwy'r dull Gweithio yn y Ffordd sy'n Gweithio Orau.



Allyriadau gweithio gartref



16%

o gyfanswm allyriadau Iechyd Cyhoeddus Cymru 2020/21

Roedd 39% o'r ymatebwyr i'r arolwg ar dariffau ynni gwyrdd ar gyfer eu cyflenwad trydan.



*Darparwyd data sy'n hepgor allyriadau caffael i amlygu'r ffynonellau lle y mae gan ICC y rheolaeth fwyaf/cyfle mwyaf i leihau allyriadau



Argymhellion ar gyfer ICC

Mae Llywodraeth Cymru am weld 30% o'r gweithlu yng Nghymru yn gweithio o bell ar sail reolaidd, ac amlygwyd hynny yn ei **Pholisi Gweithio o Bell, Medi 2020**.

Fel rhan o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, mae trefniadau cynaliadwy ar gyfer gweithio gartref a gweithio'n ystwyth yn sicrhau bod ein penderfyniadau yn dylanwadu ar ein hiechyd yn y dyfodol ac yn lleihau ein heffaith ar newid yn yr hinsawdd, i sicrhau Cymru iachach a mwy gwydn sy'n gyfrifol yn fydd-eang.

- Gwerthfawrogwch fanteision cadarnhaol a negyddol gweithio gartref i iechyd a llesiant y staff wrth i ni ymwreiddio'r fenter Gweithio yn y Ffordd Sy'n Gweithio Orau.
- Ystyriwch effeithiau'r argyfwng costau byw a'r gostyngiad yng nghyfanswm yr allyriadau carbon fel rhan o'r fenter Gweithio yn y Ffordd Sy'n Gweithio Orau. Darparwch ganllawiau i staff ynghylch gwella effeithlonrwydd ynni yn eu cartrefi, yn ogystal â darparu rhagor o wybodaeth am dariffau ynni gwyrdd/adnewyddadwy.
- Cefnogwch awgrymiadau a wneir gan y staff i leihau allyriadau yn sgil gweithio gartref a'u cais am gefnogaeth ac arweiniad.
- Ystyriwch opsiynau Teithio Llesol wrth gymudo i'r gwaith.

Sut y gallwch helpu?

- Mae dull cynaliadwy o weithio gartref yn cynnwys defnyddio TG mewn modd cynaliadwy, gan ganolbwyntio ar lesiant meddyliol, bwyta cynnyrch tymhorol lleol i ginio a chynnal cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.
- Cyfnewidiwch fylbiau neu oleuadau am olau sy'n effeithlon o ran ynni – mae'n defnyddio llai o ynni ac yn para'n llawer hirach na golau gwynias a gall helpu i ostwng eich bil ynni.
- Ystyriwch newid i dariff ynni gwyrdd a throï'r thermostat i lawr.
- Defnyddiwch chwilotwr cynaliadwy – mae chwilotwyr cynaliadwy yn rhoi peth o'u helw i brosiectau amgylcheddol, fel plannu coed neu lanhau'r môr, neu maent yn rhoi arian i elusennau amgylcheddol.

- Mae canllaw'r Hwb, Gweithio Gartref a Gweithio'n Ystwyth, o'r gyfres Camau Cynaliadwy yn helpu i amlygu rhai o'r ffyrdd ymarferol i weithio gartref mewn modd cynaliadwy.
- Chwiliwch am ganllawiau i wella effeithlonrwydd ynni yn y cartref.



- Anelwch at gael cinio iach gan ddefnyddio cynnyrch lleol.
- Os oes angen i chi deithio pan fyddwch yn gweithio gartref, ceisiwch ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus neu cerddwch neu beiciwch lle bo hynny'n bosibl.