

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd am Iechyd  
a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws

---

Wythnos 25 21<sup>ain</sup> i 27<sup>ain</sup> o Fedi 2020)

---

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal arolwg ymgysylltu â'r cyhoedd dros y ffôn yn gofyn i aelodau o'r cyhoedd yng Nghymru sut mae coronafeirws a mesurau rheoli cysylltiedig yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles.

Cynhaliwyd ton gyntaf o'r arolwg rhwng mis Ebrill 2020 a Gorffennaf 2020. Dechreuodd yr ail don ym mis Medi 2020 lle bydd 600 o unigolion yn cael eu harolygu a ddewiswyd ar hap bob yn ail wythnos. Mae'r wybodaeth a gesglir gan gyfranogwyr yn sail i'r canlyniadau a gyflwynir mewn adroddiadau bob pythefnos.

Caiff data yr arolwg ei haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd. Yn ystod rhai wythnosau, mae cwestiynau newydd yn cael eu hychwanegu a'u dileu, yn dibynnu ar y materion sy'n dod i'r amlwg ar yr adeg honno.

Mae adroddiad yr wythnos hon yn cynnwys mesurau arferol a welwyd mewn adroddiadau blaenorol a nifer o gwestiynau newydd, gan gynnwys ar brofion coronafeirws, symptomau a chanfyddiadau o nifer y bobl a heintwyd.

Rydym yn diolch i bobl Cymru am roi o'u hamser gwerthfawr i gynorthwyo'r gwaith yma.



# Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 601 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 25 o'r arolwg (21<sup>ain</sup> i 27<sup>ain</sup> o Fedi).

**64%\***

o fobl yn dweud eu bod yn gwisgo gorchuddion gwyneb 'y rhan fwyaf o'r amser' wrth fynd allan; i fyny o 33% yn wythnos 23 (7-13 Medi).

**13%**

o fobl yn dweud eu bod nhw neu rywun arall yn eu cartref wedi ceisio cael prawf coronafeirws yn y bythefnos cyn yr arolwg.#

**62%**

o fobl yn dweud fod y rhan fwyaf neu'r holl bobl y maent yn eu hadnabod yn dilyn canllawiau ymbellhau cymdeithasol.

**96%\***

o b=fobl yn dweud eu bod 'bob amser' yn gwisgo gorchuddion gwyneb mewn siopau yng Nghymru; fyny o 47% yn wythnos 23.

**32%**

o fobl o'r farn fod dolur gwddf yn symptom sy'n arwydd o angen am brawf coronafeirws.

**17%**

o fobl o'r farn fod lleihau'r newid yn yr hinsawdd yn fwy o flaenoriaeth na lleihau lledaeniad coronafeirws; Mae 83% yn ystyried fod yna fwy o flaenoriaeth i glefyd coronafeirws.

**39%**

o fobl yn dweud mai eu prif reswm dros wisgo gorchudd gwyneb yw i amddiffyn eraill; 33% ar gyfer hunan anddiffyn; a 28% oherwydd ei bod yn ofynnol gwneud hynny.

**21%**

o fobl wedi bod yn poeni 'llawer' am eu hiechyd meddwl a'u lles.

\*Daeth gorchuddion gwyneb yn orfodol mewn manau cyhoeddus dan do yng Nghymru ar 14eg o Fedi yn ystod yr wythnos rhwng arolygon; #mae'r cyfnod amser yma'n cyd-daro gydag ysgolion yn ailagor.

**Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?**

Do	13%
Ddim yn gwybod	7%

**Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydych chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?**

Wedi cael prawf coronafeirws	19%
Wedi cael prawf gwrffgyrff	5%

**Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?**

*Yn cynnwys yr holl ymatebwyr*

Dim o gwbl	23%
Ychydig	26%
Gymedrol	33%
Hynod	18%

Yn ystod y bythefnos diwethaf, a ydych chi neu unrhyw un arall yn eich cartref wedi ceisio cael prawf coronafeirws?

Do

13%

Dylech ofyn am brawf coronafeirws os oes gennych pa un o'r symptomau canlynol?

Cur pen

14%

Tymheredd uchel

77%

Dolur gwddf

32%

Peswch parhaus

82%

Tisian a trwyn yn rhedeg

12%

Taflu fyny

12%

Colli blas ac arogl

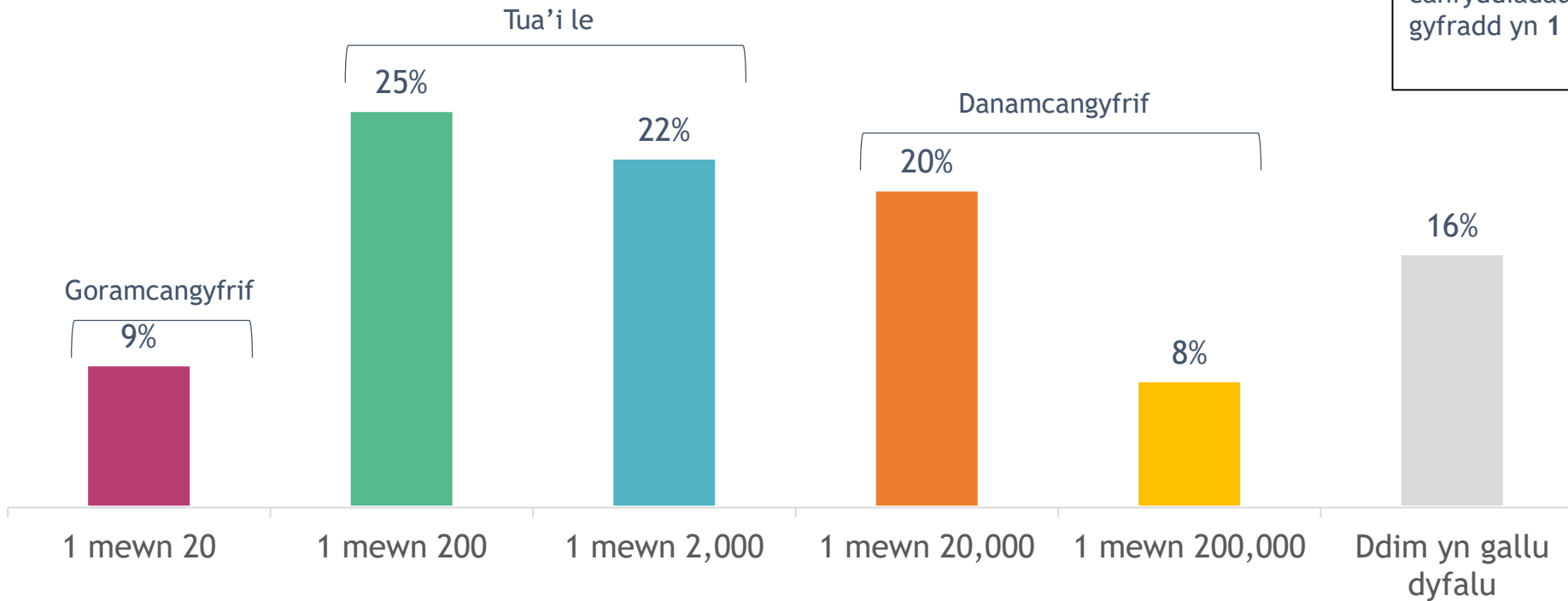
83%

Dolur rhydd

16%

32 % yn unig nododd y tri symptom hyn yn unig.

## Ar hyn o bryd, faint o fobl yng Nghymru ydych chi'n meddwl sydd wedi'u heintio â chlefyd coronafeirws?



Amcangyfrifwyd cynllun peilot Arolwg Heintiau COVID-19 o Swyddfa Archwilio Cymru fod gan 1 o bob 300 o bobl yng Nghymru glefyd coronafeirws yn ystod wythnos 13-19 o Fedi. Amcangyfrifwyd y canfyddiadau cychwynnol o'r wythnos flaenorol fod y gyfradd yn 1 yn 2000.<sup>1</sup>

<sup>1</sup><https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronaviruscovid19infectionsurveyypilot/previousReleases>

# Pa mor dda ydym ni'n ymdrin â'r coronafeirws?

Ydych chi'n meddwl fod y cyfyngiadau mewn lle ar gyfer rheoli'r coronafeirws yn...

Rhy ychydig 33%



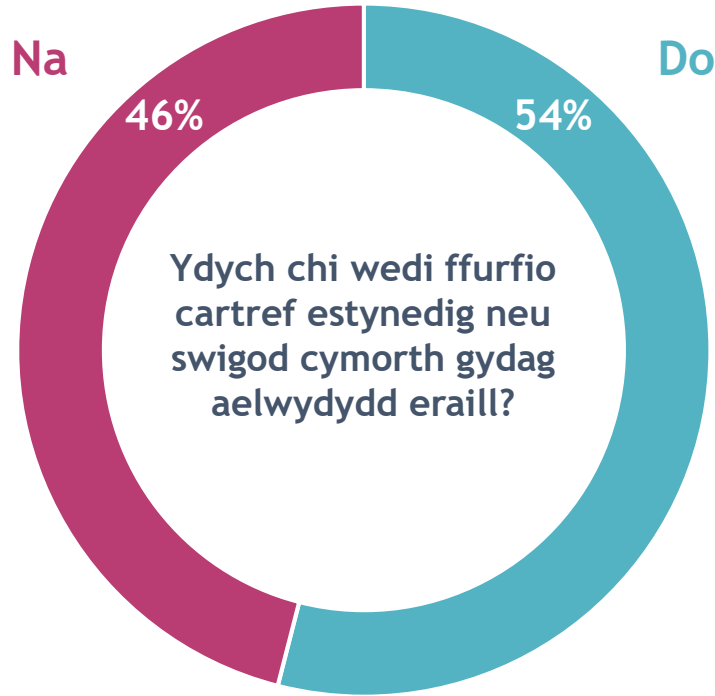
Tua'i le 61%



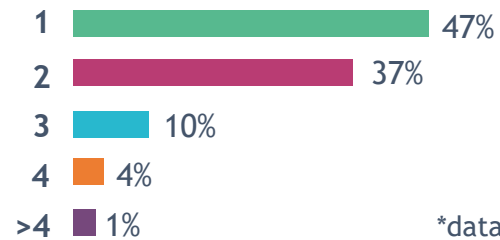
Yn ormod 6%



	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	14%	50%	15%	16%	6%
Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pebawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	26%	54%	10%	8%	2%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	16%	49%	9%	17%	8%

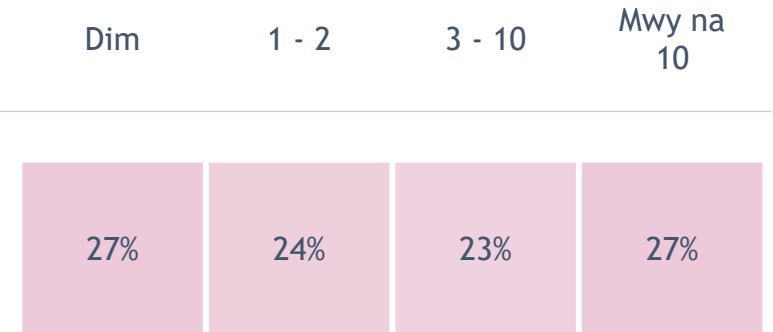


Os do, faint o aelwydydd eraill mae hyn yn eu gynnwys?\*

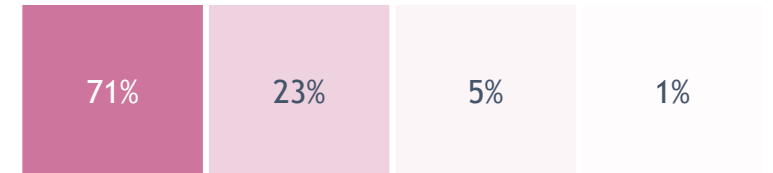


\*data heb ei bwysu

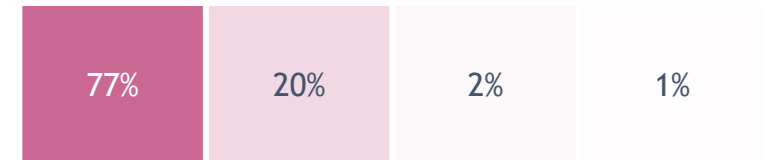
Yn ystod y 7 niwrnod diwethaf, faint o fobl o'r tu allan i'ch cartref neu eich cartref estynedig ydych chi wedi dod i gysylltiad agos a hwy, sy'n golygu o fewn 1 metr?



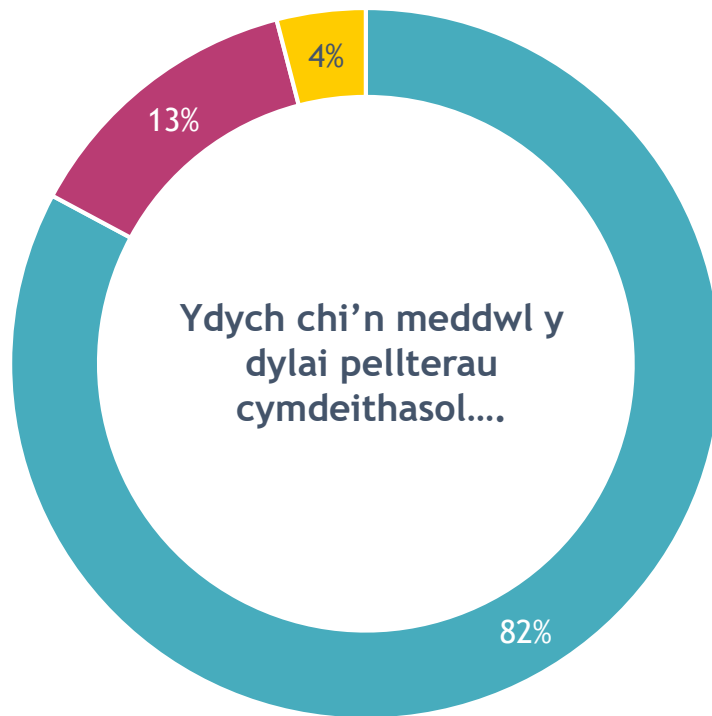
Yn y 7 niwrnod diwethaf, faint o fobl sydd wedi dod i fewn i'ch tŷ chi heblaw am y bobl yr ydych fel arfer yn byw gyda nhw neu aelodau o'ch cartref estynedig?



Yn y 7 niwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill ydych chi wedi bod fewn iddo, gan eithro eich cartref estynedig?

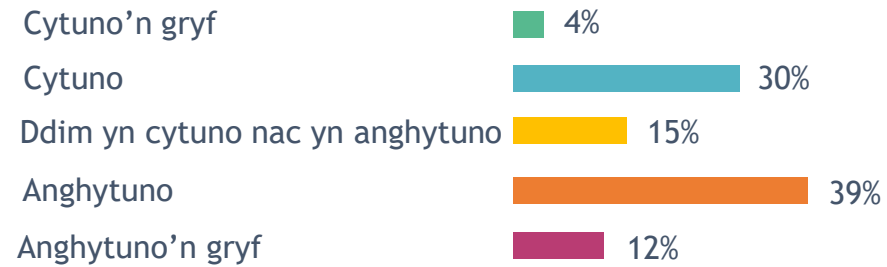




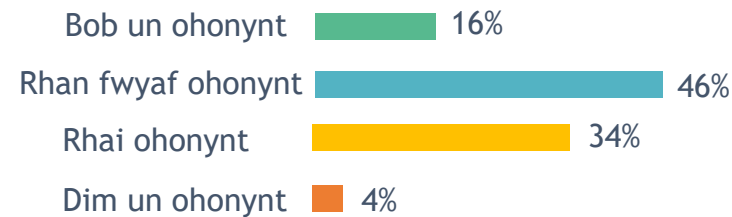


- Barhau'n 2 fetr
- Gael ei leihau i 1 metr
- Gael ei ddileu'n gyfangwbl

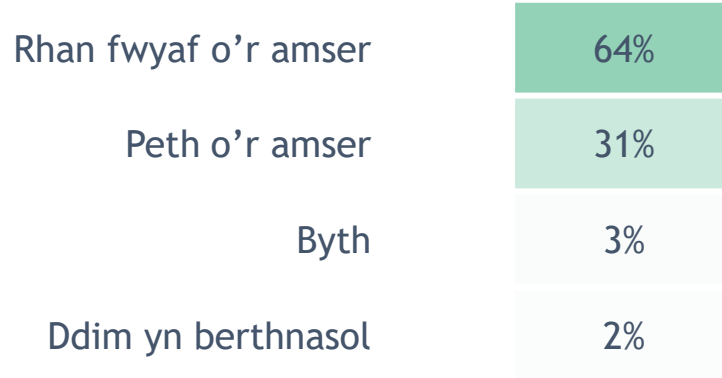
## Credaf fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau ymbellhau cymdeithasol



## Gan feddwl am y bobl rydych chi'n eu hadnabod yn bersonol, a fydddech chi'n dweud bod canllawiau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dilyn gan...

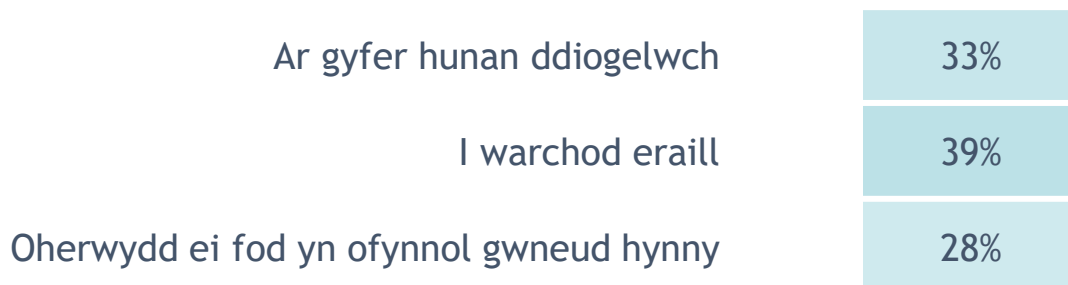


## Ar hyn o bryd pan fyddwch yn mynd allan, ydych chi'n gwisgo gorchudd gwyneb...



-ddim yn mynd allan / wedi heithrio

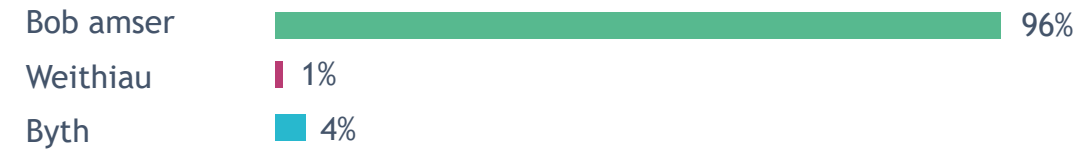
## Beth yw eich prif reswm dros wisgo gorchudd gwyneb?#



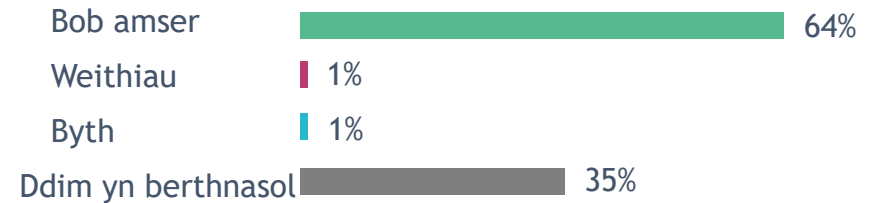
# Heb gynnwys y rhai nad ydynt yn berthnasol; data heb ei bwysu

## O dan yr amgylchiadau canlynol, a fyddech bob amser, weithiau neu byth yn defnyddio gorchudd gwyneb?

### Pan mewn siop neu archfarchnad yng Nghymru



### Pan yn defnyddio trafnidiaeth cyhoeddus

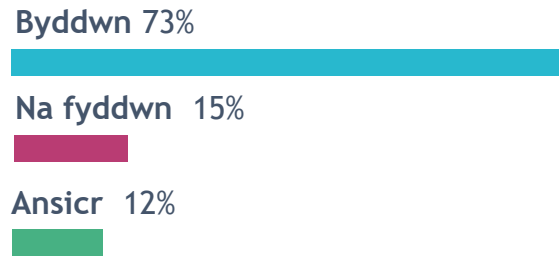


### Pan allan mewn mannau cyhoeddus



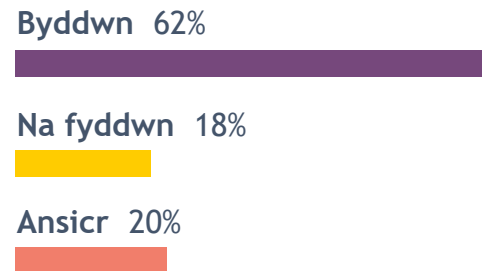
## Pebai brechlyn ar gael a fyddai'n eich hamddiffyn rhag clefyd coronafeirws...

A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?

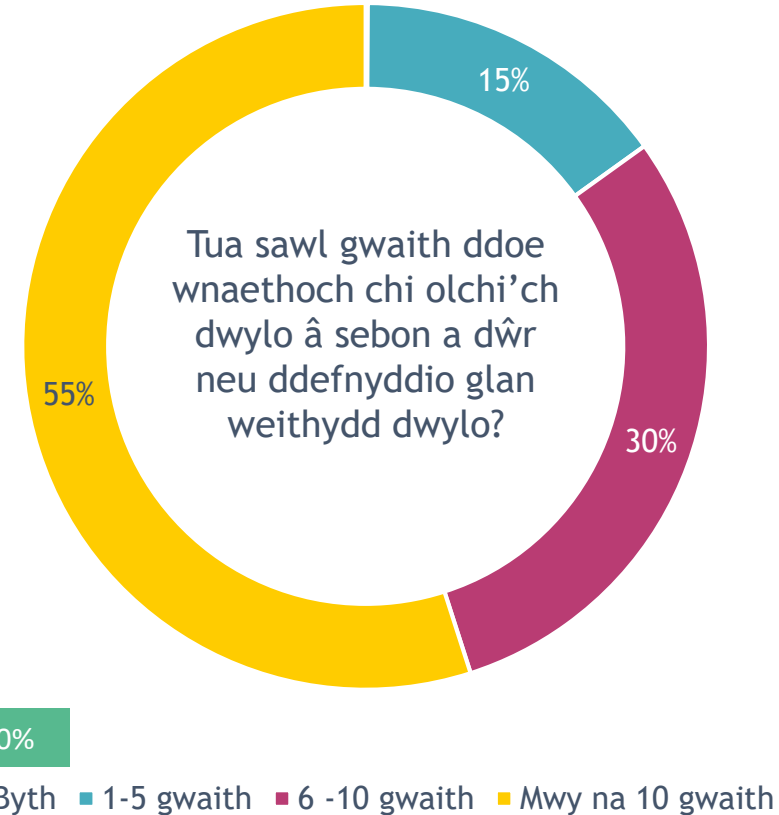


*I rai sydd â phlant ar yr aelwyd\*:*

A fyddech eisiau i'ch plant gael eu brechu?



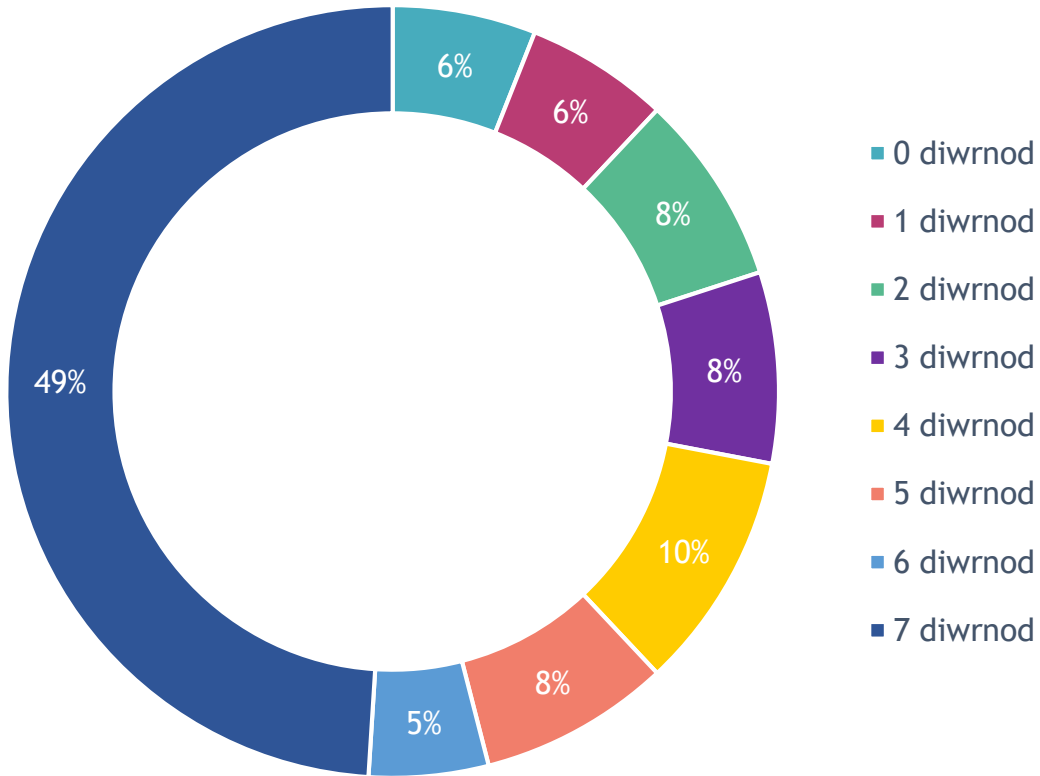
\*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant yn byw ar yr aelwyd; ac eithrio'r rhai a ymatebodd 'ddim yn berthnasol'; data heb ei bwysoli.



## Pa un o'r canlynol sy'n dderbyniol yn eich barn chi?

	Ie	Na	Ansicr
Pobl sy'n fwriadol anufuddhau i fesurau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dirwyo	88%	9%	3%
Lefelau heintiau'n codi ychydig o ganlyniad i ddileu rhai cyfyngiadau	59%	31%	10%
Pobl yn cael eu gwneud i wisgo gorchuddion gwyneb mewn mannau cyhoeddus fel siopau	92%	6%	1%
Cloeon lleol yn cael eu gorfodi i reoli lledaeniad haint coronafeirws mewn ardaloedd ag achosion cynyddol	91%	5%	4%
Gosod cwarantîn ar bobl sy'n dychwelyd o wledydd sydd gyda lefelau uchel o glefyd coronafeirws	94%	5%	1%

Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, ar sawl diwrnod ydych chi wedi gadael eich cartref neu eich gardd?



Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, ar sawl diwrnod ydych chi wedi gadael eich cartref?

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
...i weithio	58%	6%	11%	25%
...i siopa	23%	56%	12%	10%
...am resymau meddygol	76%	23%	<1%	<1%
...i wneud ymarfer corff	42%	16%	13%	30%
...i gwrdd teulu / ffrindiau	54%	34%	9%	4%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu bwyty	76%	20%	3%	1%
...am ddiod mewn tafarn neu bar	88%	9%	2%	<1%

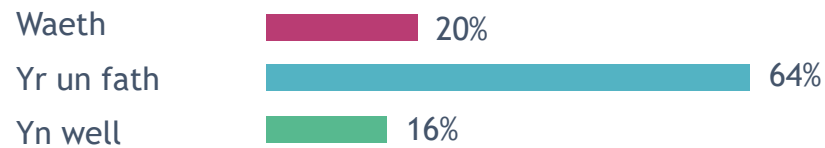
Dros yr wythnos diwethaf, faint mae'r canlynol wedi bod yn eich poeni?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	35%	39%	26%
Colli rhywun agos atoch o'r feirws	24%	26%	51%
Iechyd a lles eich plant*#~	19%	26%	55%
Addysg eich plant*#~	24%	28%	49%
Colli eich swydd neu methu dod o hyd i swydd#~	54%	22%	24%
Gwaith, er fod eich swydd yn saff#~	47%	28%	25%
Eich cyllid	57%	24%	19%
Mynd allan mewn mannau cyhoeddus#	39%	39%	22%

\*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd; ~Data heb ei bwysoli; #yn eithro rhai a ymatebodd yn 'amherthnasol'

Ers i'r clo ddechrau, a fydddech yn dweud fod eich perthynas â'r canlynol wedi gwella, yn waeth neu wedi aros yr un fath?

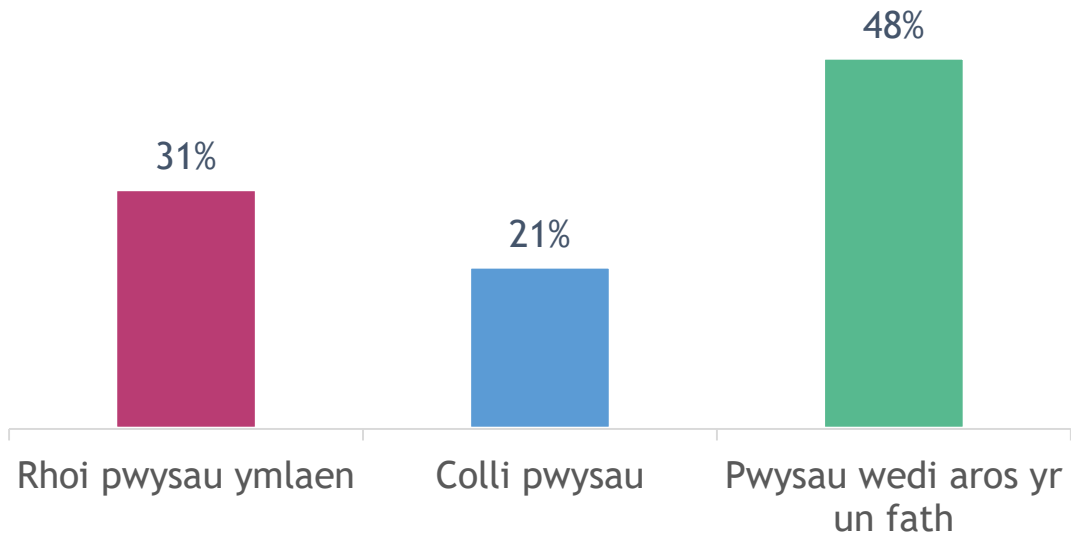
O ganlyniad i gyfyngiadau coronafeirws, a fydddech yn dweud fod eich sefyllfa ariannol bresennol yn?



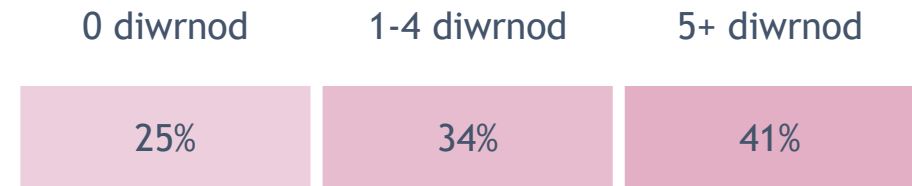
	Yn well	Yn waeth	Yr un peth
Oedolion eraill rydych yn byw gyda*	22%	8%	70%
Plant rydych chi'n byw gyda*	32%	6%	62%
Aelodau eraill o'r teulu*	20%	8%	72%
Ffrindiau*	13%	12%	75%
Cymdogion*	29%	4%	67%

\*Heb gynnwys y rhai sy'n ymateb 'ddim yn berthnasol'; Data heb ei bwysu

Ers i'r clo ddechrau, a fydddech chi'n dweud eich bod chi wedi...



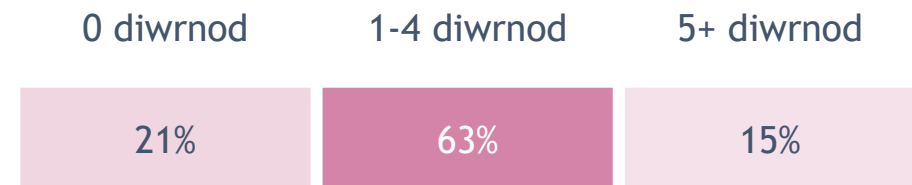
Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi ymarfer corff o leiaf 30 munud (digon i'ch gwneud allan o wynt)?



O'r rheiny sydd wedi yfed (sampl o 64%)\*

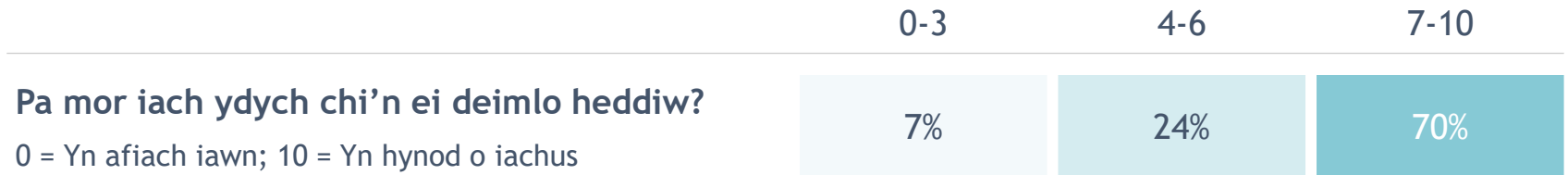
Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos ddiwethaf y gwnaethoch yfed alcohol?

\*Data heb ei bwysu

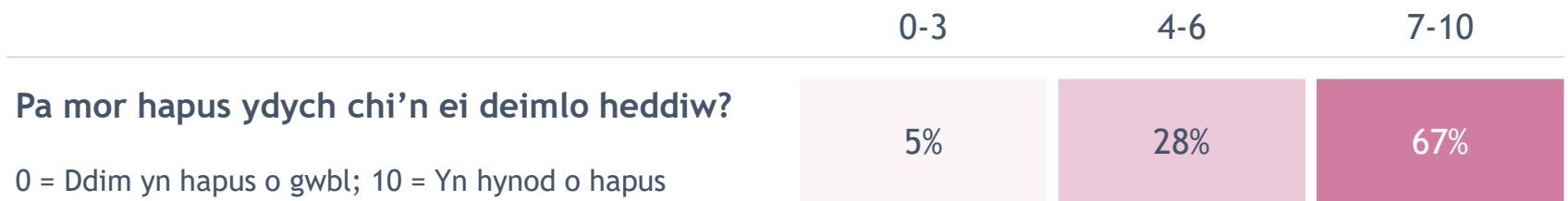




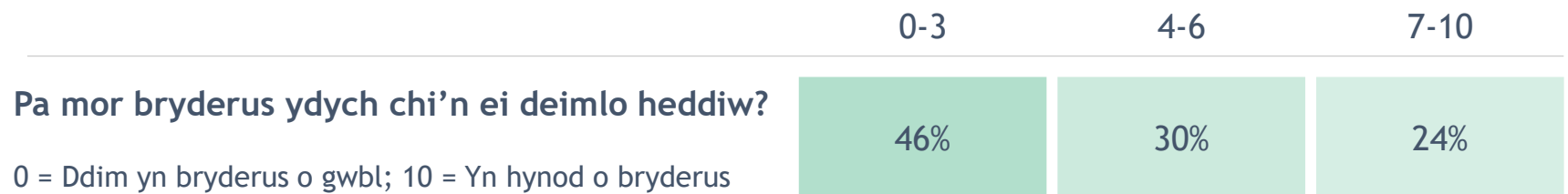
## Teimlo'n iach



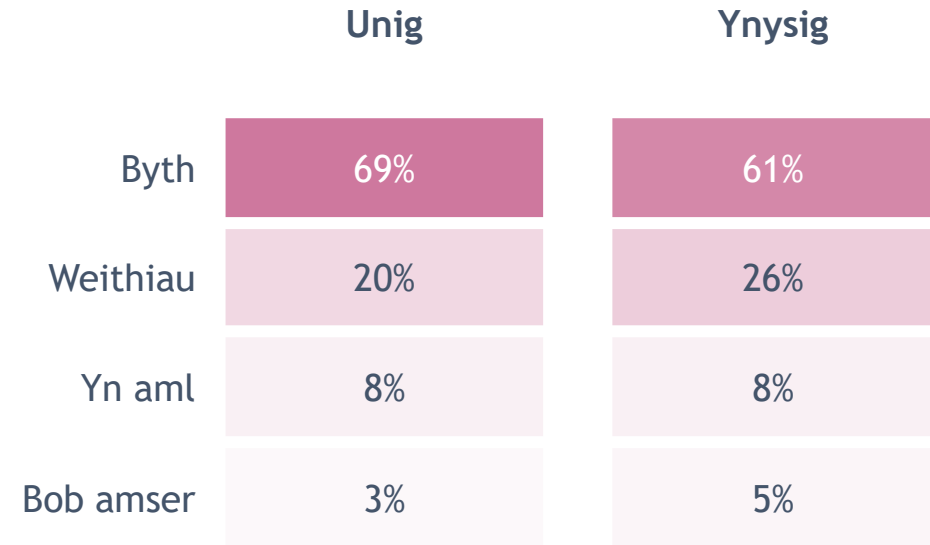
## Teimlo'n hapus



## Teimlo'n bryderus

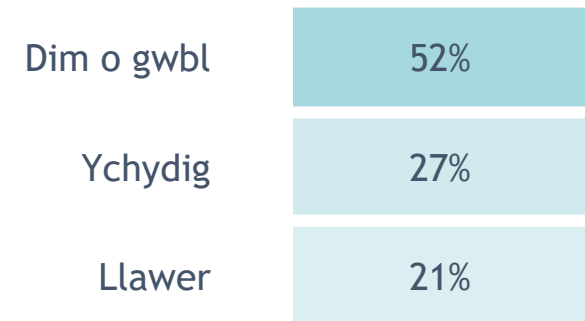


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n.....

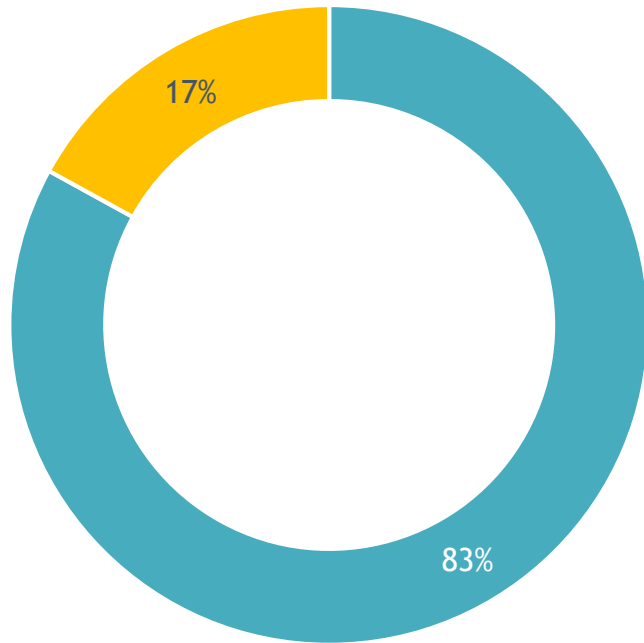


Dros yr wythnos olaf, pa mor aml mae'r canlynol wedi eich poeni?

Eich iechyd a'ch lles

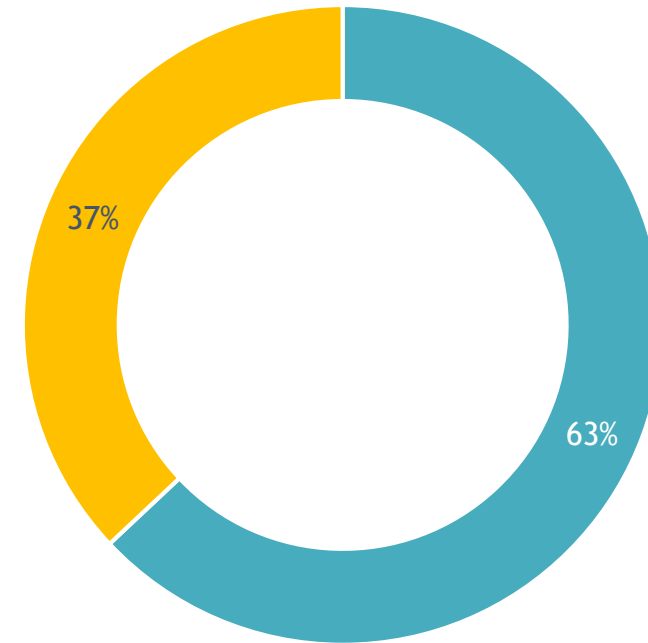


I chi'n bersonol, beth sy'n fwyaf o flaenoriaeth?



Pebaech yn un o lunwyr polisi a fod gennych £100 miliwn i'w wario ar draws y ddau flaenoriaeth hyn, sut fydddech chi'n ei rannu?\*

- Lleihau lledaeniad coronafeirws
- Lleihau newid hinsawdd



\*Cyfran cymedrig

# Cyhoeddwyd 2il o Hydref 2020

## Ymholiadau

### Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

### Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

### E-bost

Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

### Ffôn

02920 227744

### Wê

[icc.gig.cymru](http://icc.gig.cymru)

### Cymorth Dadansoddol

Dr Emma Harrison

### Polisi a Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fudsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

Llawr 5, Iechyd Cyhoeddus Cymru,  
2 Capital Quarter,  
Stryd Tyndall,  
Caerdydd, CF10 4BZ

## Sut wyt ti?

Am wybodaeth cyffredinol ar sut i edrych ar ôl eich hunan, eich ffrindiau a'ch teulu yn ystod cyfyngiadau coronafeirws ymwelwch â:

[icc.gig.cymru/sut-wyt-ti](http://icc.gig.cymru/sut-wyt-ti)

