Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 25 21ain i 27ain o Fedi 2020)

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fudsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cefndir

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 heintiwyd.

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

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

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 (21ain i 27ain 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).

96%*

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

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.

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.#

32%

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

21%

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

62%

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

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.

*Daeth gorchuddion gwyneb yn orfodol mewn mannau 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.

Ynglŷn â coronafeirws

Cwestiwn	Ymateb	%
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 ydach 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%

Ynglŷn â coronafeirws

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

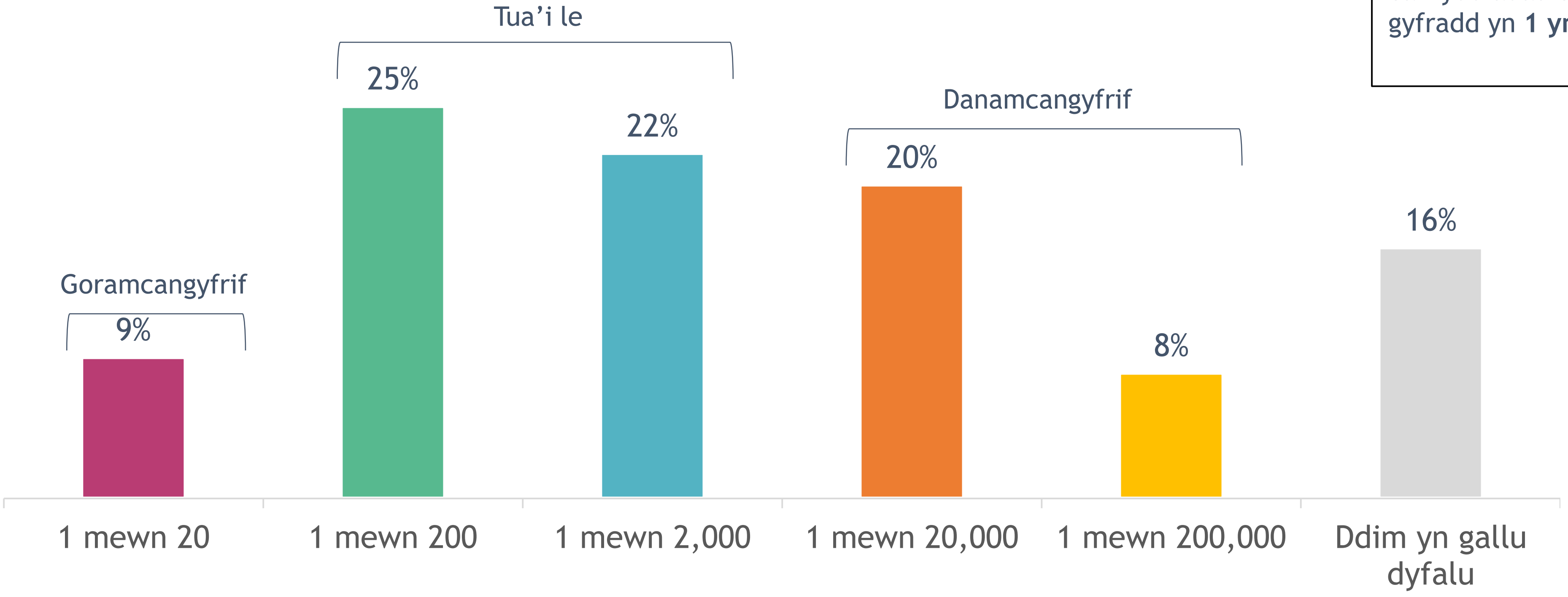
Do	13%

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?

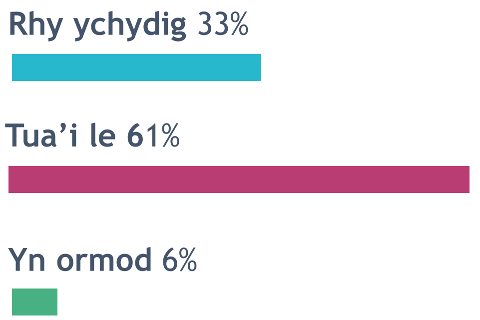


Amcangyfrifwyd cynllun peilot Arolwg Heintiau COVID-19 o Swyddfa Archwilio Cymru fod gan **1 o bob 300** o bobl yng Nghymru glefyd coronafeirws yn ystod wythnos 13-19 o Fedi. Amcangyfrifwyd y canfyddiadau cychwynnol o'r wythnos flaenorol fod y gyfradd yn **1 yn 2000.**[1]

[1] https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronaviruscovid19infectionsurveypilot/previousReleases

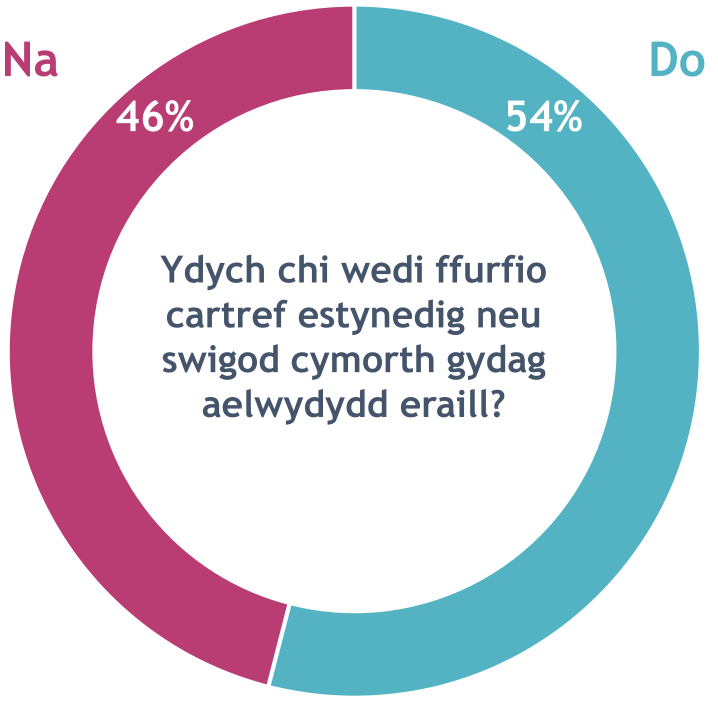
Pa mor dda ydym ni’n ymdrin â’r coronafeirws?

Ydych chi’n meddwl fod y cyfyngiadau mewn lle ar gyfer rheoli’r coronafeirws yn…

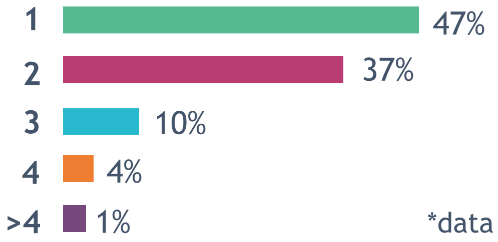


	Cytuno’n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno’n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i’r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	14%	50%	15%	16%	6%
Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pebawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	26%	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%

Ymbellhau cymdeithasol



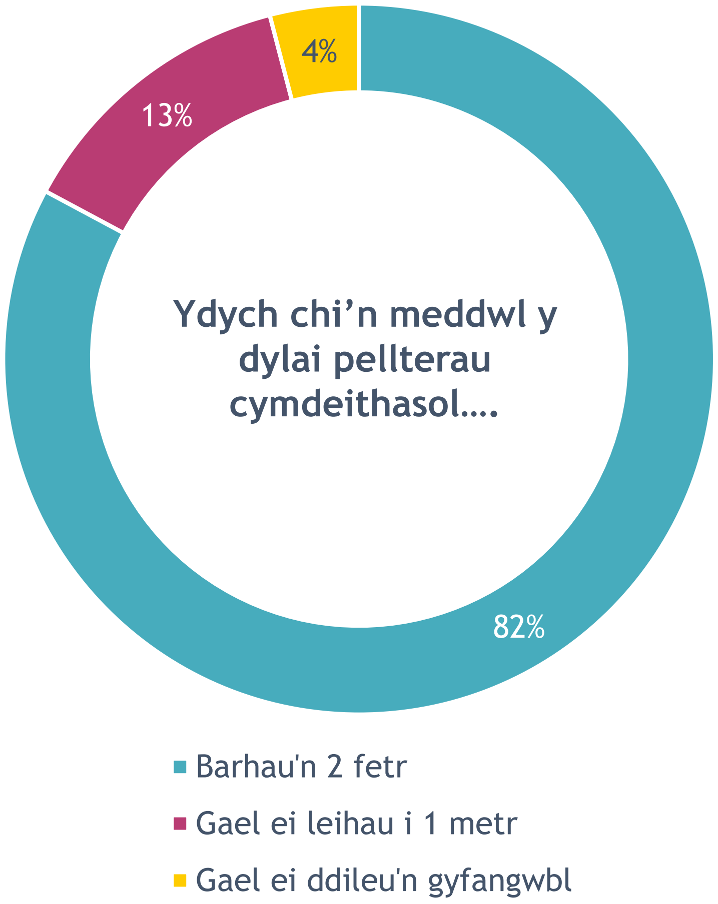
Os do, faint o aelwydydd eraill mae hyn yn eu gynnwys?*



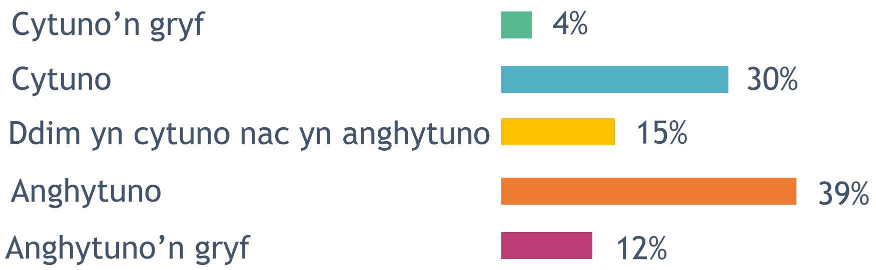
*data heb ei bwyso

	Dim	1 - 2	3 - 10	Mwy na 10
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?	27%	24%	23%	27%
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?	71%	23%	5%	1%
Yn y 7 niwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill ydych chi wedi bod fewn iddo, gan eithro eich cartref estynedig?	77%	20%	2%	1%

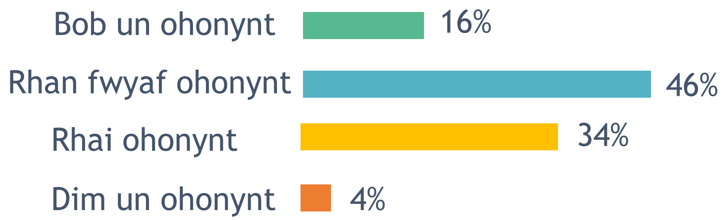
Ymbellhau cymdeithasol



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 fyddech chi'n dweud bod canllawiau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dilyn gan...



Gorchuddion gwyneb

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

Rhan fwyaf o'r amser	64%
Peth o'r amser	31%
Byth	3%
Ddim yn berthnasol	2%

~ddim yn mynd allan / wedi heithrio

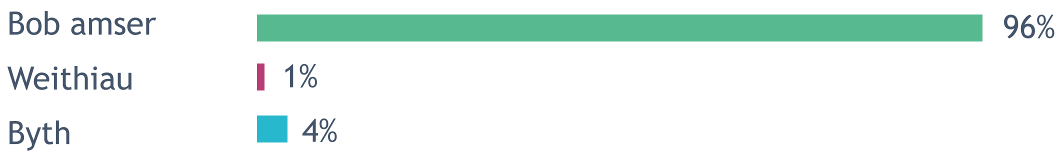
Beth yw eich prif reswm dros wisgo gorchudd gwyneb?#

Ar gyfer hunan ddiogelwch	33%
I warchod eraill	39%
Oherwydd ei fod yn ofynnol gwneud hynny	28%

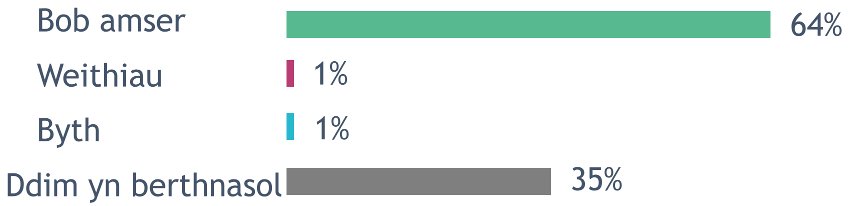
Heb gynnwys y rhai nad ydynt yn berthnasol;data heb ei bwyso

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

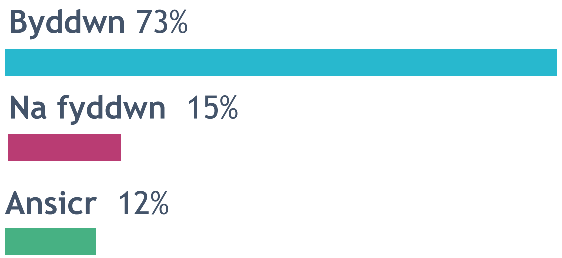


Pan allan mewn mannau cyhoeddus

Diogelwch personol

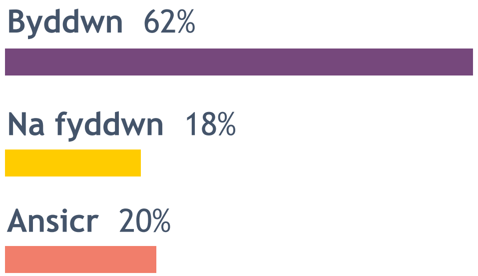
Pebai brechlyn ar gael a fyddai'n eich hamddiffyn rhag clefyd coronafeirws…

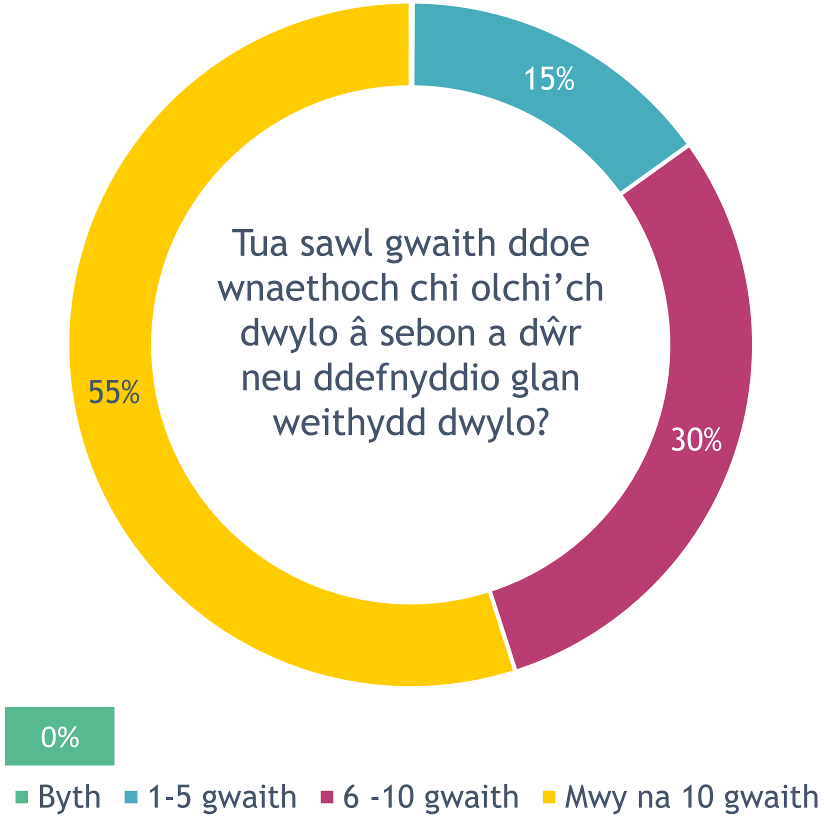
A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



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.

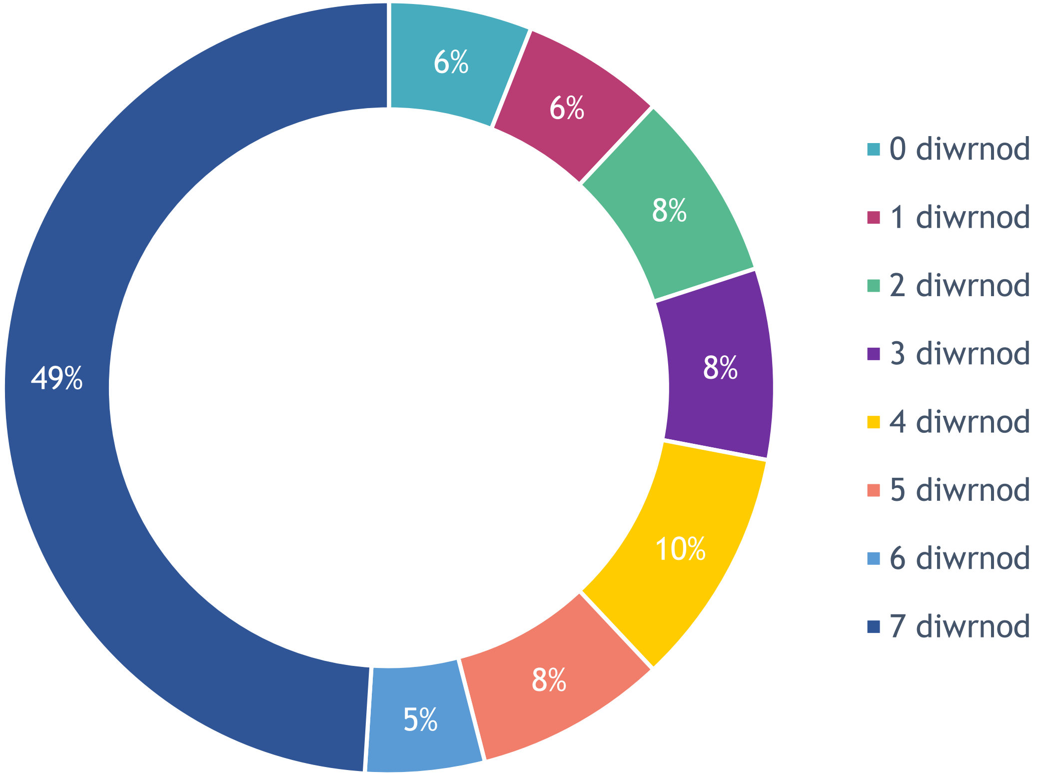
Camau nesaf o’r adferiad

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%

Sut ydym yn bihafio?

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 bwytŷ	76%	20%	3%	1%
…am ddiod mewn tafarn neu bar	88%	9%	2%	<1%

Beth ydym yn boeni amdano?

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

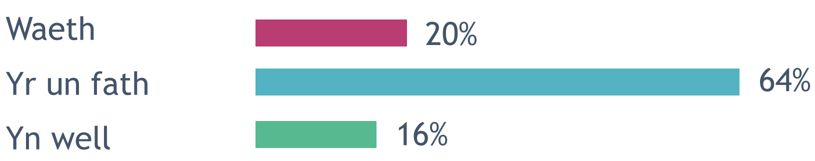
	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	35%	39%	26%
Colli rhywun agos atoch o'r feirws	24%	26%	51%
Iechyd a lles eich plant*#~	19%	26%	55%
Addysg eich plant*#~	24%	28%	49%
Colli eich swydd neu methu dod o hyd i swydd#~	54%	22%	24%
Gwaith, er fod eich swydd yn saff#~	47%	28%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

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cyllid a perthynas

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



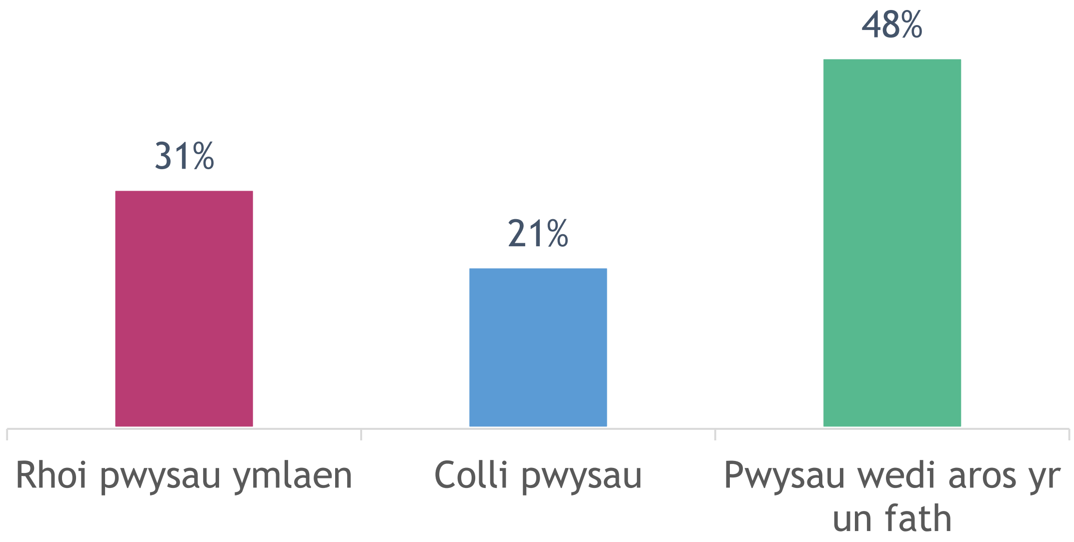
Ers i'r clo ddechrau, a fyddech yn dweud fod eich perthynas â'r canlynol wedi gwella, yn waeth neu wedi aros yr un fath?

	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 bwyso

Pwysau ac ymarfer corff

Ers i'r clo ddechrau, a fyddech 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)?

0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
25%	34%	41%

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

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

*Data heb ei bwyso

0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
21%	63%	15%

Sut ydych chi'n teimlo?

Teimlo'n iach	0-3	4-6	7-10
Pa mor iach ydych chi'n ei deimlo heddiw? 0 = Yn afiach iawn; 10 = Yn hynod o iachus	7%	24%	70%

Teimlo'n hapus	0-3	4-6	7-10
Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw? 0 = Ddim yn hapus o gwbl; 10 = Yn hynod o hapus	5%	28%	67%

Teimlo'n bryderus	0-3	4-6	7-10
Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw? 0 = Ddim yn bryderus o gwbl; 10 = Yn hynod o bryderus	46%	30%	24%

Sut ydych chi’n teimlo?

Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo’n……

	Unig	Ynysig
Byth	69%	61%
Weithiau	20%	26%
Yn aml	8%	8%
Bob amser	3%	5%

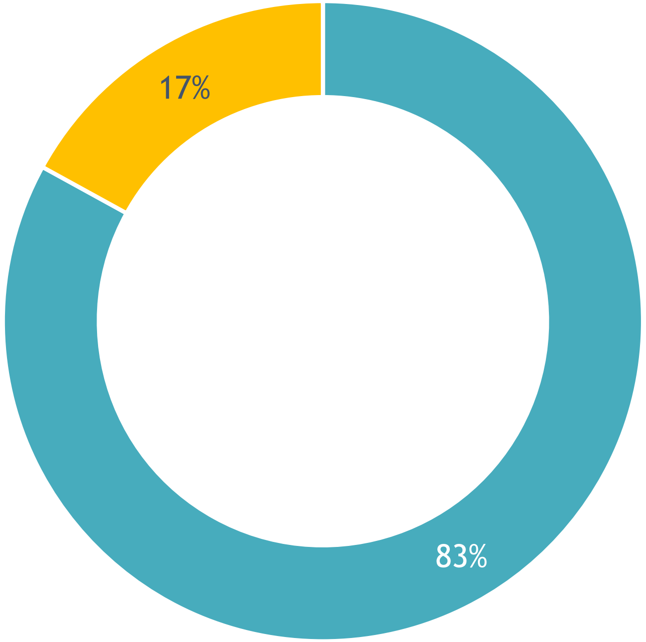
Dros yr wythnos olaf, pa mor aml mae’r canlynol wedi eich poeni?

Eich iechyd a’ch lles

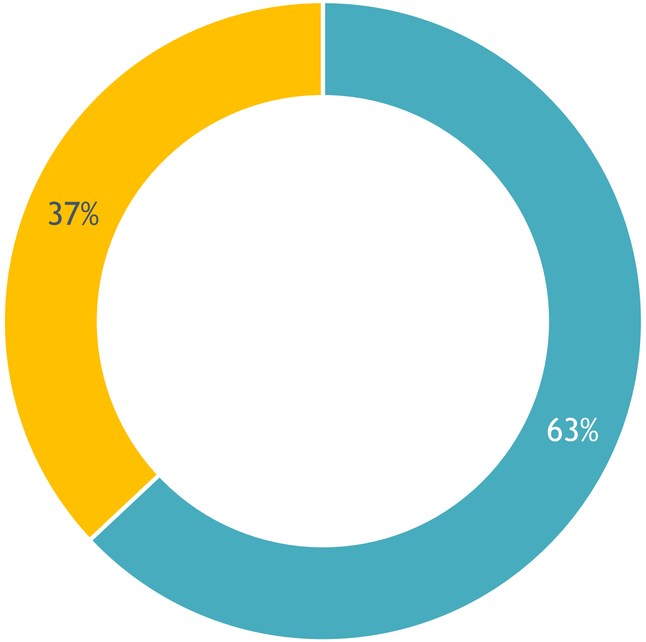
Dim o gwbl	52%
Ychydig	27%
Llawer	21%

Blaenoriaethau y cyhoedd

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 fyddech chi'n ei rannu?*



*Cyfran cymedrig

Cyhoeddwyd 2il o Hydref 2020

Ymholiadau

Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

Cymorth Dadansoddol

Dr Emma Harrison

E-bost
Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

Ffôn
02920 227744

Wê
icc.gig.cymru

**Polisi a Iechyd Rhyngwladol,
Canolfan Gydweithredol 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