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 27 (5ed i 11eg o Hydref 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.

Mae'r arolwg yn cyfweld tua 600 o unigolion a ddewiswyd ar hap bob yn ail wythnos. Mae'r wybodaeth a gesglir yn sail i'r canlyniadau a gyflwynir yn yr adroddiadau bob pythefnos. Caiff data arolwg eu haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.

Ymhob wythnos arolwg, ychwanegir rhai cwestiynau a chrëir eraill, yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Mae adroddiad yr wythnos hon yn cynnwys nifer o gwestiynau newydd, gan gynnwys: gwybodaeth am gyfyngiadau a chydymffurfio â hwy; pryderon am effeithiau coronafeirws dros misoedd y gaeaf; a chanfyddiadau o ymatebion coronafeirws yn y dyfodol.

Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys canfyddiadau cychwynnol o arolwg dilynol a gynhaliwyd gyda 383 o rieni a gwarchodwyr plant oedran ysgol sydd wedi cymryd rhan yn arolwg ymgysylltu â'r cyhoedd yn flaenorol. Lle gofynnodd yr arolwg i gyfranogwyr am effeithiau cyfyngiadau coronafeirws ar les ac addysg eu plant dros wythnosau cychwynnol o fod wedi dychwelyd yn nôl i'r ysgol.

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

Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 585 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 27 o'r arolwg (5ed i 11eg o Hydref).

76%

o bobl o'r farn eu bod yn fwy tebygol o ddal coronafeirws oddi wrth bobl nad oeddent yn eu hadnabod (e.e. mewn siopau, archfarchnadoedd a mannau cyhoeddus) na gan bobl maent yn eu hadnabod (e.e teulu a ffrindiau)

48%

o bobl yn dweud eu bod yn deall y cyfyngiadau yn eu hardal leol yn "dda iawn" a 37% arall yn "eithaf da."

27%

o bobl wedi bod yn poeni "llawer" am eu hiechyd meddwl a'u lles; i fyny o 21% ers yr arolwg diwethaf.

32%

o bobl yn dweud eu bod wedi gadael eu cartref i gwrdd â teulu a ffrindiau o leiaf unwaith yn ystod y 7 diwrnod diwethaf; wedi gostwng o 46% ers yr arolwg diwethaf.

47%

o bobl yn dweud eu bod yn dilyn cyfyngiadau coronafeirws yn "gyfan gwbl" a dywedodd 43% arall eu bod wedi cydymffurfio â'r mwyafrif *

70%

o bobl yn meddwl y byddwn dal i gael cyfyngiadau cloeon yn lleol ymhen chwe mis, ac mae 32% o fobl yn credu y byddwn mewn clo cenedlaethol ymhen chwe mis.

41%

o bobl yn pryderu "llawer" am eu gallu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau dros y misoedd nesaf with i ni fynd fewn i fisoedd y gaeaf.

64%

o bobl o'r farn fod hyd at chwech o bobl yn cael cyfarfod y tu allan pebai ymbellhau cymdeithasol yn cael ei gynnal. Nododd 18% y nifer cywir fel 30 o fobl.

60%

O bobl yn ffafrio cyfyngiadau sy'n berthnasol I bawb er mwyn lleihau coronafeirws ar draws y boblogaeth; Byddai 40% o blaid amddiffyn bobl hŷn a phobl sy'n agored i niwed tra'n gadael i'r gweddill ddychwelyd i fywyd normal.

* Cydymffurfiaeth mwyafrifol – sgoriau o 8 neu 9 ar raddfa o 1 i 10, lle nad yw 1 *o gwbl* a 10 *yn dilyn* y cyfyngiadau'n llwyr.

Ynglŷn â coronafeirws

Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?	Do	10%
	Ddim yn gwybod	4%
Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydach chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?	Wedi cael prawf coronafeirws	21%
	Wedi cael prawf gwrffgyrff	6%
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 pythefnos diwethaf, a ydych chi neu unrhyw un arall yn eich cartref wedi ceisio cael prawf coronafeirws?

Do 14%

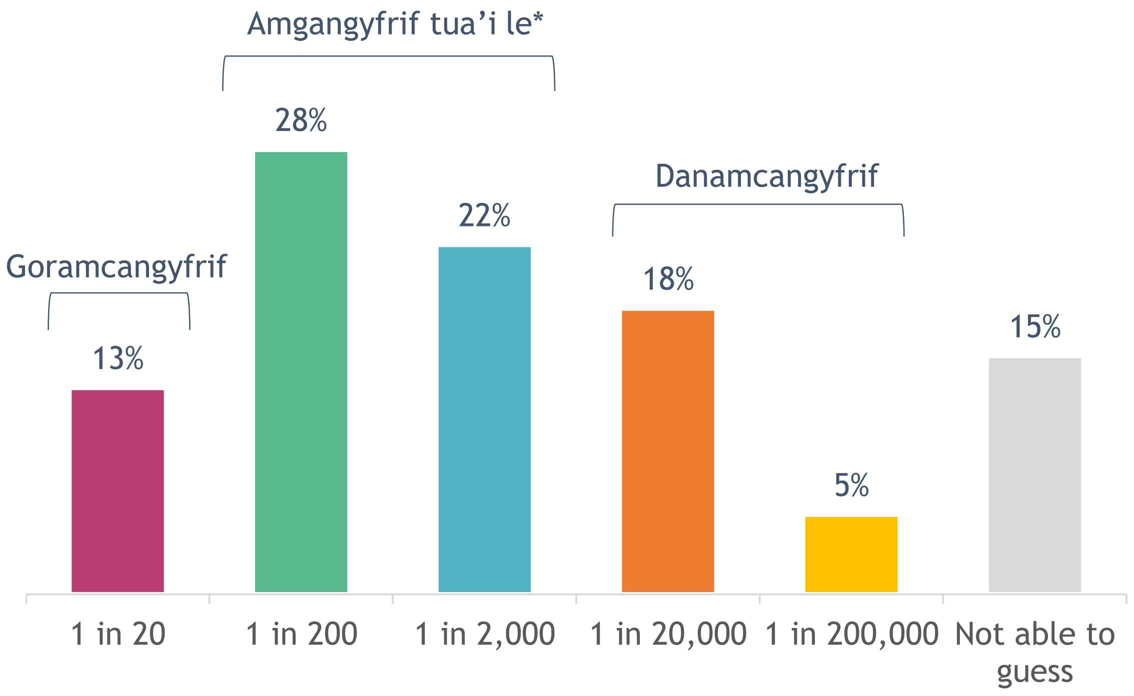
Dylech ofyn am brawf coronafeirws os oes gennych pa un o'r symptomau canlynol?

Cur pen	18%
Tymheredd uchel	92%
Dolur gwddf	42%
Peswch parhaus newydd	96%
Tisian a thrwyn yn rhedeg	14%
Taflu fyny	13%
Colli blas ac arogl	95%
Dolur rhydd	15%

37% yn unig nododd y tri symptom hyn

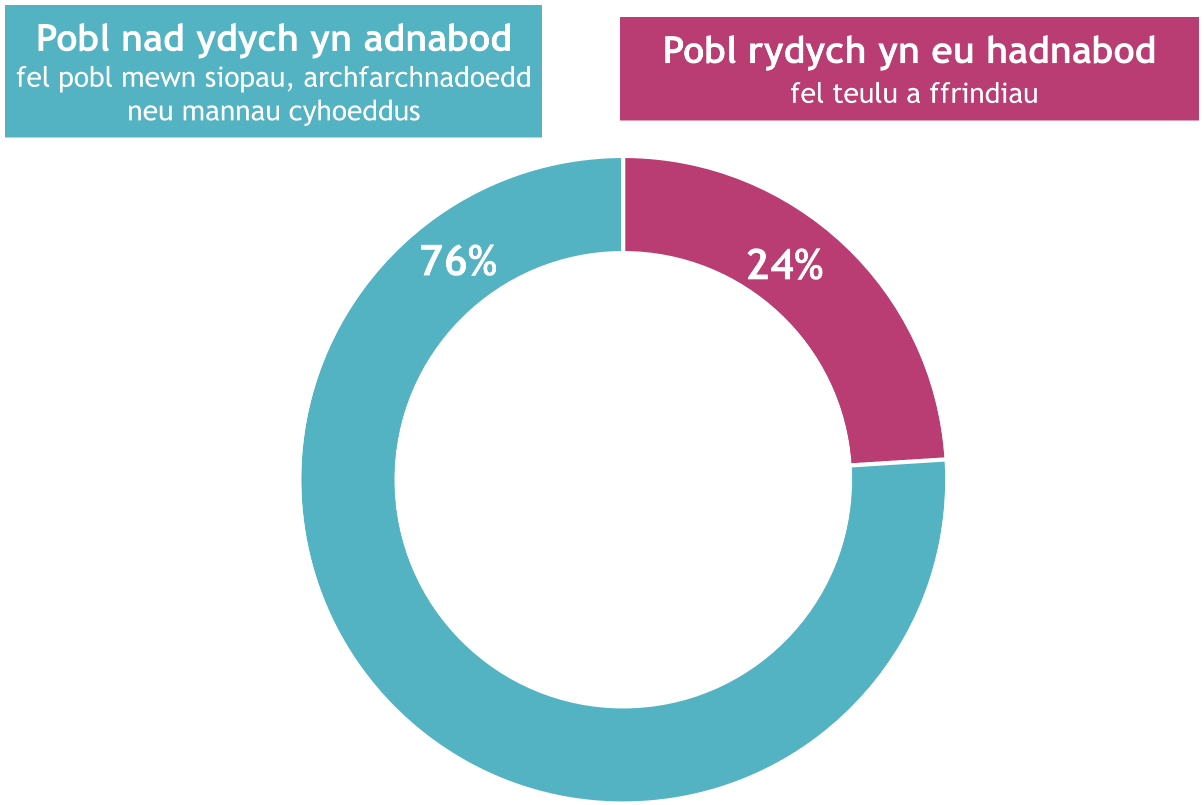
Ynglŷn â coronafeirws

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



*Amcangyfrifodd cynllun peilot Arolwg Heintiau COVID-19 y Swyddfa Archwilio Cymru fod gan 1 o bob 500 o bobl yng Nghymru, yn yr wythnos a oedd yn dechrau ar 25ain o Fedi, coronafeirws (bwlch credadwy o 95%: 1 o bob 1,600 i 1 yn 200).
www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronaviruscovid19infectionsurveypilot/previousReleases

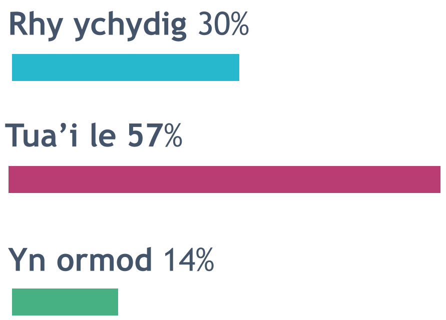
Ydych chi'n teimlo y byddech chi'n fwy tebygol o ddal coronafeirws oddi wrth....



Wythnos 27 (5ed i 11eg Hydref 2020)

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

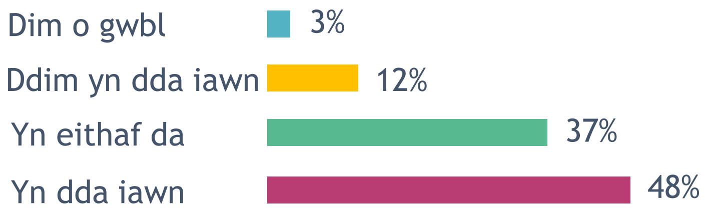
Ydych chi'n meddwl fod y cyfyngiadau mewn lle ar gyfer rheoli'r coronafeirws yn…



	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yng anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	15%	54%	13%	13%	6%
Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pebawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	26%	52%	10%	9%	3%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	14%	51%	10%	18%	6%

Gwybodaeth a chydymffurfiaeth â chyfyngiadau

Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau yn eich ardal ar gyfer ymbellhau cymdeithasol, gan gynnwys gyda phwy y gallwch gyfarfod a ble y gallwch gyfarfod?



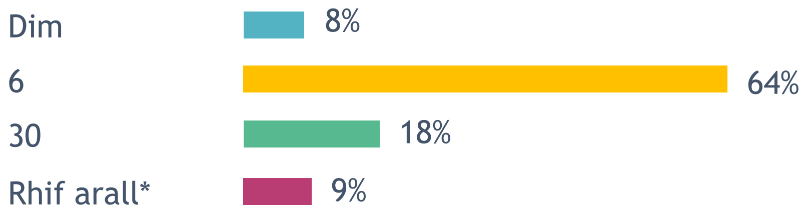
Ar raddfa o 1 i 10 lle nad yw 1 o gwbl a 10 yn gyfan gwbl, faint fyddech chi'n ei ddweud yr ydych yn dilyn y cyfyngiadau?

Dim o gwbl — Gyfan gwbl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1%	1%	<1%	<1%	2%	2%	4%	22%	21%	47%

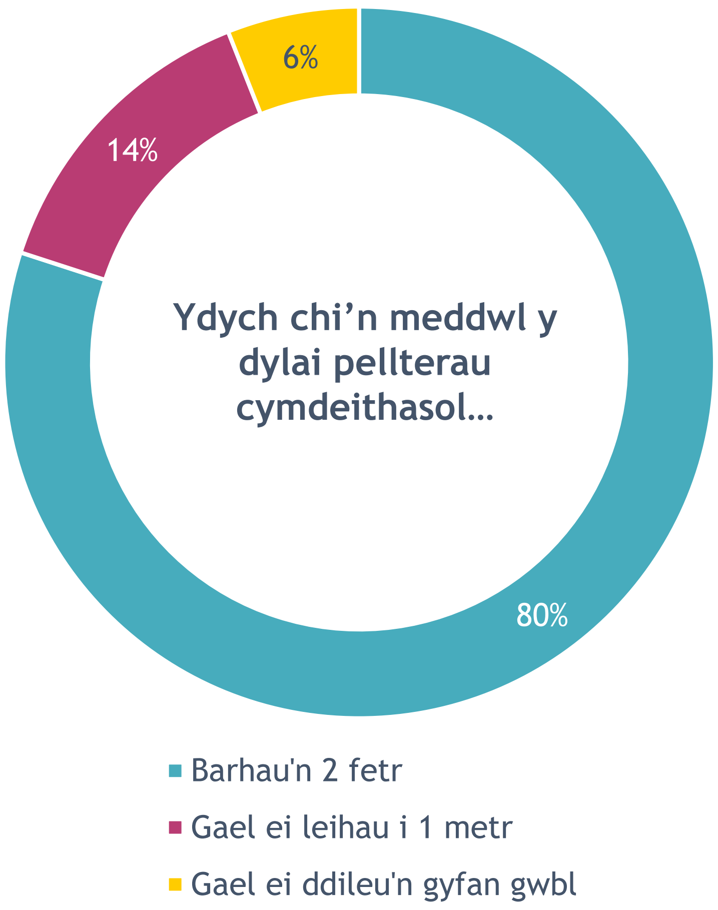
Yn eich ardal chi, faint o fobl sy'n cael cyfarfod y tu allan os ydynt yn cynnal ymbellhau cymdeithasol?

Ymateb agored

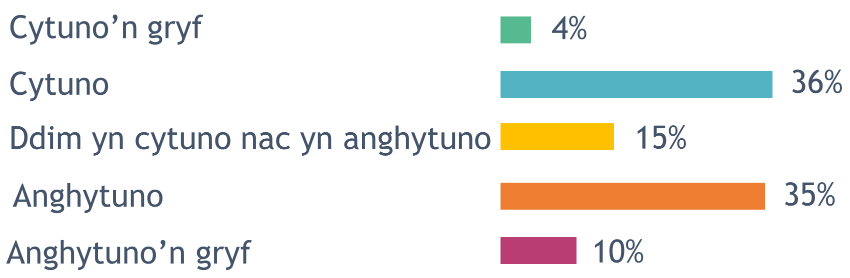


* Ymatebion o 1 i 5, 5%; 8 i 20, 3%; mwy na 30, 1%

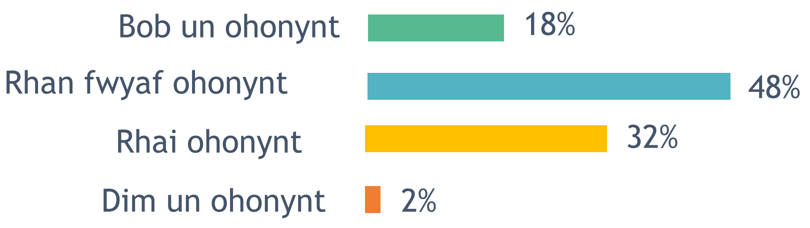
Ymbellhau cymdeithasol



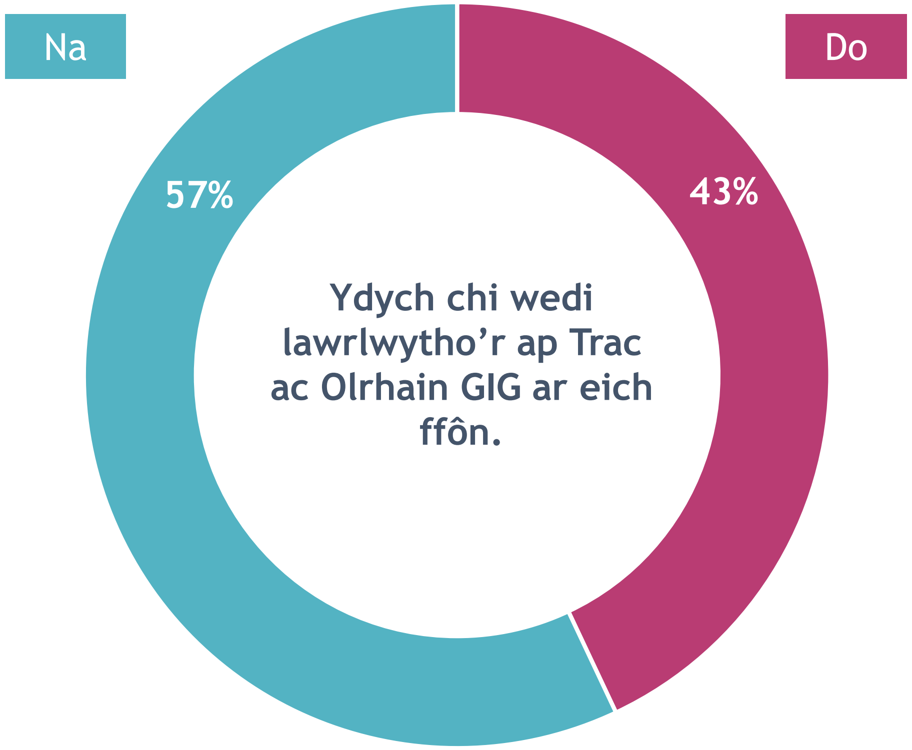
Credaf fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau ymbellhau cymdeithasol



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...

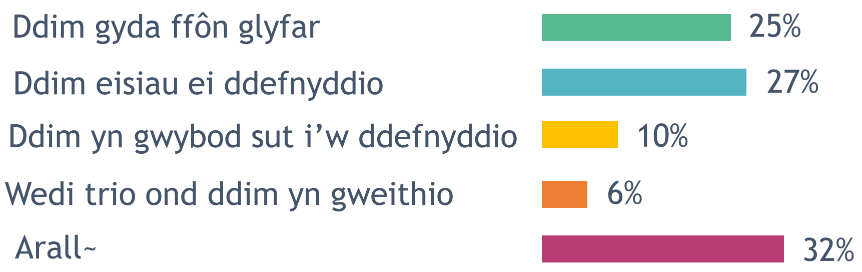


Ap Trac ac Olrhain y GIG



O'r rhai ymatebodd gyda "na"*:

Rhesymau dros beidio â llwytho'r ap i lawr

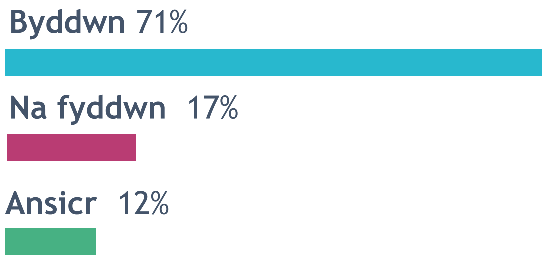


*Data heb ei bwyso. ~ roedd tua hanner y rhesymau 'eraill' yn ymwneud â chyfranogwyr nad oeddent wedi cyrraedd y peth eto neu ddim yn teimlo eu bod ei hangen arnynt gan nad oeddent yn mynd allan.

Diogelwch personol

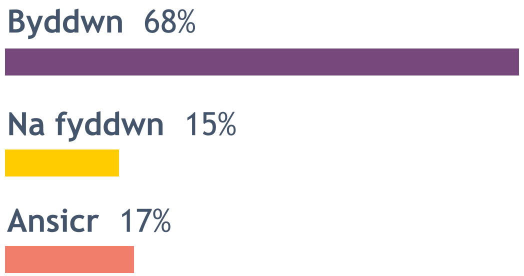
Pebai brechlyn ar gael a fyddai'n eich hamddiffyn rhag clefyd coronafeirws…

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.

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

Rhan fwyaf o'r amser	72%
Peth o'r amser	24%
Byth	1%
Ddim yn berthnasol~	2%

~ddim yn mynd allan / wedi heithrio

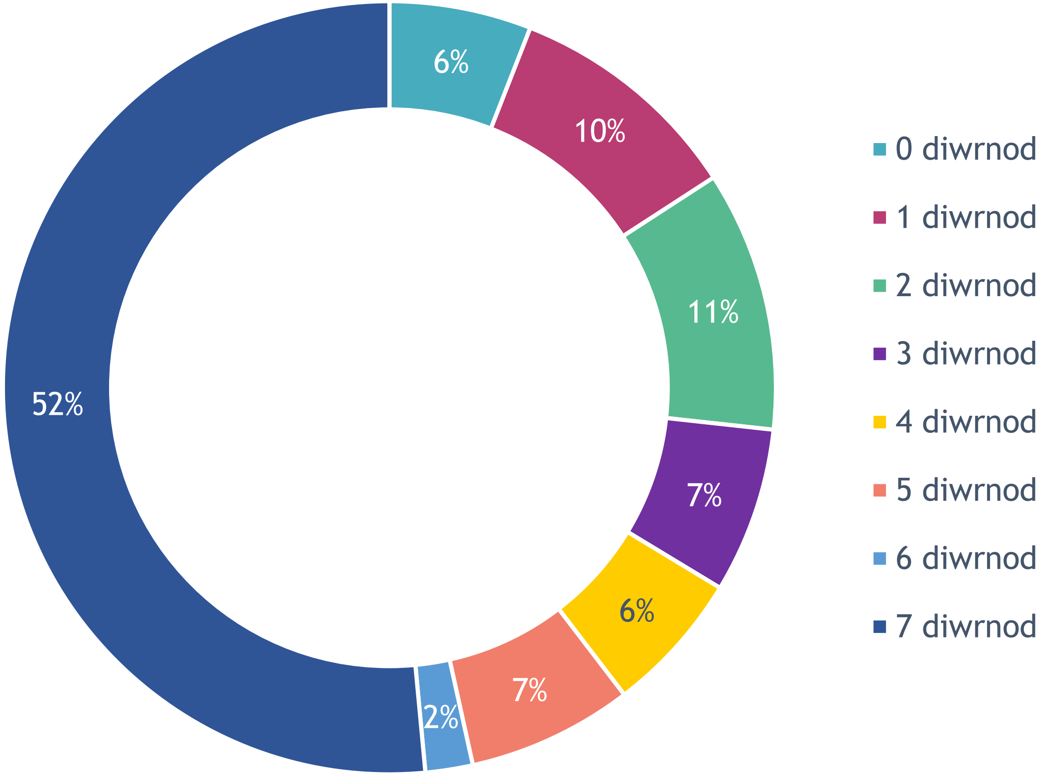
Derbyn ymatebion i glefyd coronafeirws

Pa rai o'r canlynol sydd yn dderbyniol yn eich barn chi?

	Ydy	Nac ydy	Ansicr
Pobl sy'n fwriadol anufuddhau i fesurau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dirwyo	88%	8%	3%
Lefelau heintiau'n codi ychydig o ganlyniad i ddileu rhai cyfyngiadau	60%	29%	11%
Pobl yn cael eu gwneud i wisgo gorchuddion gwyneb mewn mannau cyhoeddus fel siopau	93%	6%	1%
Gorfodi cloeon lleol i reoli lledaeniad coronafeirws mewn ardaloedd ag achosion cynyddol	85%	11%	4%
Gosod cwarantîn ar bobl sy'n dychwelyd o wledydd â lefelau uchel o glefyd coronafeirws	94%	4%	2%

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%	7%	29%
…i siopa	23%	53%	12%	12%
…am resymau meddygol	73%	26%	1%	<1%
…i wneud ymarfer corff	50%	15%	11%	25%
…i gwrdd teulu / ffrindiau	68%	21%	5%	7%
…i fwyta mewn caffi, tafarn neu bwytŷ	81%	16%	1%	1%
…am ddiod mewn tafarn neu bar	91%	9%	1%	<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	40%	38%	23%
Colli rhywun agos atoch o'r feirws	20%	28%	51%
Iechyd a lles eich plant*#~	22%	26%	52%
Addysg eich plant*#~	27%	22%	51%
Colli eich swydd neu methu dod o hyd i swydd#~	54%	17%	28%
Gwaith, er fod eich swydd yn saff#~	49%	26%	26%
Eich cyllid	58%	20%	21%
Mynd allan mewn mannau cyhoeddus#	37%	39%	24%

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

Beth ydym yn boeni amdano?

Gan feddwl am y misoedd nesaf wrth i ni fynd fewn i fisoedd y gaeaf, pa mor bryderus ydych chi am effaith cyfyngiadau coronafeirws ar y canlynol?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Eich gallu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau	31%	29%	41%
Eich gallu i ddiwallu eich anghenion sylfaenol (e.e. cael bwyd, gwresogi eich cartref)	60%	24%	16%
Eich iechyd meddwl a'ch lles	44%	33%	24%
Eich iechyd corfforol	50%	29%	21%
Teimlo'n unig neu'n gymdeithasol ynysig	61%	25%	15%
Eich cyllid	59%	23%	18%

Beth ydym yn boeni amdano?

Pan fyddwch yn meddwl am y cyfyngiadau sy'n dod i rym ledled Cymru, pa mor gryf, os o gwbl, ydych chi'n teimlo am bob un o'r canlynol?

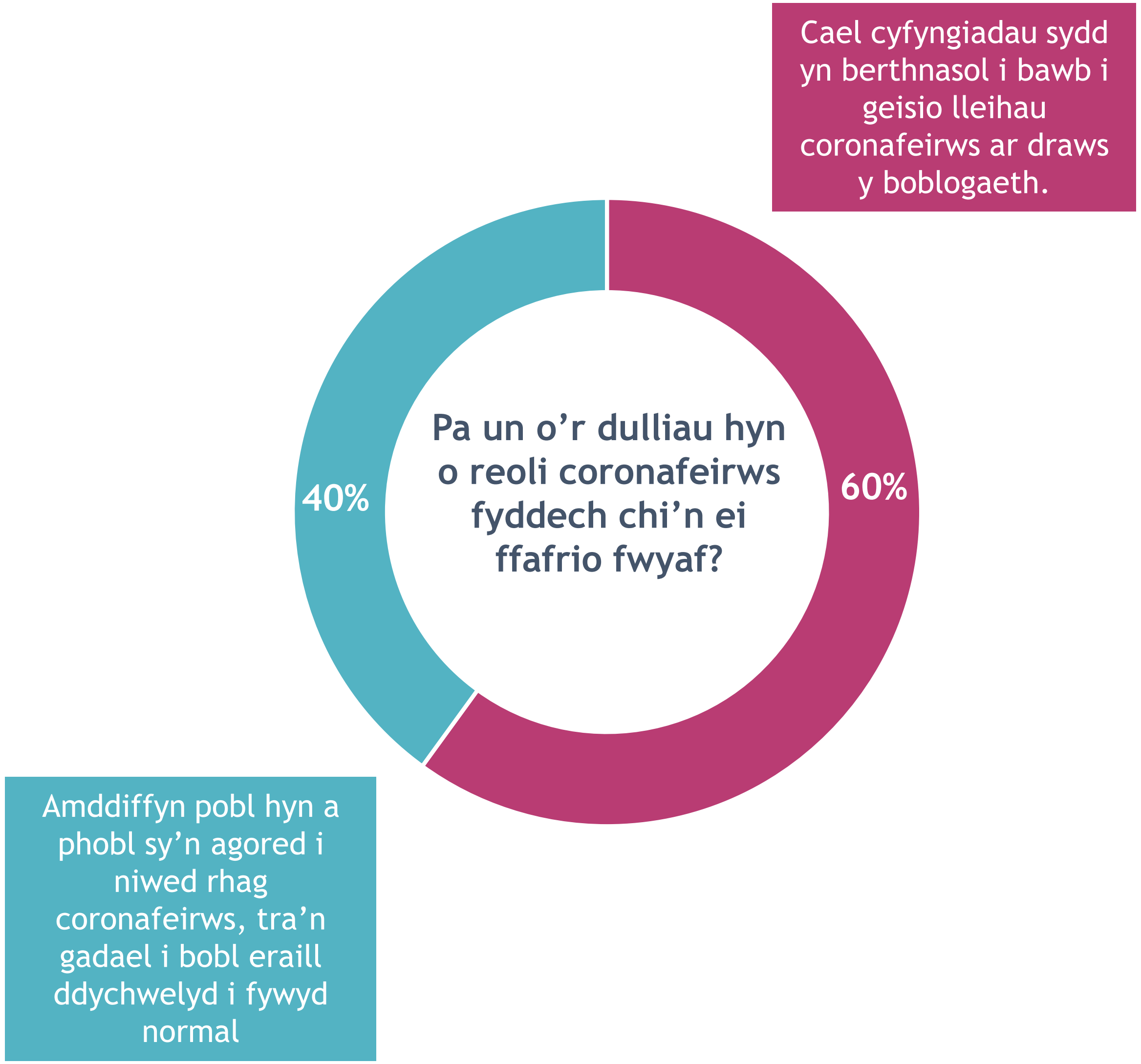
	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Ofn neu pryder	47%	34%	19%
Ymdeimlad o ysbryd cymunedol	32%	41%	27%
Rhwystredigaeth neu ddicter	36%	36%	27%
Ymdeimlad o ryddhad	51%	35%	15%
Ymdeimlad o anobaith	56%	31%	13%

Wythnos 27 (5ed i 11eg Hydref 2020)

Edrych ymlaen

Ymhen chwe mis, ydych chi'n meddwl….

	Ie	Na	Ansicr
Cawn frechlyn sy'n amddiffyn y rhan fwyaf o bobl rhag coronafeirws	32%	45%	23%
Byddwn yn dal i gael cloeon yn lleol	70%	14%	16%
Byddwn mewn clo cenedlaethol	32%	50%	18%
Byddwn wedi dysgu byw gyda pobl yn cael eu heintio yn ein cymunedau	76%	14%	9%



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	5%	34%	61%

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	8%	29%	63%

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	52%	25%	23%

Ymarfer corff

	0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi ymarfer corff am o leiaf 30 munud (digon i'ch gwneud chi allan o wynt)	33%	35%	31%

Sut ydych chi'n teimlo?

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

	Unig	Ynysig
Byth	66%	62%
Weithiau	25%	22%
Yn aml	6%	11%
Bob amser	3%	5%

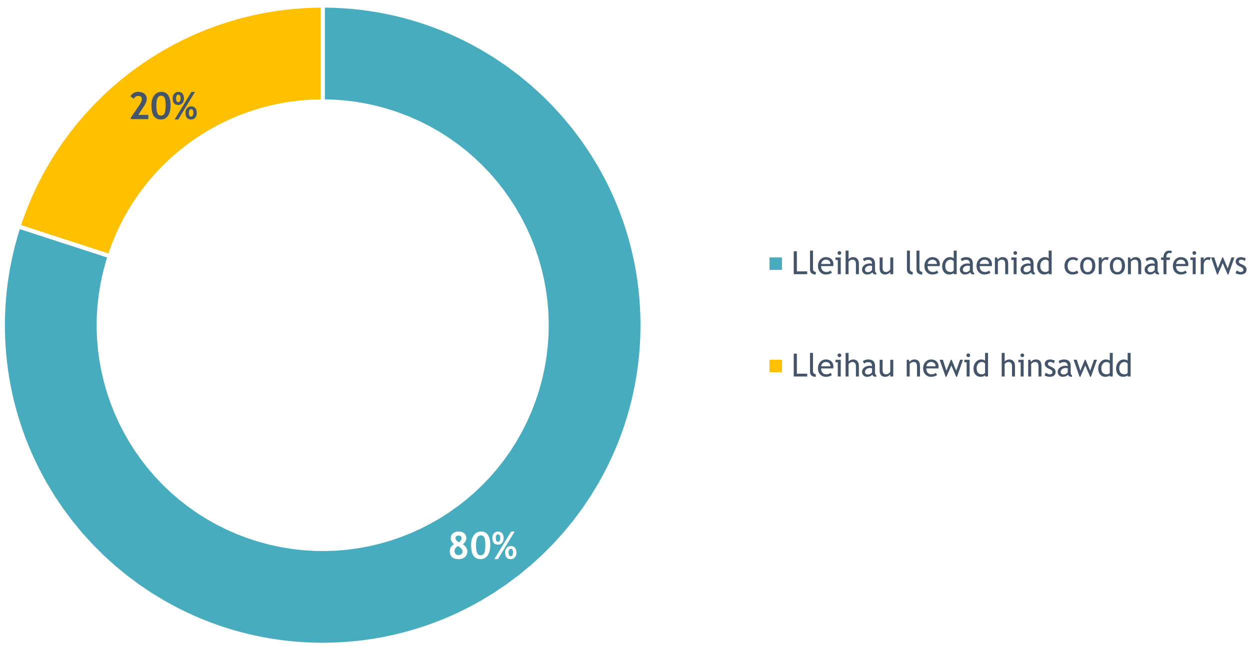
Dros yr wythnos olaf, pa mor aml mae'r canlynol wedi eich poeni?

Eich iechyd meddwl a'ch lles

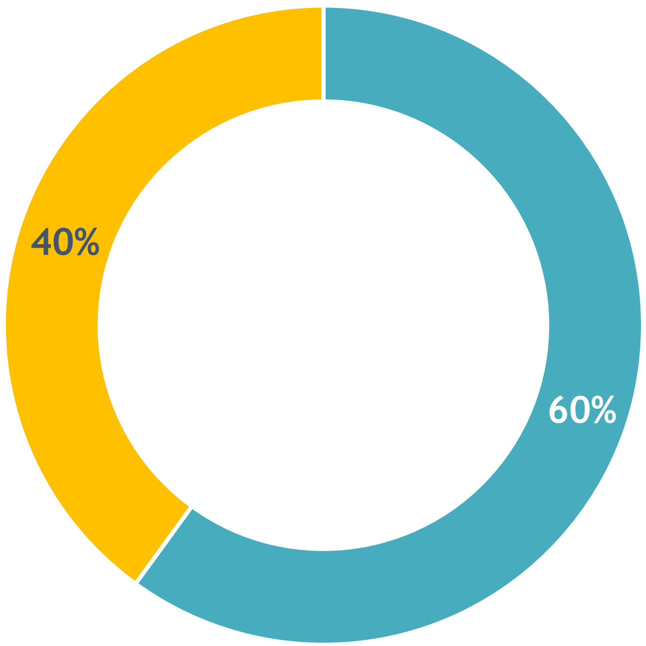
Dim o gwbl	46%
Ychydig	27%
Llawer	27%

Blaenoriaethau cyhoeddus

I chi'n bersonol, beth yw'r blaenoriaeth fwyaf?



Petaech yn un o lunwyr polisi a bod gennych £100 miliwn i'w wario ar draws y ddwy flaenoriaeth hyn, sut fyddechchi'n ei rannu?*



*Cyfran cymedrig

Arolwg rhieni a gofalwyr - ar ddychwelyd nôl i’r ysgol

Rhwng Medi 14eg a Hydref 2il, cynhaliwyd arolwg dilynol gyda sampl o rieni a gofalwyr plant oedran ysgol oedd wedi cymryd rhan yn yr arolwg cenedlaethol o ymgysylltu â'r cyhoedd. Gofynwyd yn yr arolwg am effeithiau cyfyngiadau coronafeirws ar les plant, addysg ac am deimladau plant am ddychwelyd yn nôl i'r ysgol.

Cymerodd cyfanswm o **383 o rieni** a gofalwyr ran yn yr arolwg. Roedd y mwyafrif yn fenywod, rhwng 30 a 59 oed ac o ethnigrwydd gwyn.

Mae’r adran yma’n cyflwyno canfyddiadau cychwynnol o’r arolwg. **Nid yw'r data wedi'u haddasu ac nid ydynt o reidrwydd yn cynrychioli'r holl rieni a gofalwyr ledled Cymru.**

	Benyw	Gwryw
Rhyw	71%	29%

	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Grŵp oedran	6%	28%	35%	24%	8%

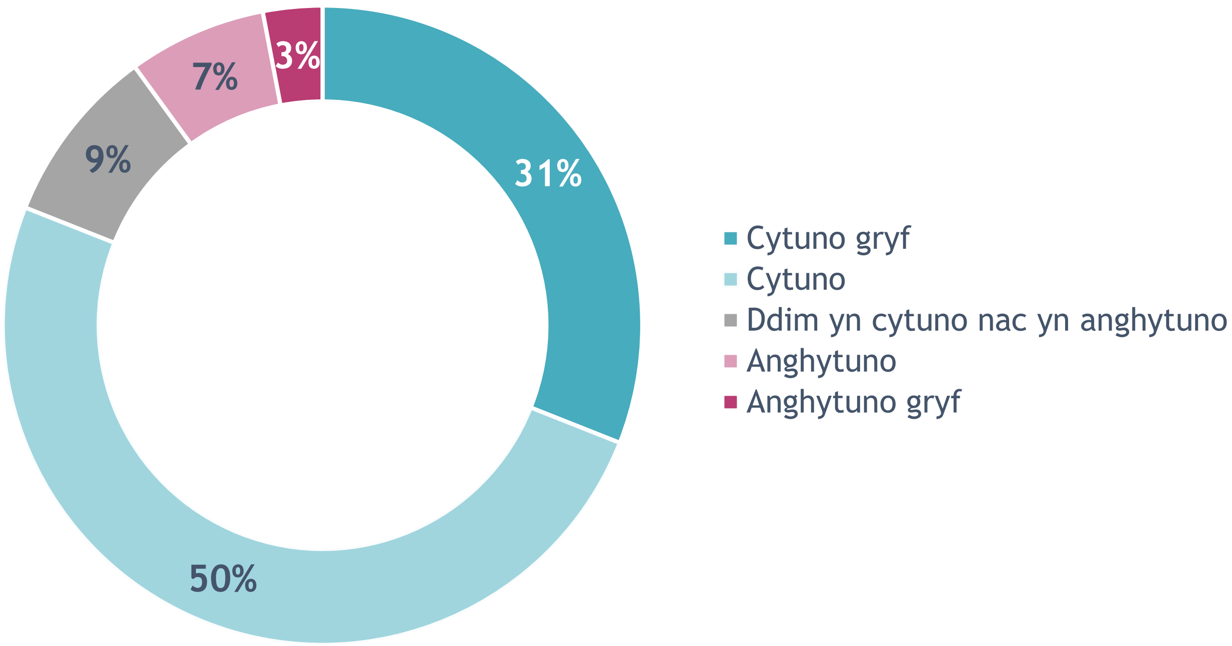
	(mwyaf difrentied ig) 1	2	3	4	(lleiaf difrentied ig) 5
Cwintel amddifadedd	20%	18%	18%	20%	24%

	Ie	Na
BAME*	3%	97%

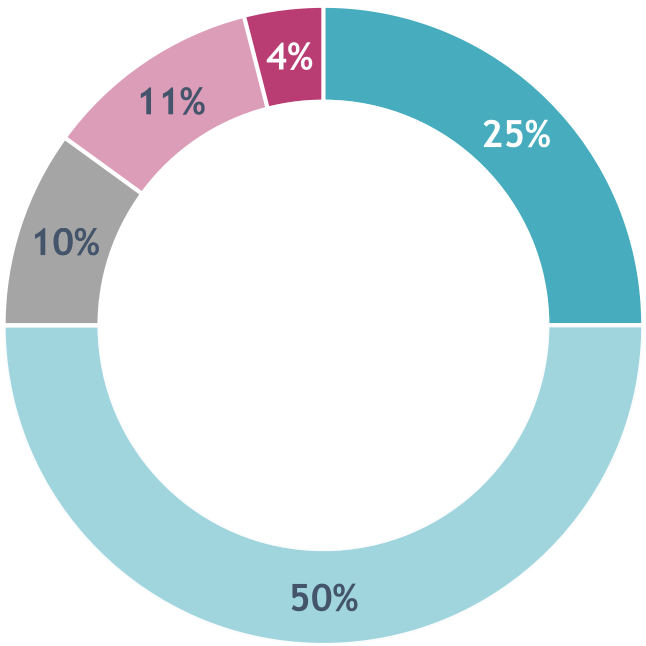
*Grŵp Pobl Dduon, Asiaidd neu Leiafrifoedd Ethnig hunan-gofnodedig.

Pa mor dda mae ysgolion wedi ymdopi?

Rwy'n credu fod Ysgol Gynradd fy mhlentyn wedi ymdrin â sefyllfa coronafeirws yn dda (n=220)*



Rwy'n credu fod Ysgol Uwchradd /Coleg fy mhlentyn wedi ymdrin â sefyllfa coronafeirws yn dda (n=261)*

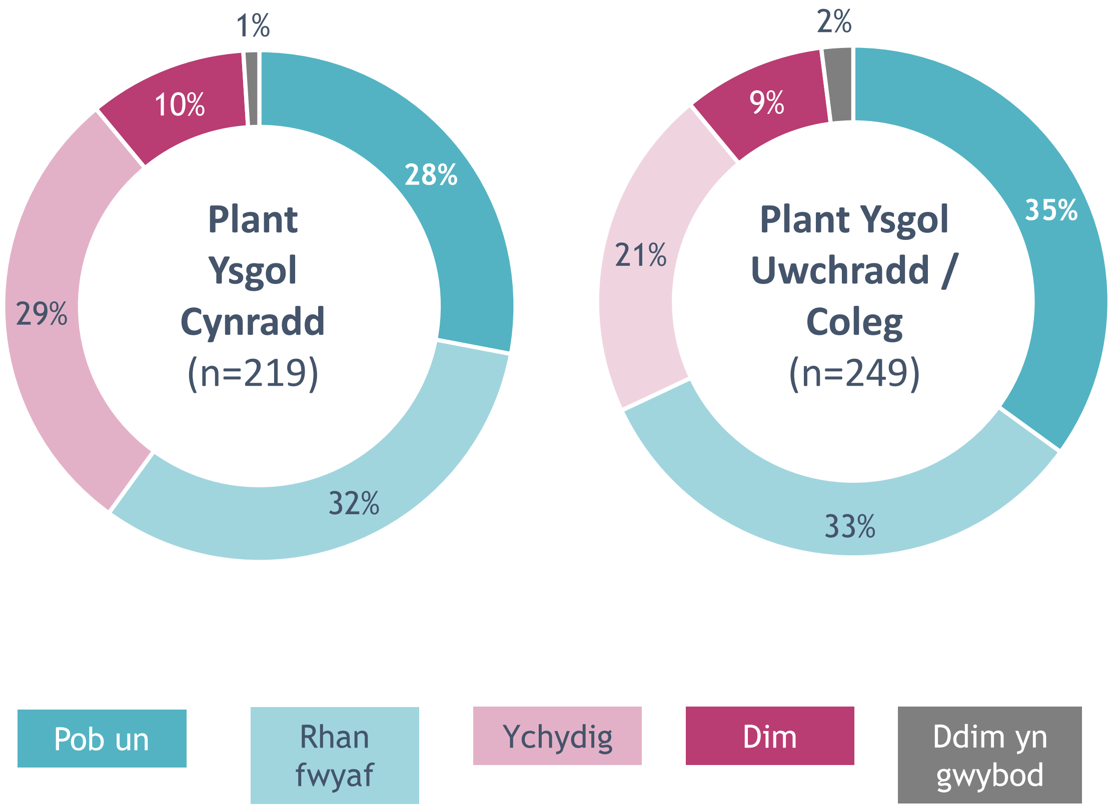


*Atebodd cyfranogwyr â phlant yn y ddau fath o ysgol y ddau gwestiwn.

Arolwg rhieni a gofalwyr (14 Medi i 2il o Hydref 2020)

Gwersi yn ystod y clo

Yn ystod y clo, yn gyffredinol faint o'r gwaith a osodwyd gan yr ysgol y cymerodd eich plant ran ynddo?



Pa mor hawdd yw hi i'ch plentyn / plant gael gafael ar adnoddau dysgu ar lein gartref?

		Yn ôl cwintel amddifadedd				
		Mwyaf difrentiedig				Lleiaf difrentiedig
	All	1	2	3	4	5
Hawdd iawn	55%	53%	56%	47%	60%	59%
Eithaf hawdd	27%	24%	24%	44%	22%	25%
Eithaf anodd	12%	14%	16%	8%	12%	10%
Anodd iawn	6%	9%	4%	2%	6%	6%

Dychwelyd yn nôl i'r ysgol

Pa mor gyfforddus ydych chi'n teimlo am eich plant yn dychwelyd i'r Ysgol

	Pawb	Cyfranogwyr oedd yn: Gweithio dros y clo mawr* (n=212)	Cyfranogwyr oedd yn: Ddim yn gweithio dros y clo mawr* (n=164)
Hynod	41%	47%	35%
Eithaf	36%	38%	32%
Ddim yn	15%	10%	22%
Ddim yn, o gwbl	7%	5%	11%

*Gweithio: naill a'i o adref neu yn y gweithle; ddim yn gweithio gan gynnwys os ar ffyrlo

Pa mor gyfforddus mae eich plant yn teimlo am fynd yn nôl i'r Ysgol ?#

	Plant Ysgol Gynradd	Plant Ysgol Uwchradd / Coleg
Hynod	63%	53%
Eithaf	24%	29%
Ddim yn	10%	13%
Ddim yn, o gwbl	3%	5%

#Cyfranogwyr gyda phlant yn y ddau fath o ysgol y ddau gwestiwn.
Ysgol Gynradd n=222; Ysgol Uwchradd n=259

Pryderon am ysgolion yn dychwelyd

Gan feddwl am eich plant yn dychwelyd i'r ysgol, pa mor bryderus ydych chi…..

	Dim o gwbl	Eithaf	Yn hynod
Eich plentyn yn dal coronafeirws ac yn lledaenu i'w teuluoedd a'u cymunedau	21%	44%	35%
Eich plentyn yn mynd yn sâl o glefyd coronafeirws o fod wedi ei ddal yn yr ysgol	24%	40%	36%
Addysg eich plentyn yn cael eu heffeithio, gan ysgolion yn dychwelyd yn nôl i'r normal	30%	34%	36%
Mae datblygiad cymdeithasol ac emosiynol eich plentyn yn cael ei ddifrodi gan ysgolion sy'n dychwelyd i normal yn rhy araf	34%	31%	35%

Cyfran yn bryderus iawn neu'n bryderus iawn, gan y cwintel amddifadedd

Y rhai mwyaf difrentiedig 1	2	3	4	Lleiaf difrentiedig 5
43%	43%	33%	32%	27%
40%	46%	38%	32%	28%
39%	46%	36%	32%	29%
37%	44%	35%	27%	33%

Arolwg rhieni a gofalwyr (14 Medi i 2il o Hydref 2020)

Ymdopi â chau ysgolion

Pebai eich ysgol yn cau eto yn y dyfodol, pa mor hawdd fyddai hi i chi ymdopi ag addysg gartref a gofal plant yn eich barn chi?

	Pawb	Cyfranogwyr sydd: Gofal i un plentyn o dan <18 oed (n=155)	Cyfranogwyr sydd: **Gofal i blant oedran 2+ <18** (n=223)
Yn hawdd iawn	24%	30%	20%
Yn eithaf hawdd	33%	34%	32%
Eithaf anodd	21%	20%	22%
Yn anodd iawn	22%	16%	26%

Effaith cyfyngiadau coronafeirws ar blant

Pa mor bryderus ydych chi am effaith cyfyngiadau coronafeirws ar y canlynol

	Dim o gwbl	Eithaf	Llawer neu hynod
Iechyd meddwl a lles eich plant	26%	35%	40%
Iechyd corfforol eich plant	49%	28%	23%
Defnydd eich plant o sgriniau	39%	31%	30%
Pwysau eich plant	69%	18%	13%
Addysg eich plant	25%	34%	41%
Cyfeillgarwch a rhyngweithiadau cymdeithasol eich plant	32%	29%	40%
Dyfodol eich plant yn gyffredinol	27%	34%	39%

Cyfanswm maint y sampl, n=383

Cyhoeddwyd Hydref 16eg 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