

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

Wythnos 37 (14<sup>eg</sup> i'r 20<sup>fed</sup> o Ragfyr 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.

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.\*

Mae'r arolwg yn cynnwys cyfres o gwestiynau rheolaidd a ofynnir bob wythnos arolwg, gyda chwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Roedd arolwg yr wythnos hon yn cynnwys cwestiynau ar gynlluniau unigolion i gwrdd â phobl dros y Nadolig. Cwblhaodd yr holl gyfranogwyr yr arolwg cyn y cyhoeddiad a oedd yn cyfyngu cymysgu cartrefi adeg y Nadolig i un diwrnod (25 Rhagfyr) ac yn cyflwyno'r cyfyngiadau symud cenedlaethol.

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



Cafodd 602 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 37 o'r arolwg (14<sup>eg</sup> i'r 20<sup>fed</sup> o Ragfyr).

## 16%

o bobl yn meddwl eu bod wedi cael neu wedi cael coronafeirws ar hyn o bryd. Dywedodd un o bob deugian o gyfranogwyr fod ganddynt symptomau aciwt neu hirdymor ar hyn o bryd.

## 58%

o bobl yn cytuno â'r datganiad 'Rwy'n credu bod llywodraeth Cymru yn ymdrin â'r problemau a achosir gan coronafeirws yn dda'; lawr o 67% yn wythnos yr arolwg diwethaf.

## 27%

o bobl yn dweud eu bod yn teimlo'n bryderus iawn#; fyny o 21% yn wythnos yr arolwg diwethaf.

## 28%

o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am fynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws ac mae 57% wedi bod yn poeni 'lot' am golli rhywun mae nhw'n ei garu i'r feirws; i fyny o 18% a 42% yn y drefn honno yn ystod wythnos yr arolwg diwethaf.

## 48%

o bobl yn dweud y byddai'n well ganddynt gael cyfyngiadau llymach dros y Nadolig (gofynnwyd cwestiynau cyn tynhau'r cyfyngiadau). Roedd 42% o'r farn bod cyfyngiadau'r Nadolig ar adeg yr arolwg tua'i le a dywedodd 10% y byddai'n well ganddynt gael cyfyngiadau mwy llac.

## 34%

o bobl wedi bod yn poeni "llawer" am fynd allan mewn mannau cyhoeddus; fyny o 20% o'r wythnos yr arolwg diwethaf.

## 79%

o bobl yn dweud y byddent eisïau (78%) neu eisïoes wedi cael (1%) y brechiad coronafeirws; cynnydd o 68% yn dweud y byddent am gael brechiad o wythnos blaenorol yr arolwg.\*

## 65%

o bobl yn cytuno â'r datganiad "Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe byddwn yn mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws lawr o 80% yn wythnos yr arolwg diwethaf.

## 60%

o bobl yn anghytuno â'r datganiad "rwy'n credu bod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau ymbellhau cymdeithasol "i fyny o 48% yn wythnos yr arolwg diwethaf"

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

Do*	16%
Ddim yn gwybod	8%

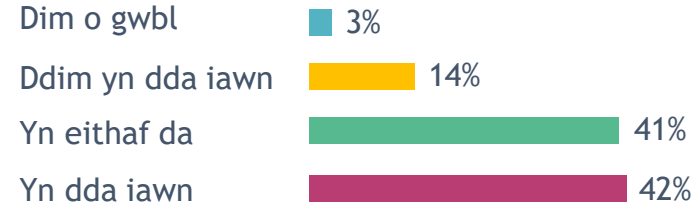
Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydych chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?

Wedi cael prawf coronafeirws	36%
Wedi cael prawf gwrthgyrff	7%

Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	23%
Ychydig	21%
Gymedrol	32%
Hynod	24%

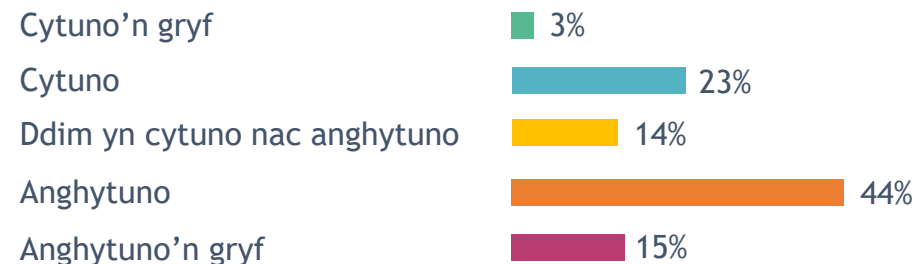
**Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?**



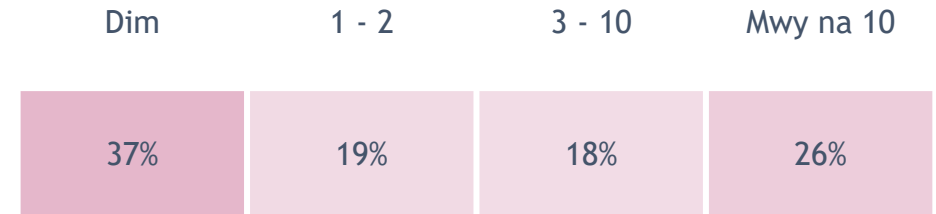
**Ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, i ba raddau fyddwch chi'n dweud eich bod yn dilyn y cyfyngiadau?**



**Dwi'n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol**



Ar wahân i'r bobl yn eich cartref chi eich hun neu aelwyd estynedig a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl eraill ydych chi wedi dod i gysylltiad agos â nhw, o fewn 1 metr?



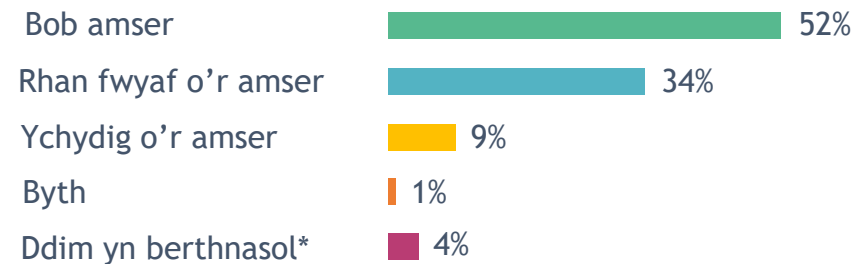
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref chi eich hun neu aelwyd estynedig a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl sydd wedi dod i mewn i'ch tŷ?



Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill rydych chi wedi bod ynddyn nhw - heb gynnwys tai aelwyd estynedig a ganiateir?



Pan fyddwch gyda phobl o'r tu allan i'ch cartref neu aelwyd estynedig, fel ffrindiau neu cydweithwyr yn y gwaith, a ydych yn cadw pellter cymdeithasol o ddau fetr...?

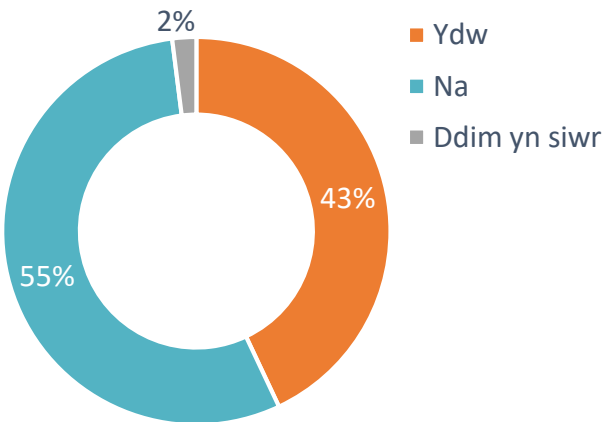


*\*Ddim yn cwrdd â phobl o'r tu allan i'r cartref*

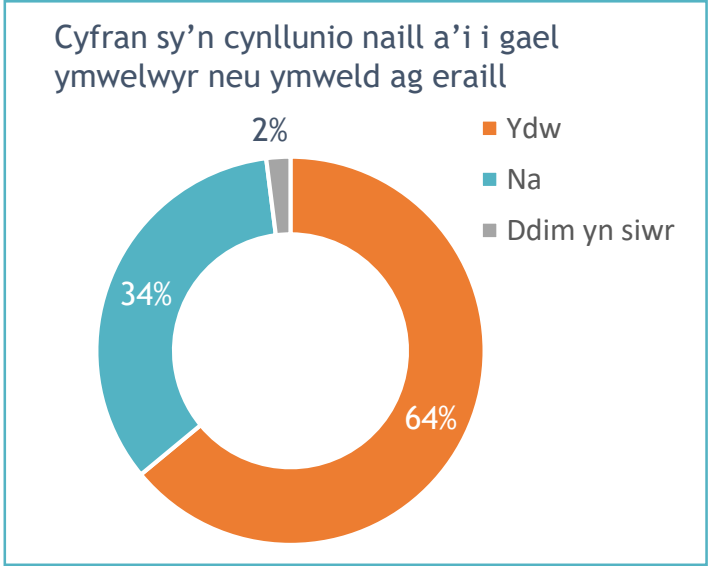
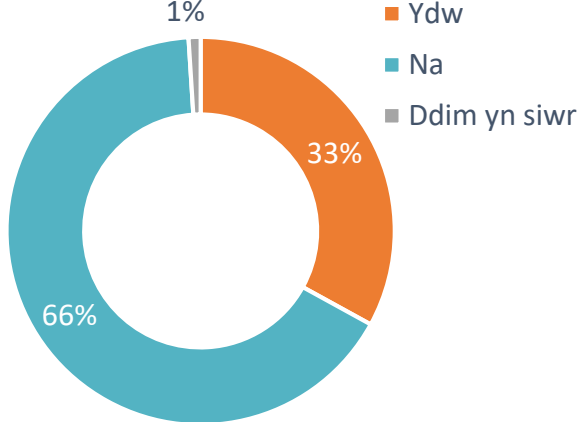
Gofynnwyd y cwestiynau cyn y cyhoeddiad yn cyfyngu cymysgu cartrefi i ddiwrnod Nadolig yn unig i swigod o ddau aelwyd.

Mae cyfyngiadau coronafeirws yn cael eu newid rhwng 23ain a 27 ain o Ragfyr er mwyn caniatáu i bobl dreulio amser gydag aelodau o'r teulu neu ffrindiau dros y Nadolig. Dros y cyfnod hwn, ydych chi'n cynllunio...

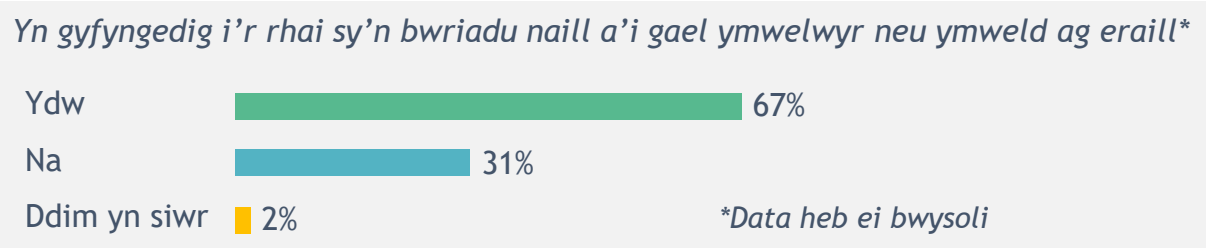
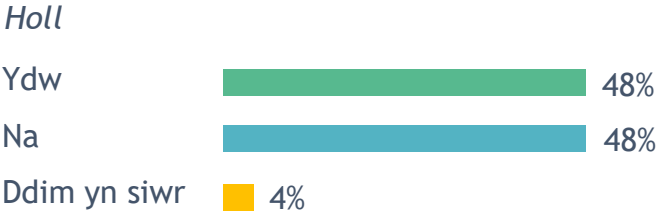
...ar gael ffrindiau neu aelodau o'r teulu o aelwydydd eraill i ymweld â chi gartref?



...ar ymweld ag unrhyw deulu neu ffrindiau yn eu cartrefi?

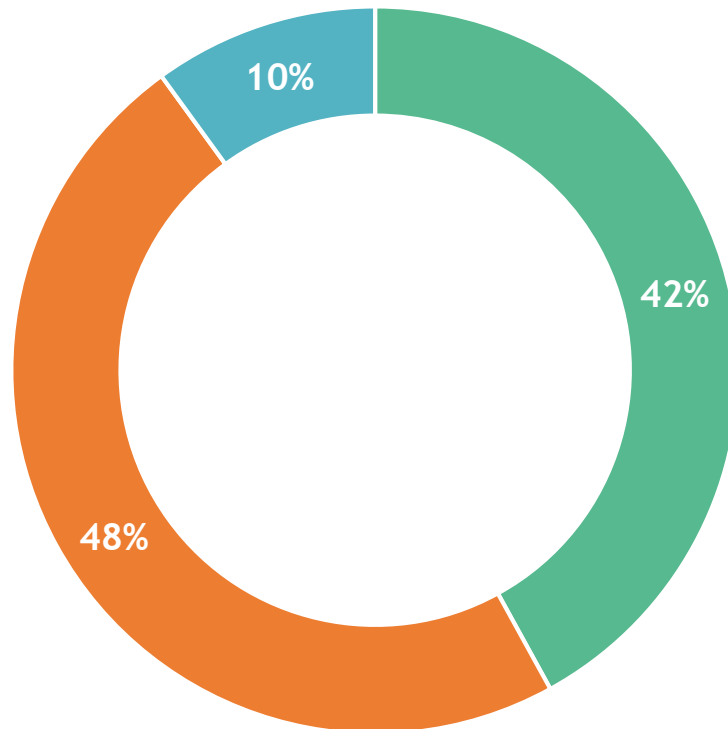


### Ydach chi'n bwriadu ffurfio swigen Nadolig?



Gofynnwyd y cwestiwn cyn y cyhoeddiad yn cyfyngu cymysgu cartrefi i ddiwrnod Nadolig yn unig i swigod o ddau aelwyd.

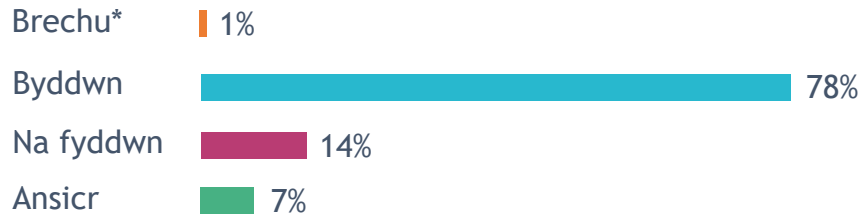
Pa un o'r datganiadau hyn ydych chi'n cytuno â nhw fwyaf?



- Credaf fod y newidiadau a wneir i gyfyngiadau dros y Nadolig yn iawn
- Byddai'n well gennyf weld cyfyngiadau llymach yn parhau dros y Nadolig
- Byddai'n well gennyf pe byddai cyfyngiadau'n cael eu llacio'n fwy dros y Nadolig

## Pe baech yn cael cynnig y brechiad...

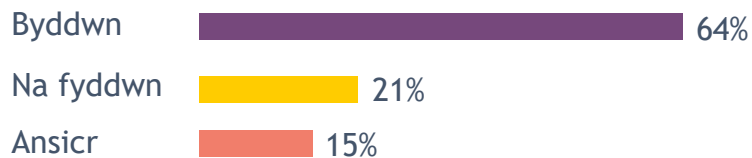
### Fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



\*Dechreuodd brechiadau coronafeirws ar Ragfyr yr 8fed

*I'r rhai sydd gyda plant yn yr aelwyd\*\*:*

### Fyddech chi eisiau i'ch plant gael eu brechu



\*\*Cyfyngedig i'r rhai â phlant sy'n byw ar yr aelwyd; ac eithrio'r rhai sy'n ymateb 'ddim yn berthnasol'; data heb ei pwysu.

I'r rhai a ymatebodd 'na' neu 'ansicr' i fod eisiau cael eu brechu'n bersonol, gofynnwyd cwestiwn penagored am eu rheswm dros yr ymateb hwn.

Roedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd yn ymwneud â'r anghysur â chyflymder datblygu'r brechiad, diffyg tystiolaeth a/neu sgil-ffeithiau anhysbys.

Roedd rhesymau eraill yn cynnwys cael cyflyrau iechyd presennol fel alergeddau; ddim yn teimlo'r angen i gael eu brechu oherwydd risg isel canfyddedig neu fod wedi cael coronafeirws eisoes; a ddim yn cytuno â brechiadau 'n gyffredinol.

## Ydy'r newyddion diweddar am effeithiolrwydd y brechiadau coronafeirws a chynlluniau i ddechrau rhaglenni brechu.....

Eich gwneud yn fwy hamddenol ynghylch a ydych yn dilyn cyfyngiadau coronafeirws a'i peidio

6%

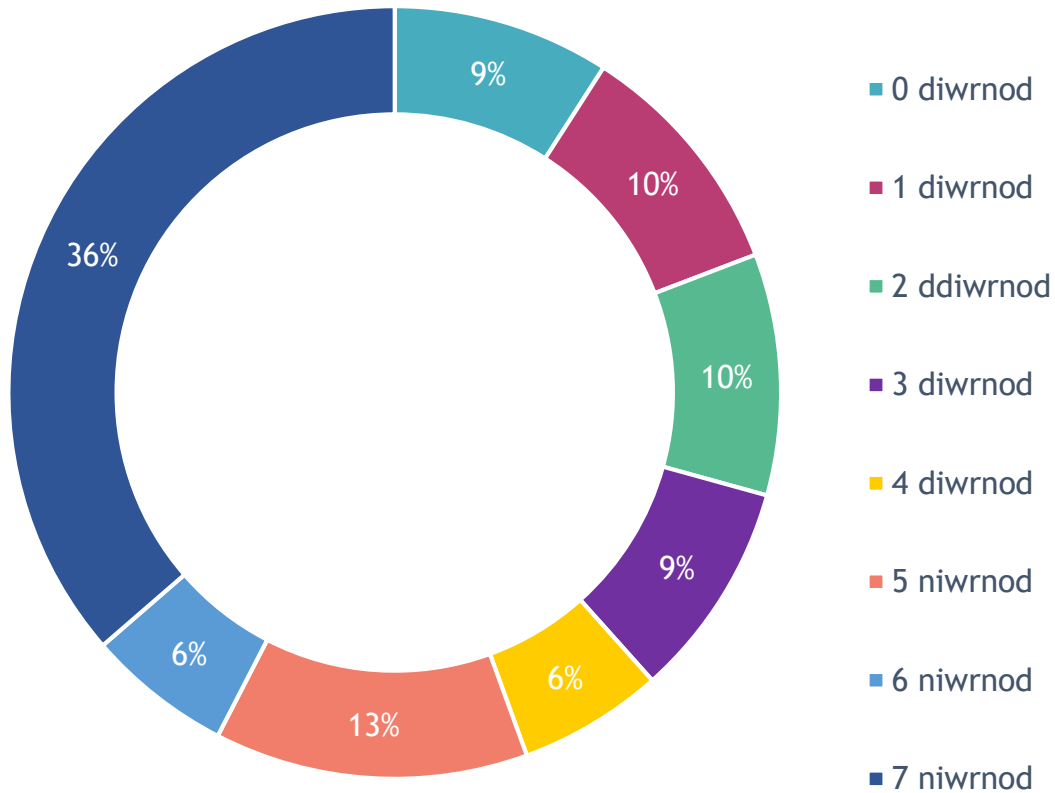
Eich gwneud yn fwy penderfynol o ddilyn y cyfyngiadau

27%

Heb gael unrhyw effaith ar eich ymddygiad

67%

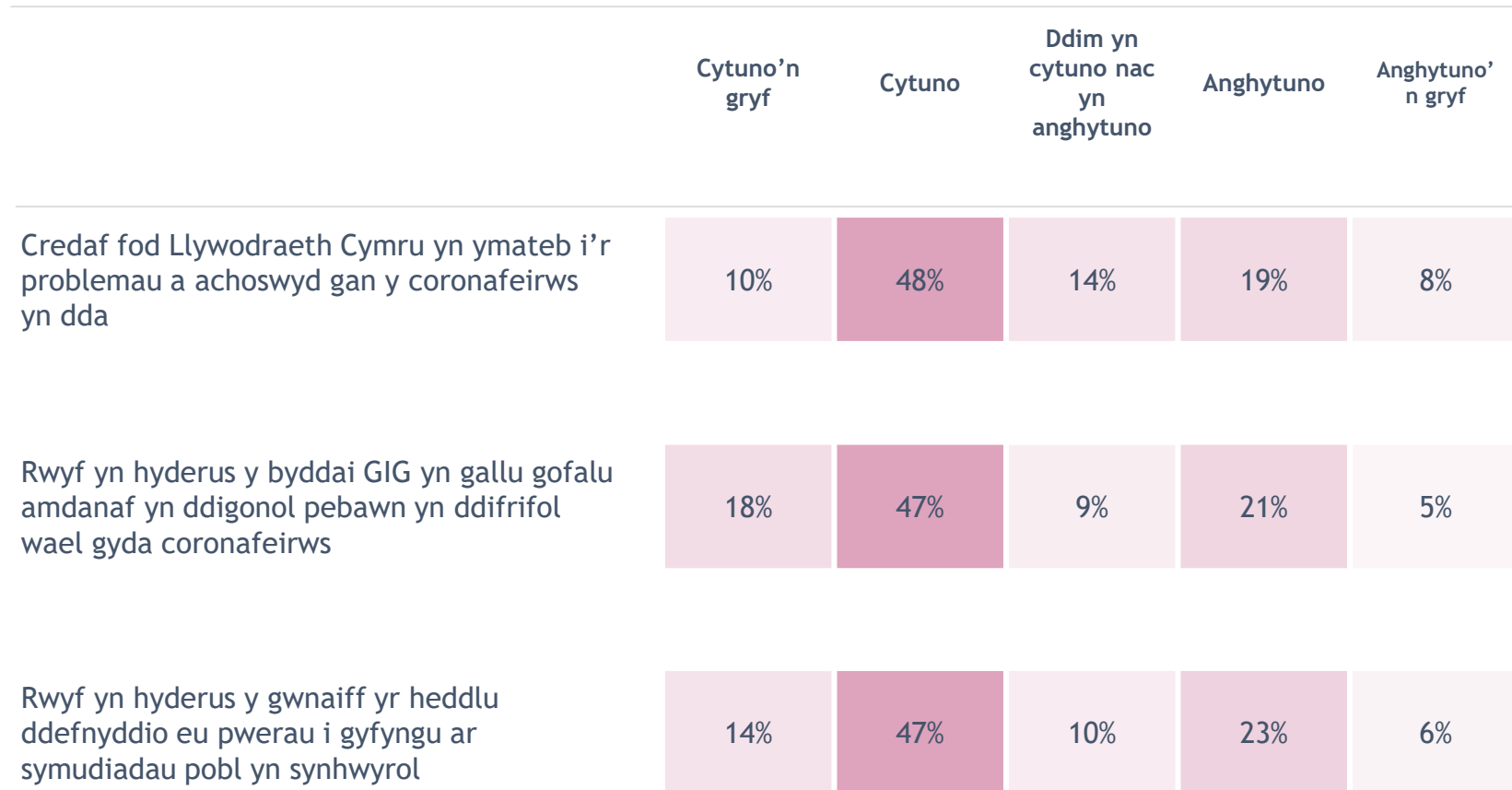
## Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref neu'ch gardd?



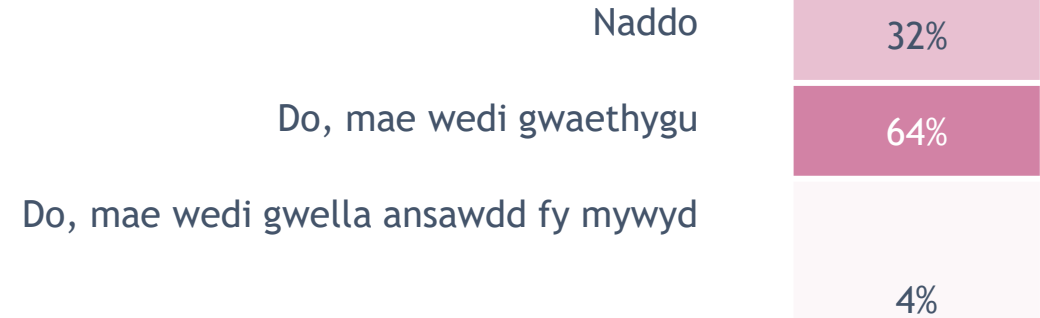
## Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref...

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
...i weithio	53%	5%	10%	32%
...i siopa	32%	54%	10%	5%
...am resymau meddygol	80%	17%	2%	<1%
...i ymarfer corff	66%	12%	3%	19%
...i gwrdd â teulu / ffrindiau	75%	20%	2%	3%
...bwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	92%	7%	1%	<1%
...am ddioid mewn tafarn neu far	98%	2%	0%	0%

# Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?



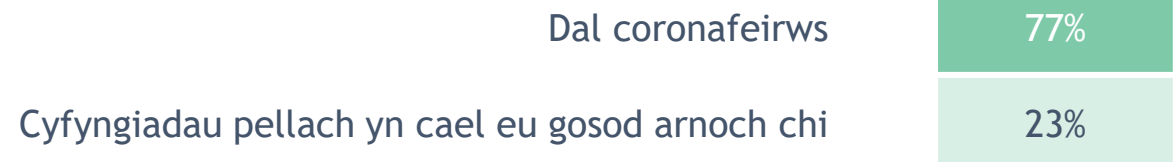
**Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy'r cyfyngiadau clo a chyfyngiadau eraill coronafeirws wedi effeithio ar ansawdd eich bywyd?**



**Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy poeni am ddal coronafeirws wedi gwneud ansawdd eich bywyd yn waeth?**



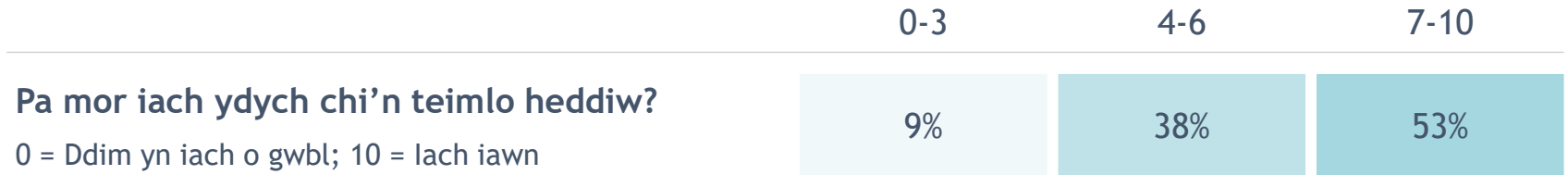
**Be sydd yn eich poeni chi fwyaf?**



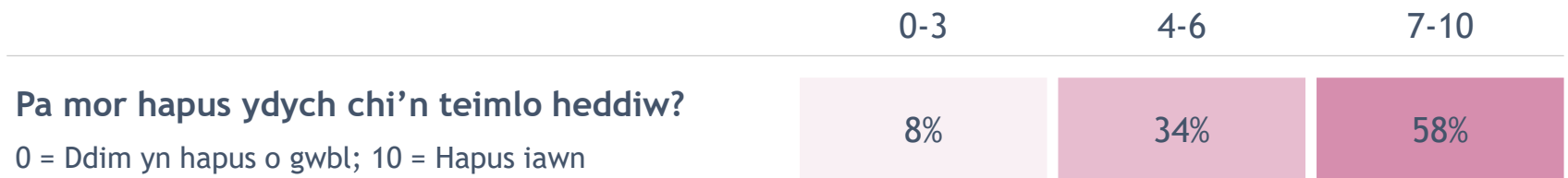
Dros yr wythnos ddiwethaf, i ba raddau mae'r materion canlynol wedi bod yn eich poeni chi?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	36%	36%	28%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	19%	24%	57%
Lles eich plant**~	21%	21%	59%
Addysg eich plant**~	18%	24%	58%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	61%	17%	22%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	52%	24%	23%
Eich materion ariannol	57%	20%	22%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	37%	29%	34%

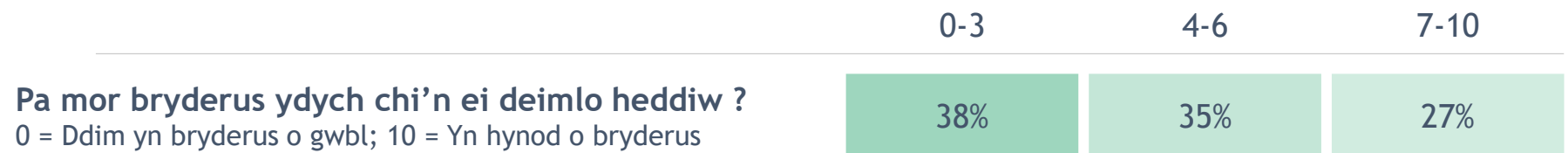
## Teimlo'n iach



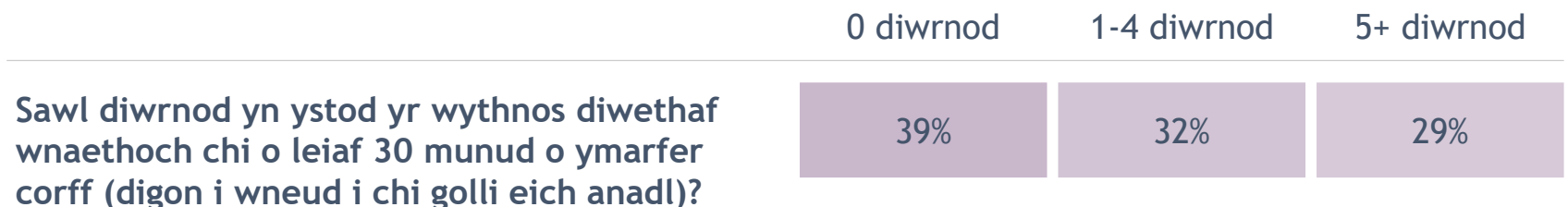
## Teimlo'n hapus



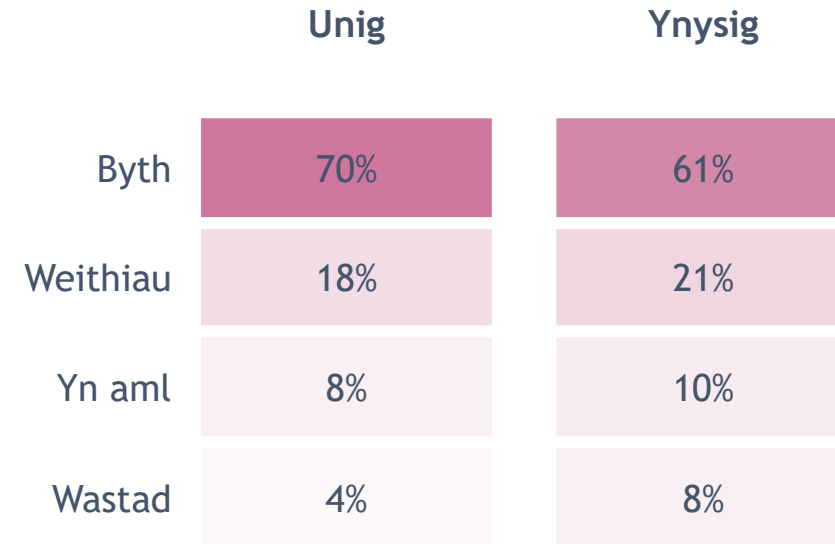
## Teimlo'n bryderus



## Ymarfer corff

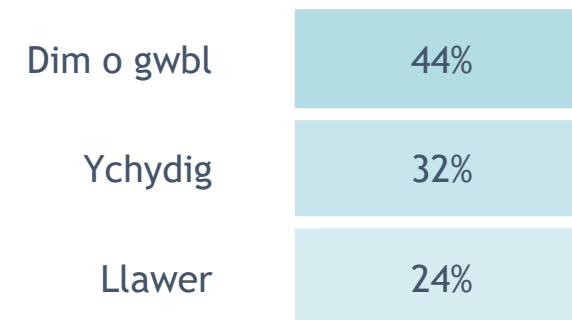


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n....



Dros yr wythnos ddiwethaf, i ba raddau mae'r materion canlynol wedi bod yn eich poeni?

Eich iechyd a'ch lles meddyliol



# Cyhoeddwyd Rhagfyr 24<sup>fed</sup> 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

### Cymorth Dadansoddol

Dr Emma Harrison

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

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

Canolfan Gydwethredol  
Sefydliad Iechyd y Byd  
ar Fuddsoddi ar gyfer  
Iechyd a Llesiant

World Health Organization  
Collaborating Centre  
on Investment for  
Health and Well-being

phwwhocc.co.uk



@phwwhocc



Phwwhocc

## 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](https://icc.gig.cymru/sut-wyt-ti)

