

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

Wythnos 14 (6<sup>ed</sup> i 12<sup>fed</sup> o Orffennaf 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 llesiant.

Mae'r wybodaeth a gesglir gan **500 neu fwy o unigolion a ddewisir ar hap** yn darparu sylfaen y canlyniadau a gyflwynir ym mhob adroddiad wythnosol.

Nod yr arolwg yw darparu data sydd yn cynrychioli poblogaeth Cymru ac mae'r data'n cael ei addasu 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 ac yn edrych ar wahaniaethau demograffig o deimladau unigolion o ddiogelwch wrth fynychu apwyntiadau meddygol a chyswllt agos ag aelodau oddi allan i'r cartref.

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



Cafodd 601 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 14 o'r arolwg (6<sup>ed</sup> i'r 12<sup>fed</sup> Orffennaf).

## 38%

o bobl wedi dod i gysylltiad agos (o fewn 1 metr) gydag o leiaf 3 o fobl o'r tu allan i'w haelwyd yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, i fyny o 29% yn wythnos 12.

*Mae oedolion 25-34 oed ac unigolion heb wendidau ym maes iechyd yn fwy tebygol o fod wedi dod i gysylltiad agos ag aelodau o'r tu allan i'r cartref.*

## 51%

o bobl yn gwisgo gorchuddion gwyneb wrth fynd allan o leiaf weithiau, i fyny o 46% yn ystod wythnos 12.

## 36%

o bobl yn dweud fod o leiaf un person o'r tu allan i'w haelwyd wedi dod i'w cartref yn y 7 diwrnod diwethaf, i fyny o 27% yn ystod wythnos 12.

## 22%

o bobl wedi bod yn poeni ' llawer ' am eu hiechyd meddwl a'u lles, i fyny o 13% yn wythnos 12.

## 66%

o bobl yn credu y dylid gwneud i bobl wisgo gorchuddion gwyneb mewn mannau cyhoeddus, i fyny o 61% yn ystod wythnos 12.

## 37%

o bobl yn credu y dylai cyfyngiadau ymbellhau cymdeithasol fod wedi dod i ben eisoes ar gyfer teulu agos a ffrindiau nad ydynt yn byw gyda'i gilydd, i fyny o 27% yn ystod wythnos 12.

## 80%

o bobl yn teimlo'n ddiogel wrth fynychu apwyntiad meddygol arferol pe byddent yn cael eu gwahodd i wneud hynny.

*Mae pobl sydd â gwendidau iechyd yn llai tebygol o ddweud y byddent yn teimlo'n ddiogel wrth fynychu apwyntiad meddygol arferol.*

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

|                |     |
|----------------|-----|
| Do             | 16% |
| Ddim yn gwybod | 8%  |

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

Nid yw'n cynnwys y rhai a atebodd "do" i fod wedi cael coronafeirws

|            |     |
|------------|-----|
| Dim o gwbl | 22% |
| Ychydig    | 31% |
| Cymedrol   | 34% |
| Hynod      | 14% |

**Oes rhywun sy'n agos atoch chi fel aelod o'r teulu neu ffrind wedi bod yn ddifrifol wael\* gyda coronafeirws?**

|    |    |
|----|----|
| Do | 9% |
|----|----|

\* eu cymryd i'r ysbyty neu a fu farw

# 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 fychan 15%**



**Tua'i le 74%**



**Yn ormod 12%**



Byddai'n well gennyf aros mewn cyfyngiadau hyd nes nad oes siawns o ddal coronafeirws

**Cytuno 38%**



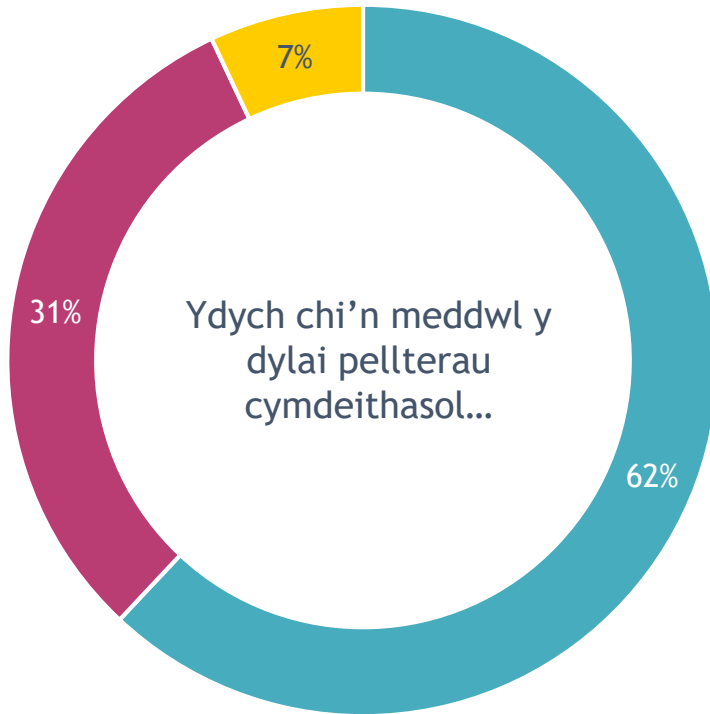
**Anghytuno 47%**



**Heb benderfynu 15%**



|                                                                                                              | Cytuno'n gryf | Cytuno | Ddim yn cytuno nac yng anghytuno | Anghytuno | Anghytuno yn gryf |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|----------------------------------|-----------|-------------------|
| Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda                    | 21%           | 56%    | 9%                               | 9%        | 5%                |
| Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws | 37%           | 51%    | 8%                               | 4%        | <1%               |
| Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol           | 20%           | 53%    | 9%                               | 12%       | 5%                |



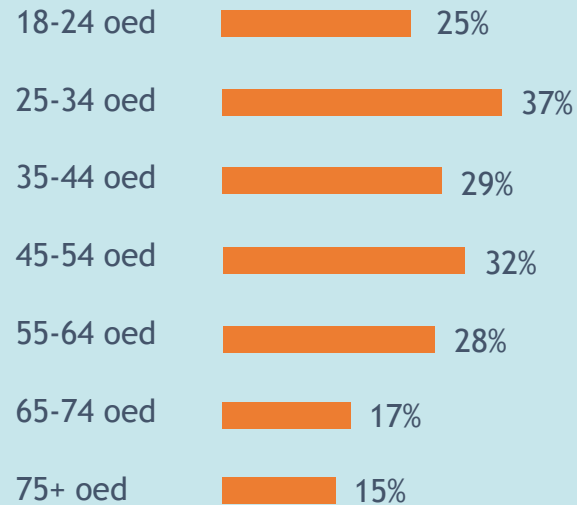
- Barhau yn 2 fetr
- Gael ei leihau i 1 metr
- Gael ei ddileu'n gyfan gwbl

|                                                                                                                                    | Dim | 1 - 2 | 3 - 10 | Mwy na 10 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|--------|-----------|
| Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o fobl o du allan i'ch aelwyd ydych chi wedi dod i gyswllt agos gyda, yn golygu oddi fewn i 1 metr? | 36% | 26%   | 24%    | 14%       |
| Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o fobl sydd wedi dod fewn i'ch cartref ar wahan i'r bobl sydd yn byw yno?                     | 64% | 26%   | 9%     | <1%       |
| Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai bobl eraill ydych chi wedi bod ynddo?                                                         | 65% | 32%   | 1%     | 2%        |

Mae oedolion 25-34 oed ac unigolion heb wendidau iechyd\* yn fwy tebygol o ddod i gysylltiad agos ag aelodau o'r tu allan i'r cartref.

Cyfran wedi'i haddasu # adrodd wedi dod i gysylltiad agos â 3 neu fwy o bobl o'r tu allan i'w haelwyd yn y 7 diwrnod diwethaf

## Grŵp oedran



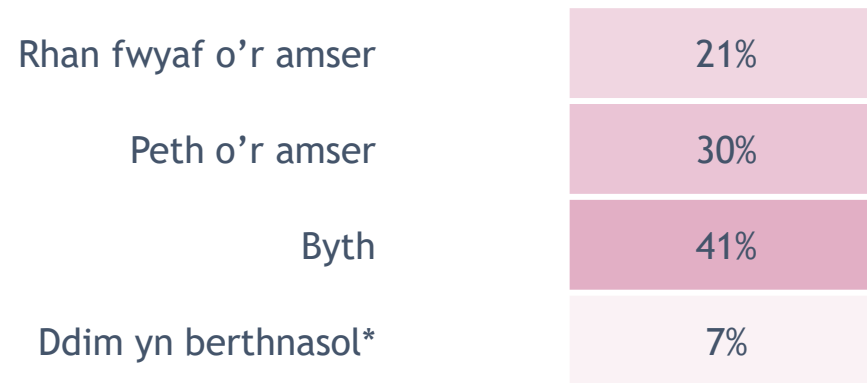
## Gwendidau iechyd\*



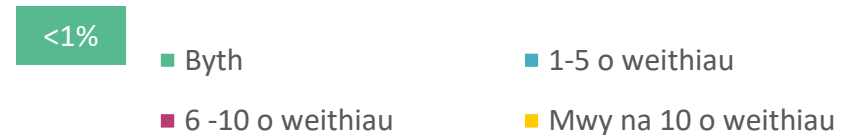
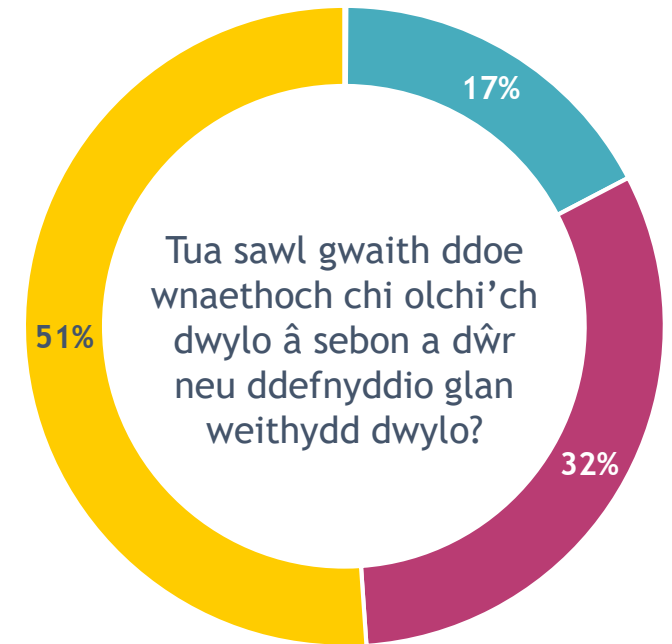
\* Wedi derbyn llythyr gwarchod neu gydag un o'r cyflyrau iechyd canlynol: diabetes, clefyd y galon, clefyd yr ysgyfaint, cancr

#Cynnwys data o wythnosau 11, 12 a 14; Amcangyfrifon a gynhyrchwyd o fodel llinol cyffredinoledig gan gynnwys oed, rhyw, amddifadedd cwintel, ethnigrwydd, gwendidau iechyd ac wythnos arolwg. Ni welwyd perthynas arwyddocaol gyda ffactorau demograffig eraill.

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

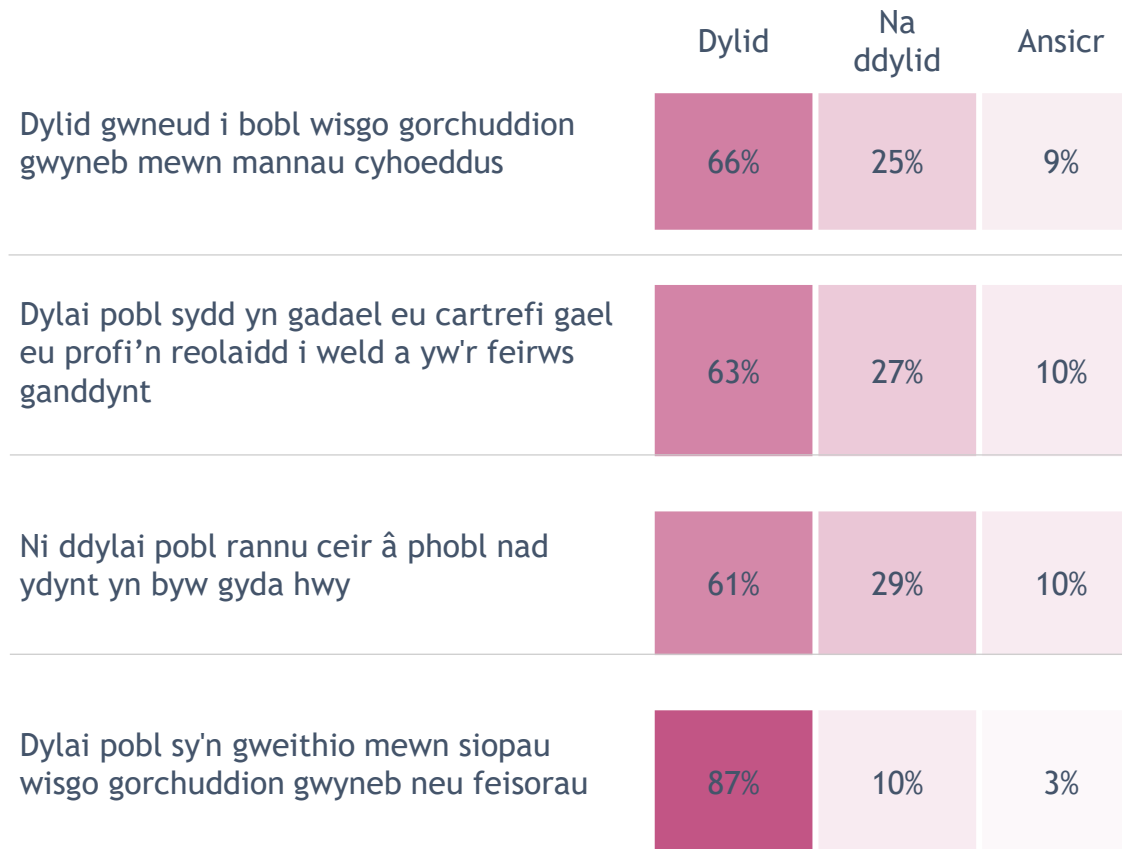


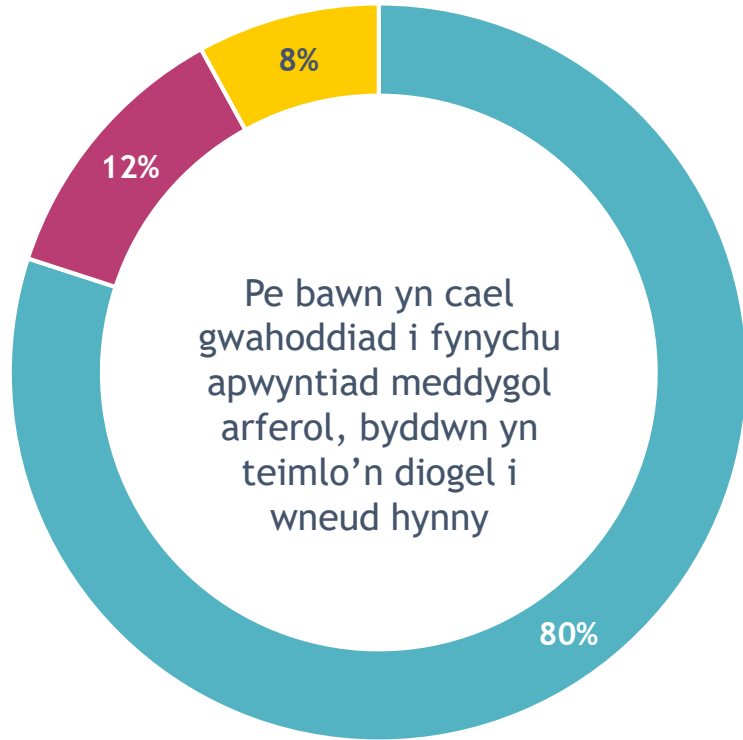
\* ddim yn mynd allan





## Wrth i'r cyfyngiadau presennol gael eu codi, pa fesurau y credwch y dylid eu rhoi ar waith i amddiffyn pobl?





■ Cytuno ■ Anghytuno ■ Heb benderfynu

Mae unigolion â gwendidau iechyd \* yn llai tebygol o ddweud y byddent yn teimlo'n ddiogel yn mynychu apwyntiad meddygol arferol.

Cyfran wedi'i haddasu # byddai'n teimlo'n ddiogel yn mynychu apwyntiad meddygol arferol pe byddai gwahoddiad i wneud hynny

Iechyd bregus#

Byddwn  72%

Na fyddwn  81%

\*\* Ar ôl derbyn llythyr gwarchod neu gael un o'r cyflyrau iechyd canlynol: diabetes, clefyd y galon, clefyd yr ysgyfaint, gancr

# Yn cynnwys data o wythnosau 11, 12 a 14; Amcangyfrifon a gynhyrchwyd o fodel llinol cyffredinodedig gan gynnwys oed, rhyw, amddifadedd cwintel, ethnigrwydd, gwendidau iechyd ac wythnos arolwg. Nid oedd unrhyw ffactor demograffig arall gyda chyswllt sylweddol i deimlo'n ddiogel.

## Pryd ydych chi'n meddwl y dylai'r newidiadau canlynol ddigwydd?

Dylai bwyta, tafarndai a bariâu allu ail-agor yn llawn, gan gynnwys ar gyfer bwyta ac yfed dan do

Dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol allu ddychwelyd nôl i'r gwaith

Dylai digwyddiadau mawr fel chwaraeon a chyngherddau allu cymryd lle

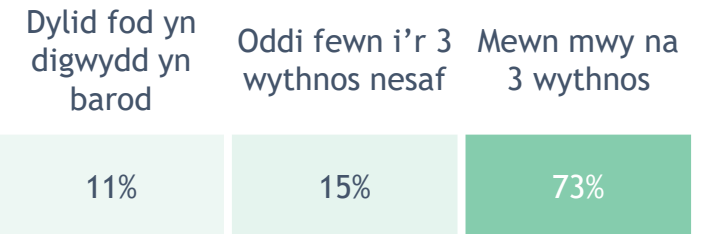
Dylid terfynu cyfyngiadau ymbellhau cymdeithasol ar gyfer teulu agos a ffrindiau nad ydynt yn byw gyda'i gilydd

Dylai apwyntiadau sgrinio am ganser ail-ddechrau (e.e ar gyfer canser ar y fron, y coluddyn a chanser ceg y groth)

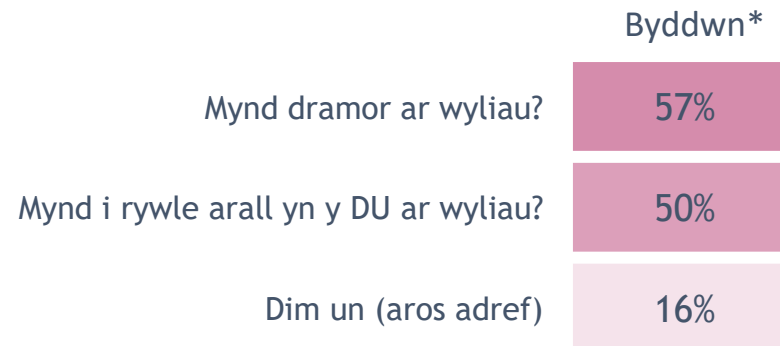
|                                                                                                                    | Dylid fod yn digwydd yn barod | Oddi fewn i'r 3 wythnos nesaf | Mewn mwy na 3 wythnos |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| Dylai bwyta, tafarndai a bariâu allu ail-agor yn llawn, gan gynnwys ar gyfer bwyta ac yfed dan do                  | 12%                           | 26%                           | 62%                   |
| Dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol allu ddychwelyd nôl i'r gwaith                                               | 37%                           | 41%                           | 23%                   |
| Dylai digwyddiadau mawr fel chwaraeon a chyngherddau allu cymryd lle                                               | 5%                            | 9%                            | 86%                   |
| Dylid terfynu cyfyngiadau ymbellhau cymdeithasol ar gyfer teulu agos a ffrindiau nad ydynt yn byw gyda'i gilydd    | 37%                           | 37%                           | 26%                   |
| Dylai apwyntiadau sgrinio am ganser ail-ddechrau (e.e ar gyfer canser ar y fron, y coluddyn a chanser ceg y groth) | 86%                           | 11%                           | 3%                    |

## Pryd ydych chi'n meddwl y dylai'r newidiadau canlynol ddigwydd?

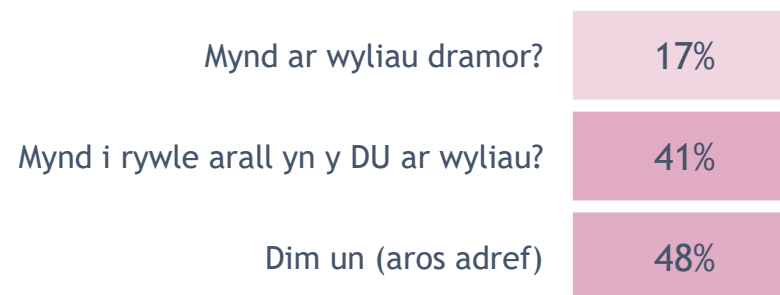
Dylai pobl allu teithio dramor a dychwelyd i Gymru heb orfod mynd mewn i gwarantîn



## Yn ystod haf arferol a fyddech chi'n...

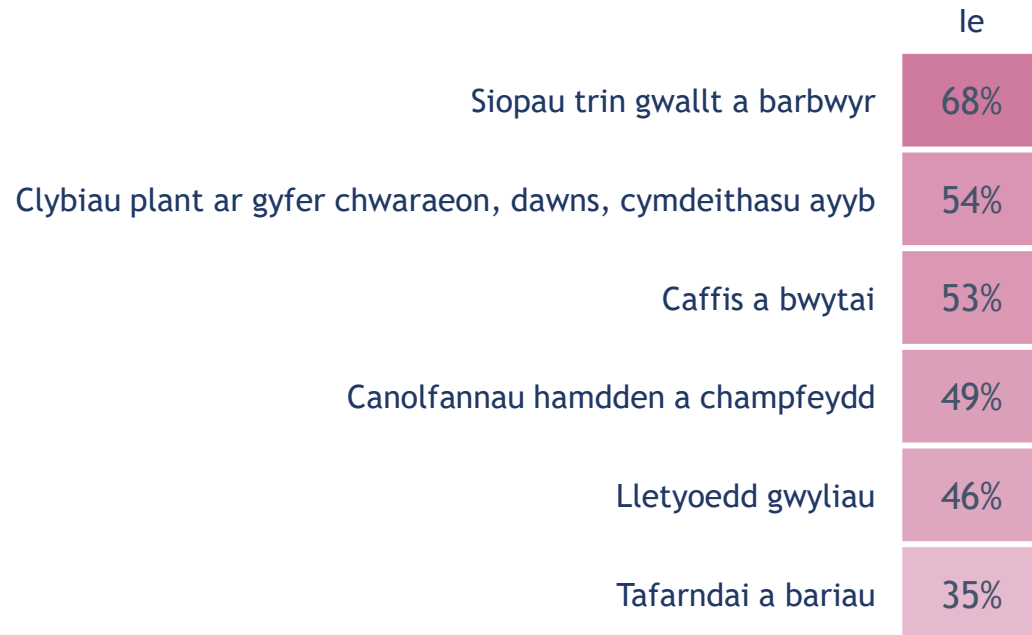


Yr haf hwn, pe bai cyfyngiadau ar wyliau yn cael eu dileu ac nad oedd unrhyw gwarantîn wrth ddychwelyd, a fyddech yn ceisio ...

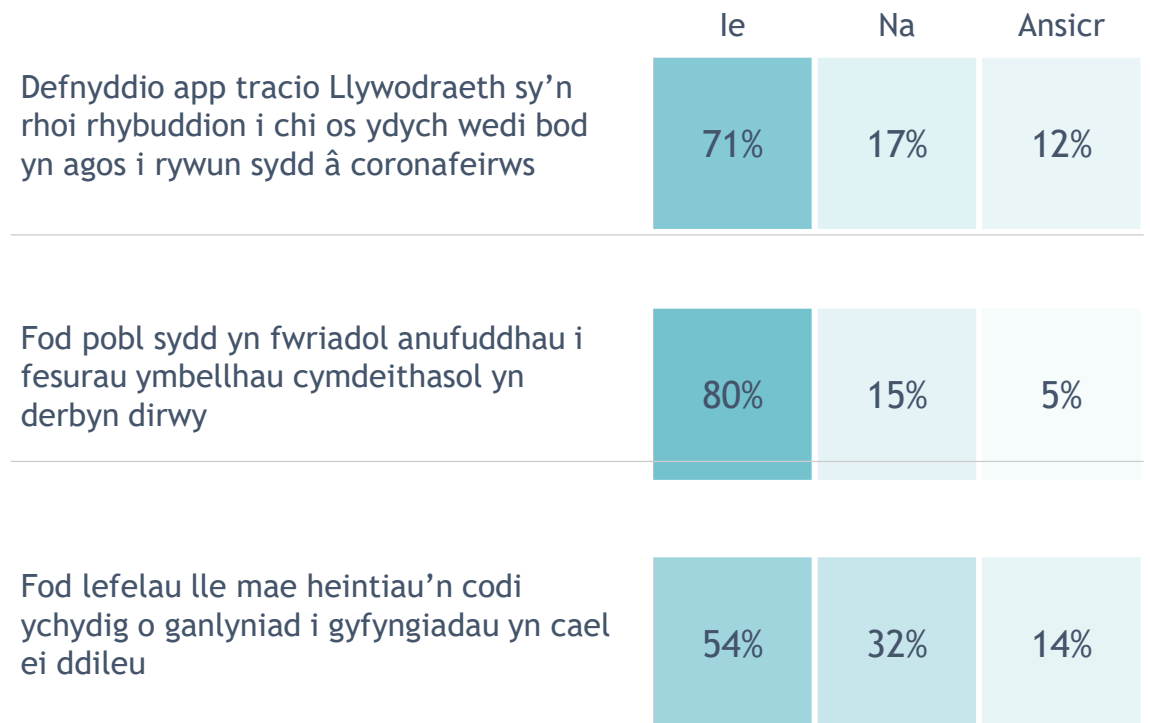


\* Gallai cyfranogwyr ddewis mwy nag un opsiwn

Pa rai o'r canlynol ydych chi'n meddwl dylai fod yn flaenoriaethau i ail-agor nesaf wrth i'r cyfyngiadau gael eu llacio?



Pa rai o'r canlynol ydych chi'n eu hystyried yn dderbyniol?



Byddai'n well gennyf pebai ysgolion yn aros ar gau hyd nes nad oes gobaith i blant ddal coronafeirws

**Cytuno 45%**



**Anghytuno 42%**



**Heb benderfynu 13%**



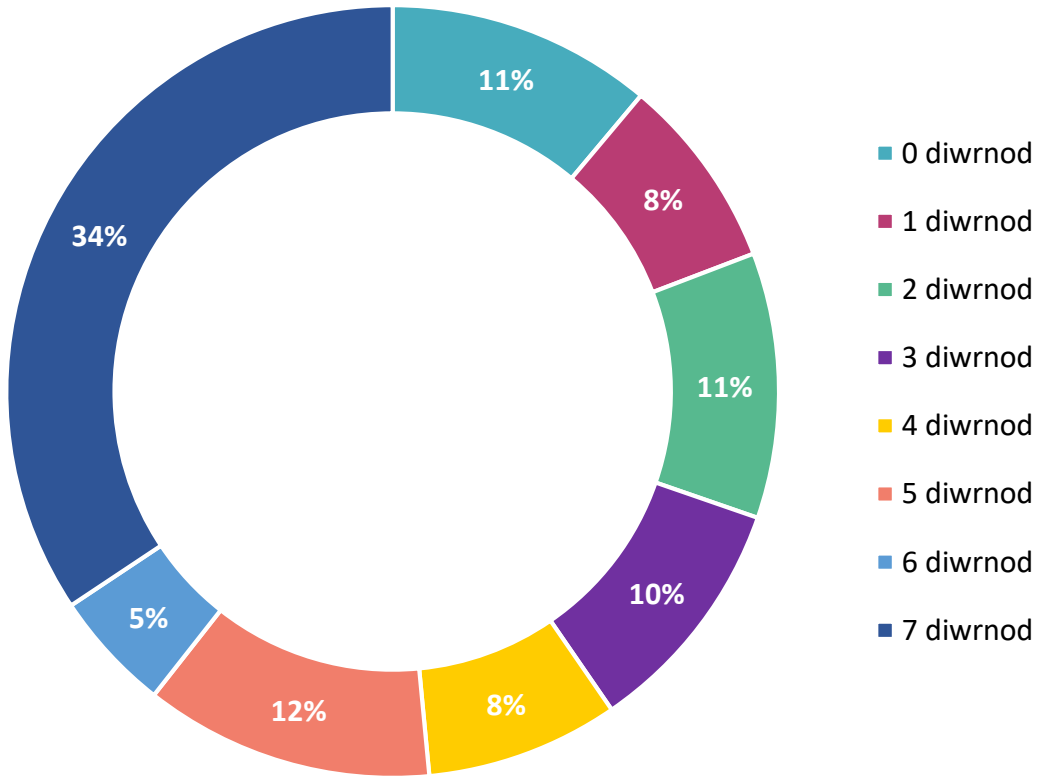
## Wrth feddwl am blant yn dychwelyd i'r ysgol, pa mor bryderus fydddech chi ynglŷn â'r canlynol?

|                                                                                                                    | Ddim yn bryderus o gwbl | Ychydig yn bryderus | Yn bryderus iawn | Yn hynod o bryderus |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| Plant yn dal coronafeirws mewn ysgolion a'i ledaenu i'w teuluoedd a'u cymunedau                                    | 12%                     | 43%                 | 30%              | 16%                 |
| Plant eu hunain yn mynd yn sâl o fod wedi dal coronaferiws yn yr ysgol                                             | 18%                     | 40%                 | 25%              | 17%                 |
| Addysg plant yn cael ei niweidio gan ysgolion sy'n dychwelyd i'r arferol yn rhy araf                               | 17%                     | 34%                 | 33%              | 16%                 |
| Datblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant yn cael eu niweidio gan ysgolion sy'n dychwelyd i'r arferol yn rhy araf | 15%                     | 34%                 | 33%              | 18%                 |

## I'w gwneud yn ddiogel i bobl i ddychwelyd i'r gwaith, pa rai o'r mesurau yma a fydddech chi'n eu cefnogi?



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



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

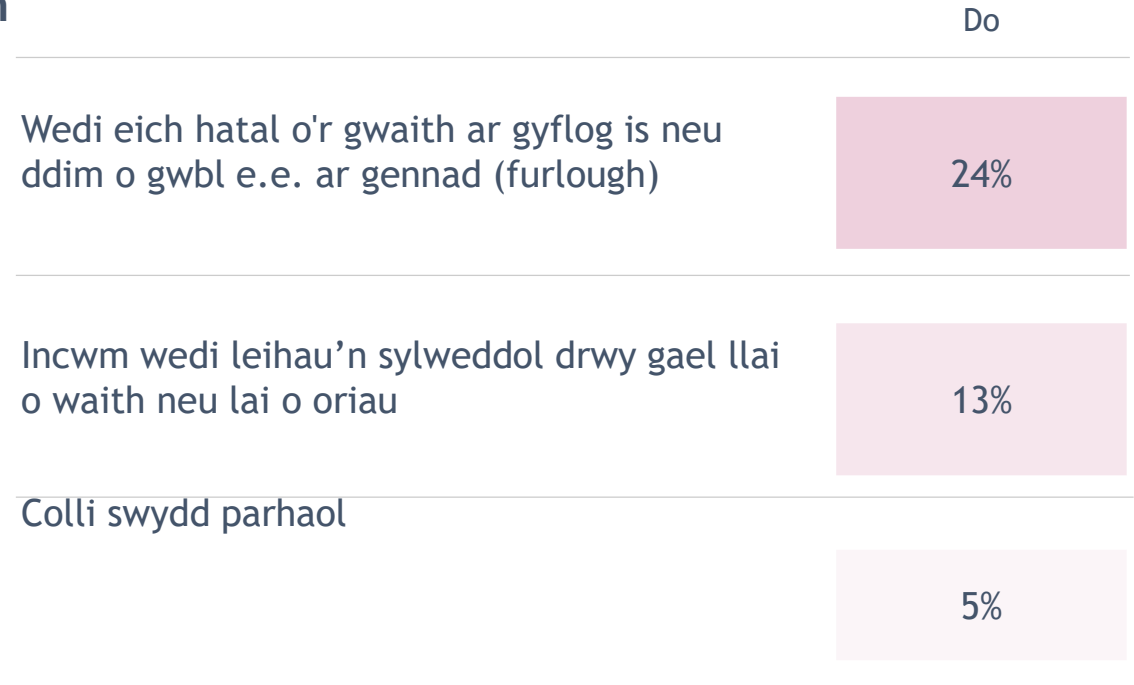
|                              | 0 diwrnod | 1-2 diwrnod | 3-4 diwrnod | 5+ diwrnod |
|------------------------------|-----------|-------------|-------------|------------|
| ...i weithio                 | 66%       | 6%          | 10%         | 18%        |
| ...i siopa                   | 29%       | 56%         | 9%          | 7%         |
| ...am resymau meddygol       | 82%       | 18%         | <1%         | <1%        |
| ...i wneud ymarfer corff     | 48%       | 15%         | 11%         | 27%        |
| ...i gwrdd teulu a ffrindiau | 59%       | 30%         | 6%          | 5%         |



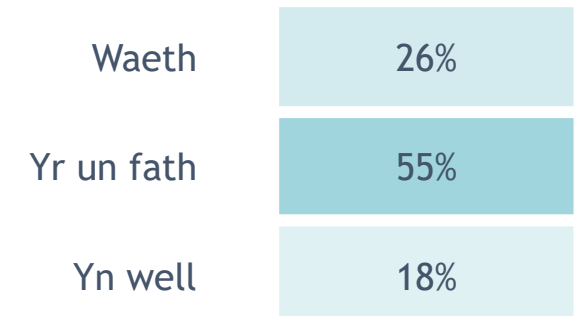
## Dros yr wythnos ddiwethaf, faint mae'r canlynol wedi bod yn eich poeni?

|                                                   | Dim o gwbl | Ychydig | Llawer |
|---------------------------------------------------|------------|---------|--------|
| Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws          | 41%        | 40%     | 20%    |
| Colli rhywun agos atoch o'r feirws                | 26%        | 30%     | 44%    |
| Iechyd a lles eich plant*#~                       | 23%        | 33%     | 43%    |
| Addysg eich plant*#~                              | 27%        | 28%     | 46%    |
| Eich priodas neu eich perthynas gyda'ch partner#~ | 77%        | 11%     | 12%    |
| Colli eich swydd neu methu dod o hyd i swydd#~    | 65%        | 16%     | 18%    |
| Gwaith, er fod eich swydd yn saff#~               | 57%        | 22%     | 20%    |
| Eich cyllid                                       | 61%        | 21%     | 18%    |

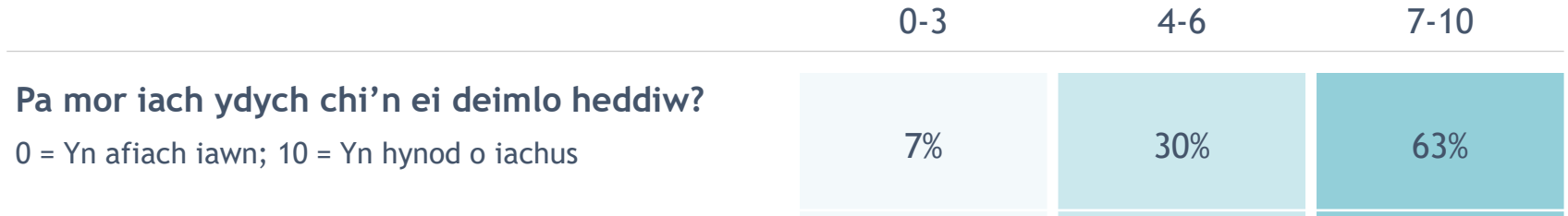
## O ganlyniad i coronafeirws, a ydych chi neu unrhyw un ar eich aelwyd chi...



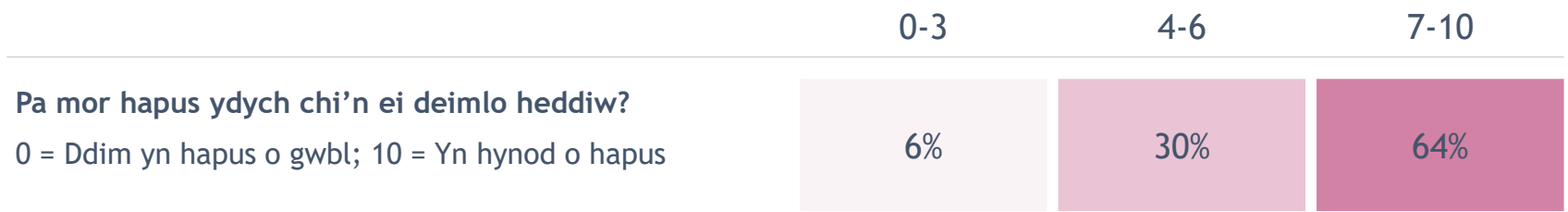
## O ganlyniad i gyfyngiadau coronafeirws, a fydddech yn dweud fod eich sefyllfa ariannol bresennol yn?



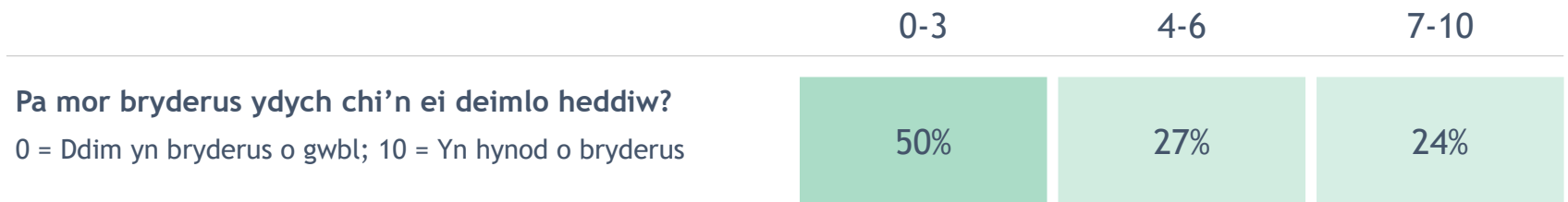
## Teimlo'n iach



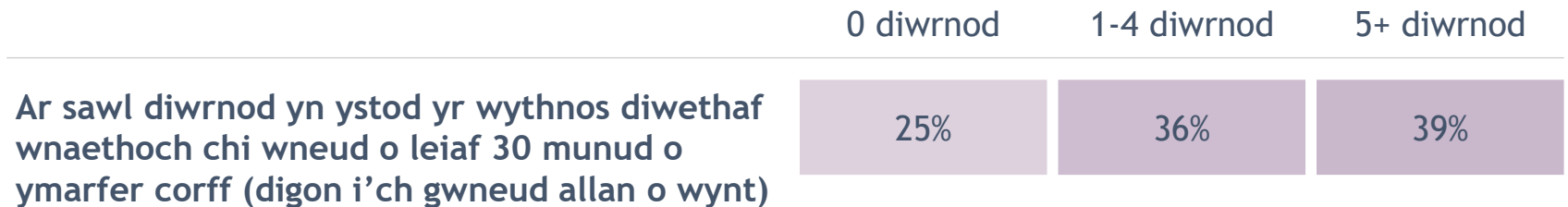
## Teimlo'n hapus



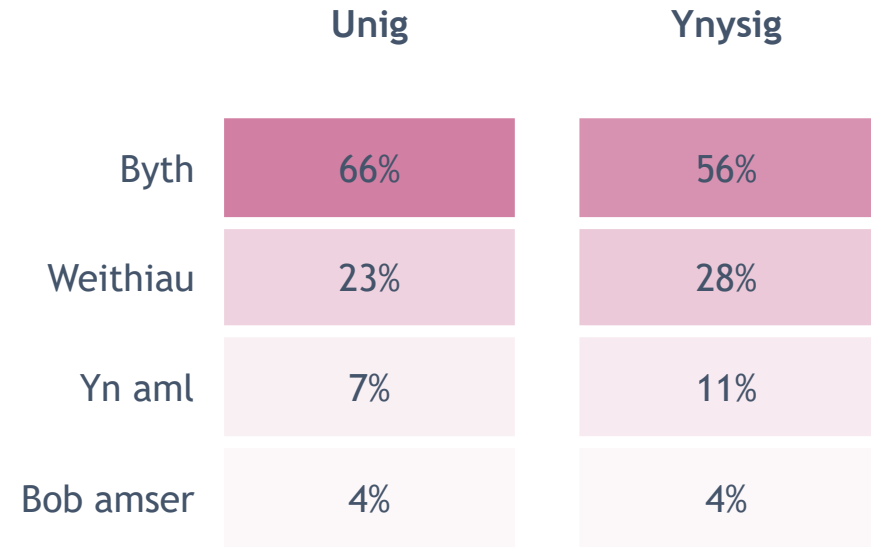
## Teimlo'n bryderus



## Ymarfer corff

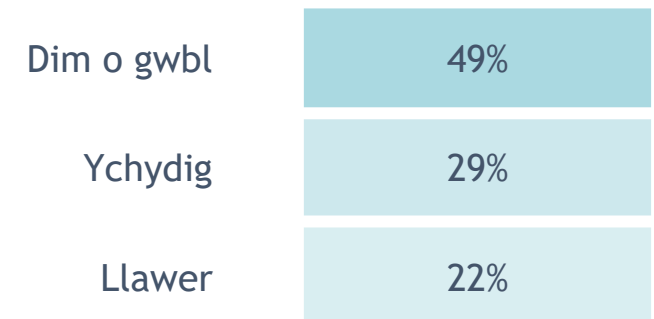


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n



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

Eich iechyd a'ch lles



# Cyhoeddwyd Gorffennaf 16eg 2020

## Ymholiadau

### Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

### Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

### Cymorth Dadansoddol

Dr Freya Glendinning

### E-bost

Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

### Ffôn

02920 227744

### Wê

icc.gig.cymru

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

