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 16 (20fed i 26ain o Orffennaf 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 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'r adroddiad yr wythnos hon yn cynnwys mesurau cyffredin a welwyd mewn adroddiadau blaenorol ac mae'n cynnwys dau gwestiwn newydd ynglŷn â brechu.

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

Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 604 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 16 o'r arolwg (20fed i 26ain o Orffennaf).

77%

o bobl yn meddwl bod y cyfyngiadau sydd ar waith i reoli coronafirws 'tua'i le'.

42%

o bobl yn gadael eu cartref bob dydd yn ystod yr wythnos diwethaf; i fyny o 34% yn wythnos 14.

44%

daeth pobl i gysylltiad agos (o fewn 1 metr) gydag o leiaf 3 o bobl o'r tu allan i'w cartref neu aelwyd estynedig yn ystod y 7 diwrnod diwethaf.

60%

o bobl yn gwisgo gorchuddion gwyneb wrth fynd allan (24% y rhan fwyaf o'r amser a 36% peth o'r amser); i fyny o 51% yn wythnos 14.

54%

o bobl wedi golchi eu dwylo â sebon a dŵr neu wedi defnyddio glanweithydd dwylo fwy na 10 gwaith y diwrnod cyn yr arolwg; i fyny o 51% yn wythnos 14.

83%

eisiau cael eu brechu rhag coronafeirws pe bai brechlyn ar gael; Ni fyddai 10% yn ei gymeryd ac mae 7% yn ansicr.

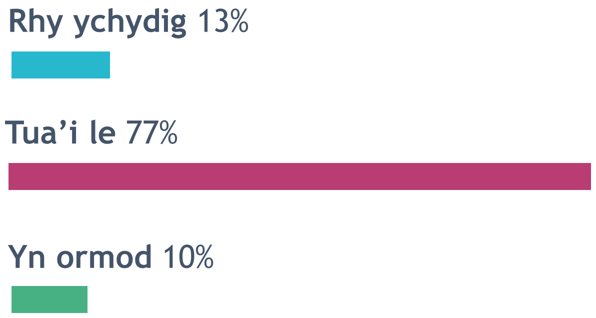
Ynglŷn â coronafeirws

Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?	Do	13%
	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	23%
	Ychydig	33%
	Cymedrol	28%
	Hynod	15%
Oes rhywun sy'n agos atoch chi fel aelod o'r teulu neu ffrind wedi bod yn ddifrifol wael* gyda coronafeirws?	Do	10%

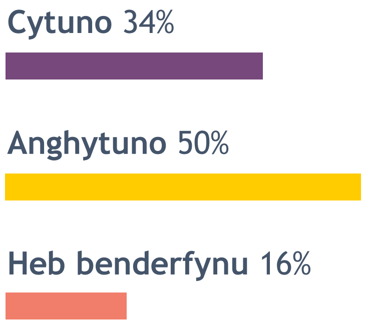
*eu cymryd i'r ysbyty neu a fu farw

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…



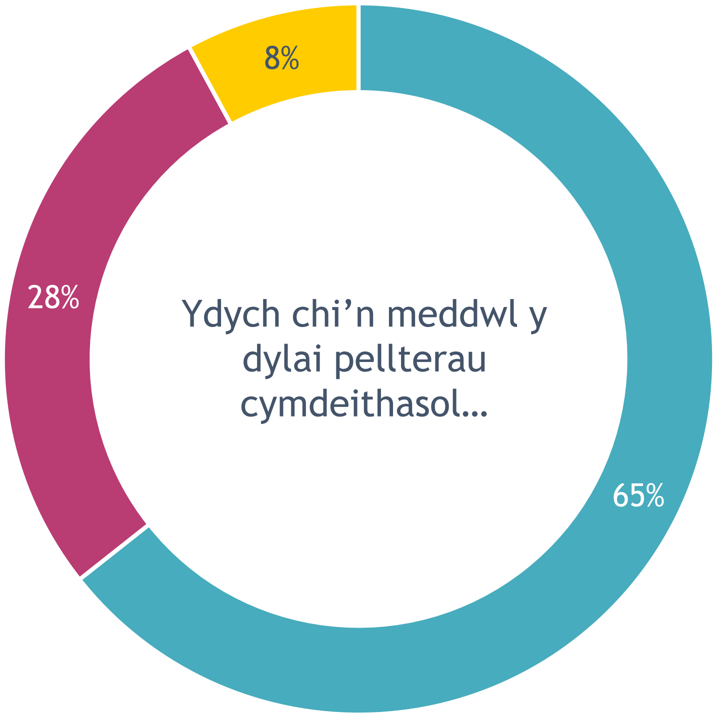
Byddai'n well gennyf aros mewn cyfyngiadau hyd nes nad oes siawns o ddal coronafeirws



	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	24%	54%	11%	8%	3%
Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	34%	50%	9%	5%	1%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	17%	51%	12%	14%	6%

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Ymbellhau cymdeithasol



	Dim	1 - 2	3 - 10	Mwy na 10
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?	33%	23%	27%	17%
Yn y 7 diwrnod 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 *?	61%	26%	12%	<1%
Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill ydych chi wedi bod i fewn iddo, gan eithrio eich cartref estynedig *?	71%	24%	3%	1%

*Diwygiwyd geiriad y cwestiynau hyn yn ystod wythnos 16 i gynnwys aelwydydd estynedig.

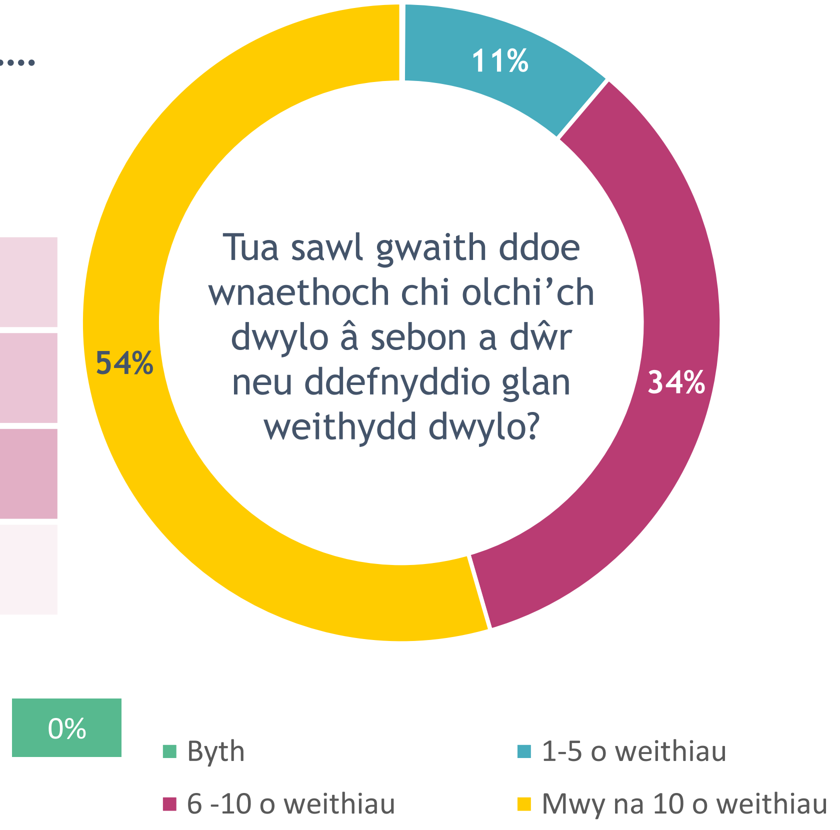
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Diogelwch personol

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

Rhan fwyaf o'r amser	24%
Peth o'r amser	36%
Byth	34%
Ddim yn berthnasol*	6%

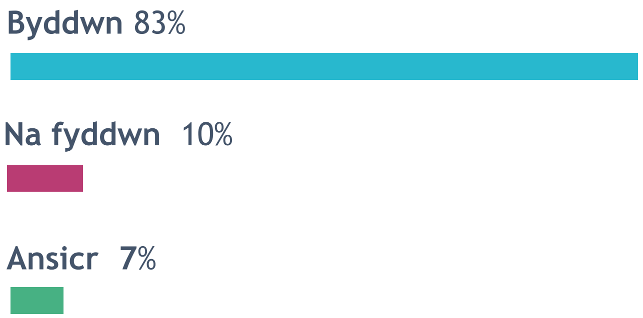
* ddim yn mynd allan



Diogelwch personol

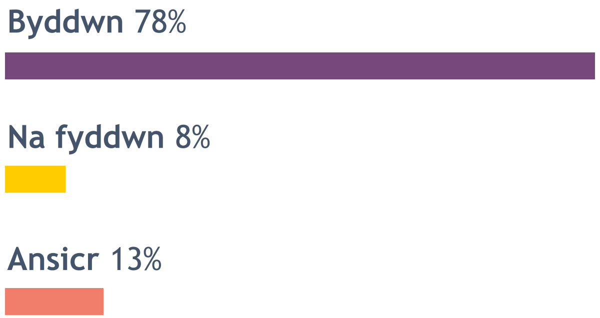
Pebai brechlyn yn dod ar gael a fyddai'n eich diogelu rhag haint coronafeirws…

A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



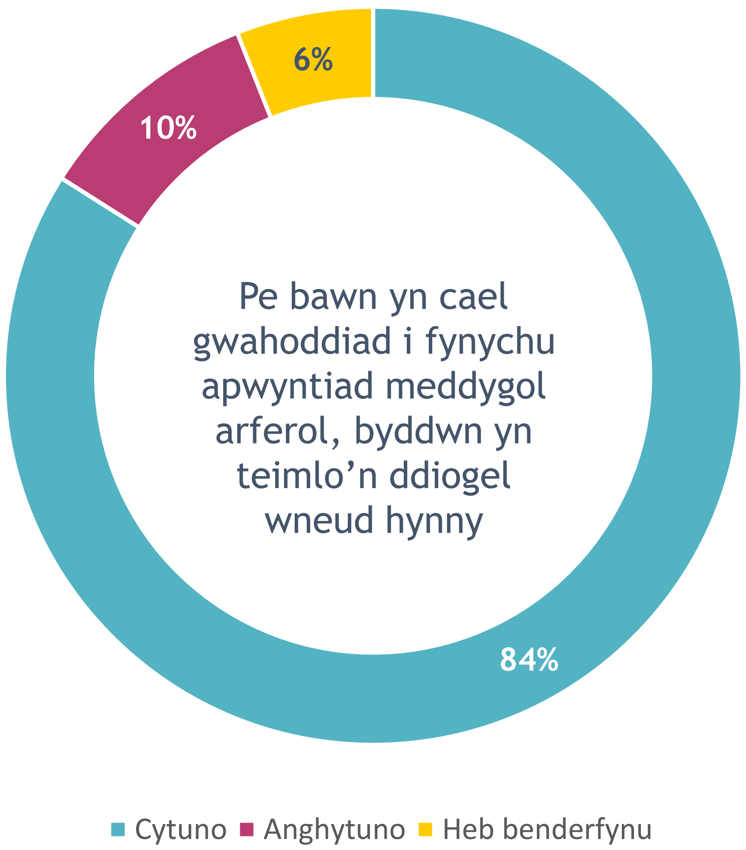
I'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd:*

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 yn yr adferiad



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

	Dylid	Na ddylid	Ansicr
Dylid gwneud i bobl wisgo gorchuddion gwyneb mewn mannau cyhoeddus	71%	23%	6%
Dylai pobl sydd yn gadael eu cartrefi gael eu profi'n reolaidd i weld a yw'r feirws ganddynt	62%	31%	7%
Ni ddylai pobl rannu ceir â phobl nad ydynt yn byw gyda hwy	53%	36%	10%
Dylai pobl sy'n gweithio mewn siopau wisgo gorchuddion gwyneb neu feisorau	85%	12%	3%

Camau nesaf yn yr adferiad

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

	Dylid fod yn digwydd yn barod	Oddi fewn i'r 3 wythnos nesaf	Mewn mwy na 3 wythnos
Dylai digwyddiadau mawr fel chwaraeon a chyngherddau allu cymryd lle	5%	10%	85%
Dylid terfynu cyfyngiadau ymbellhau cymdeithasol ar gyfer teulu agos a ffrindiau nad ydynt yn byw gyda'i gilydd nac yn ffurfio rhan o aelwyd estynedig *	32%	36%	32%
Dylai apwyntiadau sgrinio am ganser ail-ddechrau (e.e ar gyfer canser ar y fron, y coluddyn a chanser ceg y groth)	86%	11%	4%

Pa rai o'r canlynol ydych chi'n meddwl sydd yn dderbyniol?

	Cytuno	Anghytuno	Ansicr
Fod pobl sy'n fwriadol anufuddhau i fesurau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dirywo	81%	14%	5%
Lefelau'r haint yn codi ychydig o ganlyniad i ddileu rhai o'r cyfyngiadau	57%	33%	10%

. *Diwygiwyd geiriad y cwestiwn yma'n ystod wythnos 16 i gynnwys aelwydydd estynedig

Trafeilio

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

	Dylid fod yn digwydd yn barod	Oddi fewn i'r 3 wythnos nesaf	Mewn mwy na 3 wythnos
Dylai pobl allu teithio dramor a dychwelyd i Gymru heb orfod mynd mewn i gwarantîn	14%	17%	69%

Yn ystod haf arferol a fyddech chi'n…

	Byddwn*
Mynd dramor a r wyliau?	57%
Mynd i rhywle arall yn y DU ar wyliau?	49%
Dim un (aros adref)	16%

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

Mynd ar wyliau dramor?	16%
Mynd i rywle arall yn y DU ar wyliau?	43%
Dim un (aros adref)	47%

* Gallai cyfranogwyr ddewis mwy nag un opsiwn

Wythnos 16 (20fed i'r 26ain o Orffennaf 2020)

Dychwelyd i’r ysgol

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

Cytuno 41%

Anghytuno 44%

Heb benderfynu 15%

Wrth feddwl am blant yn dychwelyd i’r ysgol, pa mor bryderus fyddech 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	14%	41%	26%	19%
Plant eu hunain yn mynd yn sâl o fod wedi dal coronaferiws yn yr ysgol	21%	39%	22%	17%
Addysg plant yn cael ei niweidio gan ysgolion sy’n dychwelyd i’r arferol yn rhy araf	20%	36%	28%	16%
Datblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant yn cael eu niweidio gan ysgolion sy’n dychwelyd i’r arferol yn rhy araf	16%	31%	34%	20%

Wythnos 16 (20fed i’r 26ain o Orffennaf 2020)

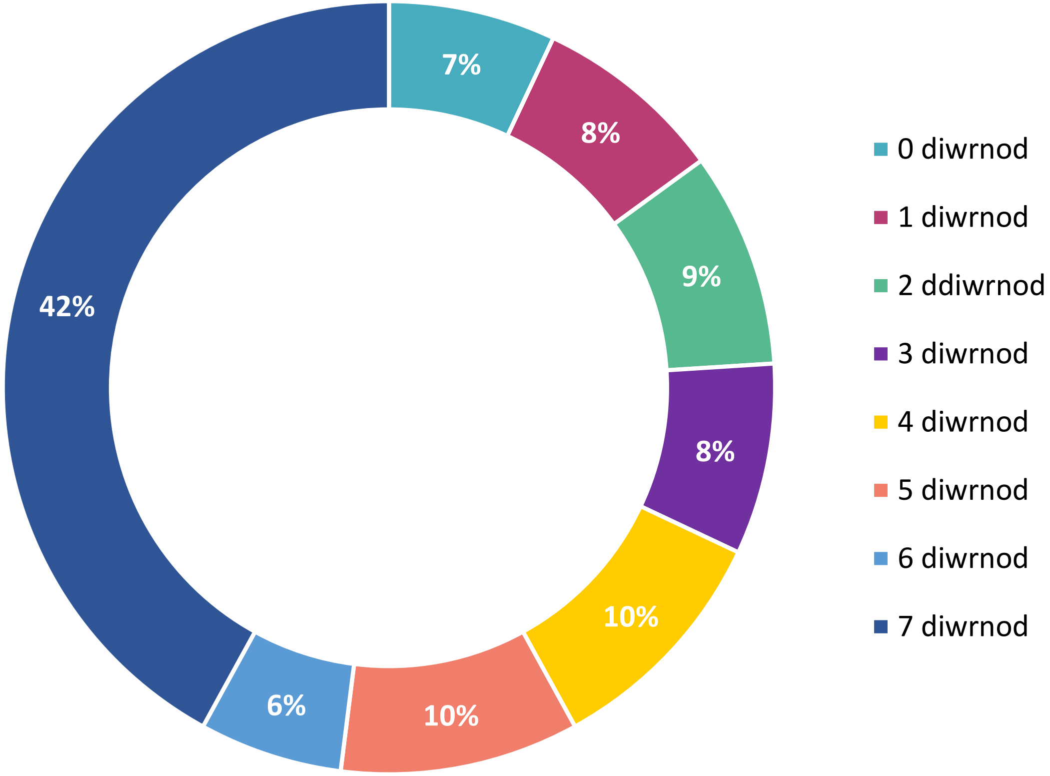
Gweithleoedd

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

	Ie	Na	Ansicr
Pobl yn gorfod gwisgo gorchuddion wyneb wrth weithio dan do mewn mannau a rennir	81%	12%	7%
Ei gwneud yn ofynnol i bobl gael eu tymheredd wedi ei gymeryd yn y gwaith	89%	8%	3%
Fod profion ar gyfer y feirws ar gael yn hawdd i unrhyw un sydd yn teimlo'n sâl yn y gwaith	97%	2%	1%
Fod profion ar gyfer y feirws ar gael yn hawdd i unrhyw un sydd yn teimlo'n sâl yn y gwaith	85%	11%	4%

Sut ydym yn bihafio?

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	60%	8%	10%	22%
…i siopa	25%	54%	12%	9%
…am resymau meddygol	82%	18%	1%	<1%
…i wneud ymarfer corff	41%	15%	11%	32%
…i gwrdd teulu a ffrindiau	50%	38%	8%	4%

Wythnos 16 (20fed i'r 26ain o Orffennaf 2020)

Am beth ydym ni'n ei boeni?

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

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	39%	44%	17%
Colli rhywun agos atoch o'r feirws	24%	36%	40%
Iechyd a lles eich plant*#~	27%	31%	42%
Addysg eich plant*#~	22%	33%	46%
Eich priodas neu eich perthynas gyda'ch partner#~	77%	13%	10%
Colli eich swydd neu methu dod o hyd i swydd#~	68%	14%	18%
Gwaith, er fod eich swydd yn saff#~	58%	23%	19%
Eich cyllid	66%	20%	14%

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

Wythnos 16 (20fed i'r 26ain o Orffennaf 2020)

Cyllid

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

	Do
Wedi eich hatal o'r gwaith ar gyflog is neu ddim o gwbl e.e. ar gennad (furlough)	24%
Incwm wedi leihau'n sylweddol drwy gael llai o waith neu lai o oriau	15%
Colli swydd parhaol	7%

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

Yn waeth	27%
Yr un peth	58%
Yn well	15%

Wythnos 16 (20fed i'r 26ain o Orffennaf 2020)

Sut ydym ni'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%	40%	55%

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	3%	29%	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	51%	27%	21%

Ymarfer corff

	0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi wneud o leiaf 30 munud o ymarfer corff (digon i'ch gwneud allan o wynt)?	20%	39%	41%

Wythnos 16 (20fed i'r 26ain o Orffennaf 2020)

Sut ydym yn teimlo?

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

	Unig	Ynysig
Byth	63%	57%
Weithiau	24%	27%
Yn aml	6%	12%
Bob amser	7%	4%

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

Eich iechyd a'ch lles

Dim o gwbl	56%
Ychydig	27%
Llawer	18%

Cyhoeddwyd Gorffennaf 30ain 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 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