

Sut ydym ni yng Nghymru?

Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a
Llesiant yn ystod y Mesurau Coronafeirws C19

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal arolwg dros y ffôn i ymgysylltu â'r cyhoedd i holi aelodau o'r cyhoedd yng Nghymru sut y mae coronafeirws a mesurau rheoli cysylltiedig yn effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant.

Mae'r wybodaeth a gasglwyd oddi wrth **500 neu fwy o unigolion a ddewiswyd ar hap** yn rhoi'r sail ar gyfer y canlyniadau a gyflwynir ym mhob adroddiad wythnosol.

Mae'r arolwg yn ceisio darparu data sy'n cynrychioli poblogaeth Cymru ac mae'r data'n cael eu haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.

Diolch i bobl Cymru am roi eu hamser gwerthfawr i ni i gefnogi'r gwaith hwn.



Cyfwelwyd â 679 o drigolion Cymru 18 oed a throsodd yn wythnos 3 yr arolwg (20 Ebrill i 26 Ebrill).

Mae'r canfyddiadau wedi'u haddasu i ddemograffeg y boblogaeth (rhywedd, grŵp oedran a chwintel amddifadedd).

11%

o bobl yn credu eu bod wedi cael coronafeirws ac mae 9% yn ansicr. O'r rhai sy'n credu eu bod wedi'u heintio, mae 8% wedi cael cadarnhad o hyn gyda phrawf.

12%

o bobl yn nodi bod rhywun sy'n agos atynt fel aelod o'r teulu neu ffrind wedi bod yn ddifrifol wael gyda'r coronafeirws.

58%

o bobl yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod y llywodraeth yn ymateb yn dda i'r coronafeirws; (mae 26% yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf).

96%

yn credu bod y GIG yn ymateb yn dda.

81%

o bobl yn ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau newydd i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol.

62%

o bobl yn poeni 'llawer' am golli rhywun i'r feirws.

65%

o'r rhai sydd â phlant yn eu cartref yn **poeni 'llawer' am lesiant eu plant.**

20%

o bobl yn poeni 'llawer' am golli eu swydd neu fethu dod o hyd i swydd.

31%

o bobl yn gadael eu tŷ bob dydd i ymarfer corff; mae 13% nad ydynt wedi gadael eu cartref o gwbl yn y 7 diwrnod diwethaf.

19%

o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am eu hiechyd a'u llesiant meddyliol ac mae 35% arall o bobl wedi bod yn poeni 'ychydig'.

32%

o bobl yn 'cysgu'n dda' yn llai nag arfer; dim ond 9% sy'n dweud eu bod yn cysgu'n well.

27%

o bobl yn gwirfoddoli neu'n cefnogi aelodau eraill o'u cymuned drwy'r sefyllfa coronafeirws.

O gymharu ag amseroedd arferol

42%

o bobl yn gwneud mwy o ddefnydd
o'r **cyfryngau cymdeithasol**.

37%

yn **siarad â theulu a ffrindiau**
yn amlach.

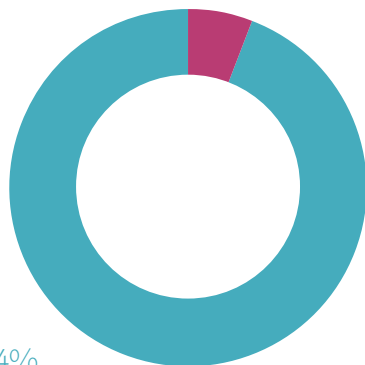
38%

yn bwyta mwy o fyrbrydau
(e.e. creision, bisgedi, teisennau).

		WYTHNOS 2	WYTHNOS 3
A ydych yn credu bod gennych y coronafeirws neu wedi ei gael?	Ydw	13%	11%*
	Ddim yn gwybod	6%	9%
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws? Nid yw'n cynnwys y rhai a atebodd 'ydw' o ran cael coronafeirws	Ddim o gwbl	15%	12%
	Ychydig	26%	31%
	Yn gymedrol	35%	33%
	Llawer	25%	23%
A ydych chi yr un peth, yn fwy neu'n llai pryderus nag yr oeddech yr wythnos ddiwethaf? Nid yw'n cynnwys y rhai a atebodd 'ydw' o ran cael coronafeirws	Yr un peth	75%	76%
	Mwy	14%	13%
	Llai	11%	11%
A oes rhywun sy'n agos atoch fel aelod o'r teulu neu ffrind wedi mynd yn ddifrifol wael# gyda'r coronafeirws?	Oes	8%	12%

* Dywedodd 8% o'r rhai a nododd iddynt feddwl eu bod wedi'u heintio fod hyn wedi'i gadarnhau gyda phrawf

A ydych yn teimlo bod gennych ddigon o wybodaeth am sut i amddiffyn eich hun a'ch teulu rhag y coronafeirws?



Ydw 94%

(dim newid o'r wythnos flaenorol)

Pa ffynonellau rydych yn eu defnyddio i gael gwybodaeth am y coronafeirws?

Yn defnyddio

Allfeydd newyddion 92% (94% yn yr wythnos flaenorol)



Llywodraeth 76% (79% yn yr wythnos flaenorol)



Teulu, ffrindiau a chydweithwyr 66% (73% yn yr wythnos flaenorol)



Y GIG 61% (60% yn yr wythnos flaenorol)



Iechyd Cyhoeddus Cymru 49% (53% yn yr wythnos flaenorol)



Cyfyngau cymdeithasol 51% (48% yn yr wythnos flaenorol)



Arall 6% (5% yn yr wythnos flaenorol)



Prif ffynhonnell a ddefnyddir

Allfeydd newyddion 63% (61% yn yr wythnos flaenorol)



Llywodraeth 10% (8% yn yr wythnos flaenorol)



Cyfyngau cymdeithasol 8% (4% yn yr wythnos flaenorol)



Y GIG 7% (13% yn yr wythnos flaenorol)



Iechyd Cyhoeddus Cymru 5% (4% yn yr wythnos flaenorol)



Teulu, ffrindiau a chydweithwyr 4% (8% yn yr wythnos flaenorol)



Arall 2% (2% yn yr wythnos flaenorol)



A ydych yn credu bod y cyfyngiadau sydd yn eu lle i reoli'r coronafeirws yn...

Rhy ychydig 30% (38% yn yr wythnos flaenorol)



Yn iawn fwy neu lai 67% (59% yn yr wythnos flaenorol)



Yn ormodol 2% (3% yn yr wythnos flaenorol)



	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Rwy'n credu bod y llywodraeth yn ymateb yn dda i'r problemau a achosir gan y coronafeirws	14% (-1%)	44% (dim newid)	15% (-4%)	18% (+5%)	8% (dim newid)
Rwy'n credu bod y GIG yn ymateb yn dda i'r coronafeirws	62% (-5%)	34% (+3%)	2% (+1%)	1% (dim newid)	1% (dim newid)
Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn yn ddifrifol wael gyda'r coronafeirws	41% (+4%)	42% (-1%)	10% (-2%)	6% (dim newid)	1% (-1%)
Rwy'n ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau newydd i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	31% (-1%)	50% (+7%)	8% (-2%)	7% (-5%)	5% (+3%)
Os oes angen cymorth arnaf yn ystod y sefyllfa coronafeirws, mae pobl yn fy nghymuned sydd yno i mi	36% (dim newid)	45% (dim newid)	11% (-2%)	7% (+2%)	2% (+1%)

Y ffigurau a ddangosir mewn cromfachau yw % y newid ers yr wythnos flaenorol.

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

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Llesiant eich plant*~	15% (+4%)	20% (-5%)	65% (dim newid)
Eich perthynas â'ch plant*~	51% (-5%)	22% (+3%)	26% (+1%)
Addysg eich plant*~	20% (-4%)	43% (+9%)	37% (-5%)
Eich priodas/perthynas#~	66% (-2%)	16% (dim newid)	18% (+2%)
Colli un o'ch anwyliaid i'r feirws	9% (dim newid)	29% (+3%)	62% (-3%)
Llesiant aelodau eraill o'r teulu	11% (+3%)	36% (+2%)	53% (-5%)

Ar hyn o bryd, a fydddech yn dweud bod y berthynas rhwng aelodau o'ch cartref yn#~....

Gwael iawn	Gwael	Iawn	Da	Da iawn
0% (dim newid)	0% (dim newid)	9% (-1%)	27% (dim newid)	64% (+1%)

A yw hyn yr un peth, yn well neu'n waeth nag yr oeddent wythnos yn ôl? #~

Gwaeth 3% (dim newid o'r wythnos flaenorol)



Yr un peth 92% (90% yn yr wythnos flaenorol)



Gwell 4% (7% yn yr wythnos flaenorol)



* Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant yn y cartref;

~ Data heb eu pwysoli;

Nid yw'n cynnwys y rhai sy'n ateb 'amherthnasol'

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

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Cael meddyginiaethau hanfodol	66% (+4%)	22% (-2%)	12% (-2%)
Cael gafael ar fwyd	72% (+3%)	21% (+1%)	7% (-4%)
Colli eich swydd neu fethu dod o hyd i swydd#~	61% (-8%)	19% (+3%)	20% (+6%)
Gwaith, hyd yn oed os yw eich swydd yn ddiogel#~	52% (-9%)	28% (+5%)	20% (+4%)
Eich arian	61% (+3%)	21% (-5%)	18% (+2%)

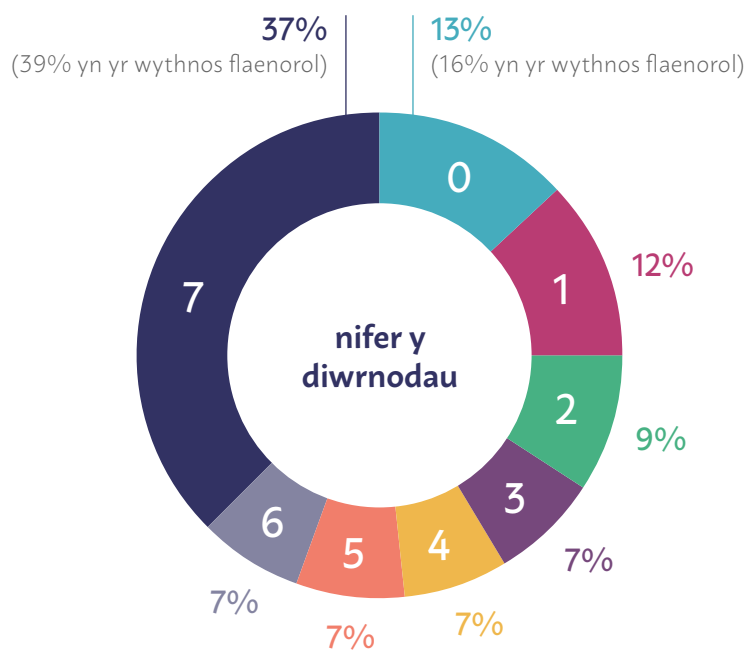
O ganlyniad i'r coronafeirws, a ydych chi neu unrhyw un yn eich cartref wedi...

	Wythnos 2	Wythnos 3
Colli eu swydd yn barhaol	7%	5%
Wedi cael eu hatal o'r gwaith ar gyflog is neu ddim cyflog (e.e. ar ffyrlo)	23%	24%
Wedi cael gostyngiad sylweddol yn eu hincwm drwy gael llai o waith neu lai o oriau	15%	12%
Wedi profi unrhyw effaith ariannol arall ar y cartref oherwydd coronafeirws?	12%	11%

~ Data heb eu pwysoli;

Nid yw'n cynnwys y rhai sy'n ateb 'amherthnasol'

Yn y 7 diwrnod diwethaf, ar sawl diwrnod rydych chi wedi gadael eich cartref neu eich gardd?



Ar sawl diwrnod rydych chi wedi gadael eich cartref...

	0	1	2	3	4	5	6	7
...i weithio?	79%	3%	3%	3%	2%	5%	3%	2%
...i siopa am fwyd?	35%	33%	22%	7%	2%	1%	<1%	1%
...am resymau meddygol?	83%	15%	2%	1%	0%	0%	0%	0%
...i ymarfer corff?	41%	6%	5%	5%	5%	3%	3%	31%
...i wirfoddoli / gefnogi aelodau o'ch cymuned?	85%	7%	3%	2%	1%	<1%	<1%	1%

Alcohol

O blith y cyfranogwyr sy'n yfed alcohol (67%*)...

*Dim newid o wythnos 2

		0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
Ar sawl diwrnod yn yr wythnos ddiwethaf y gwnaethoch chi yfed?	WYTHNOS 2	17%	56%	26%
	WYTHNOS 3	16%	65%	19%
		Llai	Yr un peth	Mwy
A fydddech yn dweud eich bod wedi yfed tua'r un faint, mwy neu lai nag yn yr wythnos flaenorol?	WYTHNOS 2	17%	58%	25%
	WYTHNOS 3	14%	70%	16%

Ymarfer corff

		0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos ddiwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o ymarfer corff (digon i'ch gwneud allan o wynt)?	WYTHNOS 2	27%	27%	46%
	WYTHNOS 3	23%	29%	47%
		Llai	Yr un peth	Mwy
A fydddech yn dweud bod hyn tua'r un faint, mwy neu lai nag yn yr wythnos flaenorol?	WYTHNOS 2	11%	74%	15%
	WYTHNOS 3	8%	77%	15%

Teimlo'n iach

		0-3	4-6	7-10
Pa mor iach ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Afach iawn; 10 = Iach iawn	WYTHNOS 2	4%	34%	62%
	WYTHNOS 3	4%	28%	69%
		Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...		8%	84%	9%

Teimlo'n hapus

		0-3	4-6	7-10
Pa mor hapus ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Ddim yn hapus o gwbl; 10 = Yn gwbl hapus	WYTHNOS 2	5%	32%	63%
	WYTHNOS 3	6%	27%	67%
		Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...		14%	75%	11%

Teimlo'n bryderus

		0-3	4-6	7-10
Pa mor bryderus ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Ddim yn bryderus o gwbl; 10 = Yn gwbl bryderus	WYTHNOS 2	47%	31%	22%
	WYTHNOS 3	48%	32%	20%
		Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...		12%	73%	15%

Teimlo'n unig

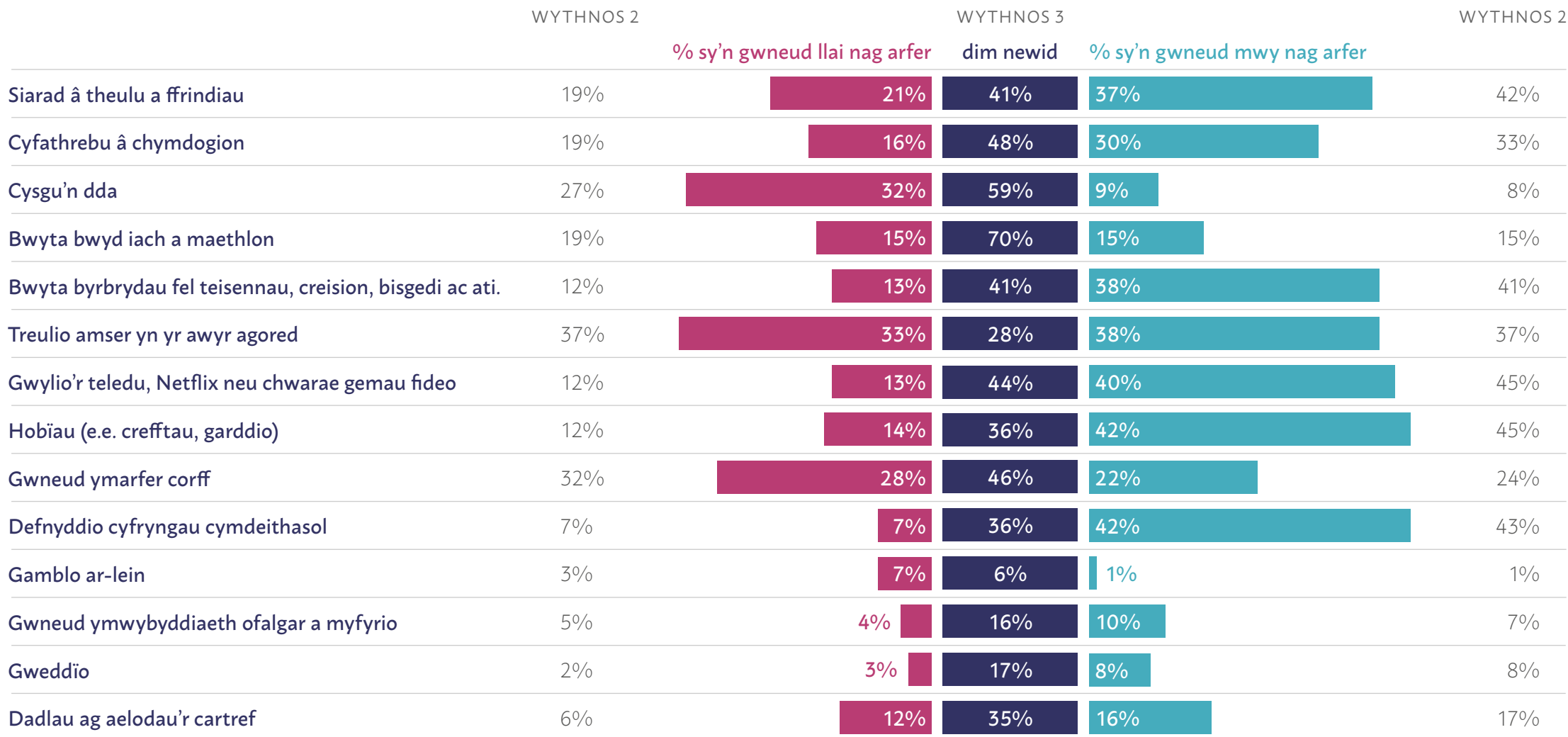
		Byth	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml rydych chi wedi teimlo'n unig?	WYTHNOS 2	67%	25%	5%	3%
	WYTHNOS 3	67%	25%	6%	2%
		Llai	Yr un peth	Mwy	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	WYTHNOS 2	2%	90%	8%	
	WYTHNOS 3	4%	89%	7%	

Teimlo'n ynysig

		Byth	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml rydych chi wedi teimlo'n ynysig?	WYTHNOS 2	43%	37%	14%	6%
	WYTHNOS 3	42%	33%	17%	8%
		Llai	Yr un peth	Mwy	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	WYTHNOS 2	2%	86%	12%	
	WYTHNOS 3	1%	88%	10%	

Teimlo'n bryderus

		Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Dros yr wythnos ddiwethaf, faint rydych chi wedi bod yn poeni am eich iechyd a llesiant meddyliol?	WYTHNOS 2	44%	37%	19%
	WYTHNOS 3	45%	35%	19%



Pa rai o'r adnoddau canlynol sydd gennych i'ch cefnogi drwy sefyllfa'r coronafeirws, os oes angen?

	Wythnos 2	Wythnos 3
Teulu a ffrindiau	93%	94%
Cymdogion	66%	69%
Rhwydweithiau cymdeithasol ar-lein	55%	59%
Cydweithwyr	48%	51%
Rhwydwaith cymorth cymunedol (e.e. i helpu gyda siopa)	39%	44%
Awdurdod lleol	34%	42%
Rhwydwaith crefyddol	13%	15%

A ydych ar hyn o bryd yn gwirfoddoli neu'n cefnogi aelodau eraill o'ch cymuned drwy'r coronafeirws?

% Ydw	Wythnos 2	Wythnos 3
	21%	27%

o'r rhai a atebodd ydw:

Gwirfoddolwr cymorth cymunedol 9%

Gwirfoddolwr gyda'r GIG 5%

Helpu cymdogion gyda siopa 57%

Helpu teulu neu ffrindiau sydd mewn perygl 44%

Ymholiadau

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

E-bost

Ymholiadau.cyffredinol
@wales.nhs.uk

Ffôn

02920 227744

Gwefan

publichealthwales.org

Datblygu'r Arolwg

Yr Athro Mark A. Bellis

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

Llawr 5, Iechyd Cyhoeddus
Cymru, 2 Cwr y Ddinas, Stryd
Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ

Sut wyt ti?

I gael gwybodaeth gyffredinol am sut i ofalu amdanoch eich hun, eich ffrindiau a'ch teulu yn ystod y cyfyngiadau coronafeirws ewch i:

phw.nhs.wales/howareyoudoing

