

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

Wythnos 7<sup>fed</sup> i 13<sup>eg</sup> o Fedi 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.

Cynhaliwyd ton gyntaf o'r arolwg rhwng mis Ebrill 2020 a Gorffennaf 2020. Dechreuodd yr ail don ym mis Medi 2020 lle bydd 600 o unigolion yn cael eu harolygu a ddewiswyd ar hap bob yn ail wythnos. Mae'r wybodaeth a gesglir gan gyfranogwyr yn sail i'r canlyniadau a gyflwynir mewn adroddiadau bob pythefnos.

Caiff data yr arolwg ei haddasu 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 o arferion a welwyd mewn adroddiadau yn ystod ton 1 ac mae'n cynnwys nifer o gwestiynau newydd sy'n canolbwyntio ar ymbellhau cymdeithasol, aelwydydd estynedig, gorchuddion gwyneb, cydberthnasau a newid mewn pwysau yn ystod cyfyngiadau coronafeirws.

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



Cafodd 608 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 23 o'r arolwg (7<sup>fed</sup> i 13<sup>eg</sup> o Fedi).

61%

o fobl yn dweud eu bod wedi ffurfio cartref estynedig; rhan amlaf gydag un neu ddau aelwyd arall.

81%\*

o fobl yn gwisgo gorchuddion gwyneb o leiaf weithiau wrth fynd allan; fyny o 60% yn wythnos 16. Y rheswm mwyaf cyffredin dros wisgo un yw i ddiogelu eu hunain.

87%\*

o fobl yn credu ei fod yn dderbyniol i fobl gael eu gwneud i wisgo gorchuddion gwyneb mewn manau cyhoeddus fel siopau.

76%

o fobl yn credu y dylai cyfyngiadau ymbellhau cymdeithasol aros yn 2 fetr (i fyny o 65% yn wythnos 16#).

22%

o fobl yn poeni 'llawer' am fynd allan mewn manau cyhoeddus ac mae 40% yn poeni 'ychydig'.

91%

o fobl yn ei chael yn dderbyniol gosod gorchmynion cloi lawr yn lleol mewn ardaloedd sydd ag achosion cynyddol o glefyd coronafeirws.

56%

o fobl yn anghytuno â'r datganiad 'Credaf fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau ymbellhau cymdeithasol'.

72%

o fobl am gael eu brechu rhag coronafeirws pebai brechlyn ar gael; wedi gostwng o 83% yn wythnos 16.

31%

o fobl yn dweud eu bod wedi rhoi pwysau ymlaen yn ystod cyfyngiadau coronafeirws a fod 23% yn dweud eu bod wedi colli pwysau.

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

Do	13%
Ddim yn gwybod	6%

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

*Yn cynnwys yr holl ymatebwyr*

Dim o gwbl	17%
Ychydig	31%
Gymhedrol	34%
Yn hynod	18%

# 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...

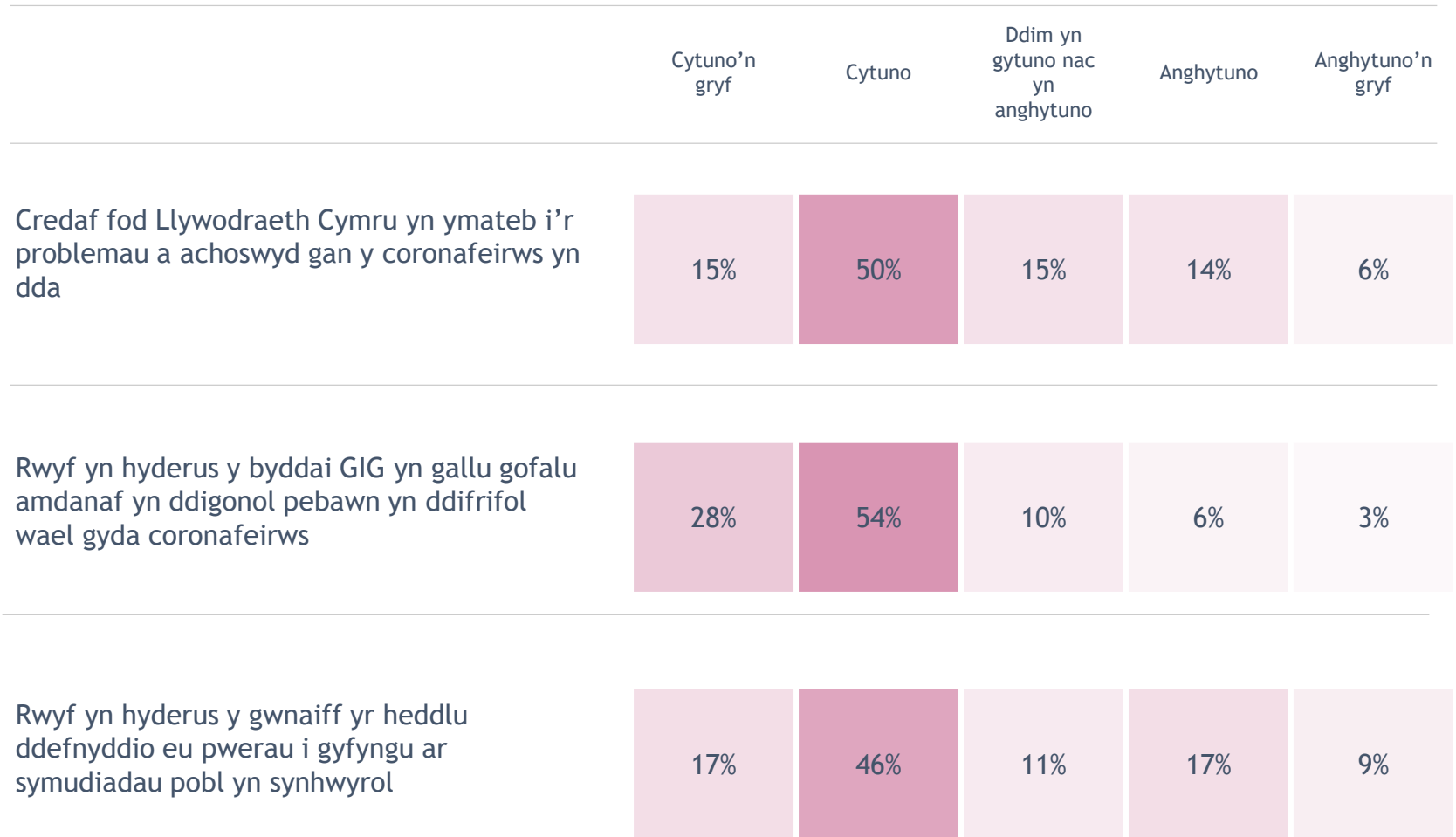
Rhy ychydig 29%

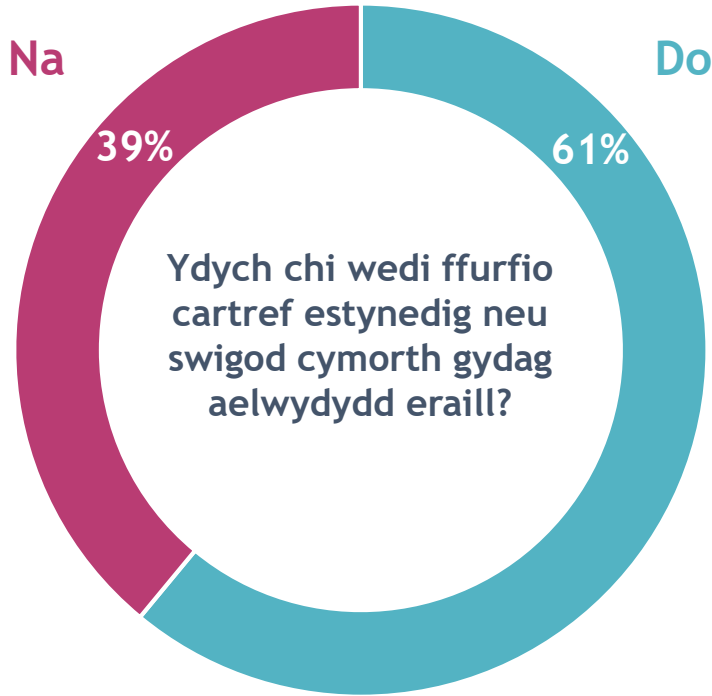


Tua'i le 66%

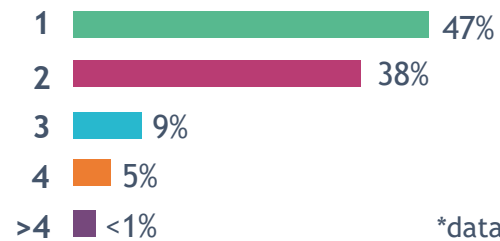


Yn ormod 5%



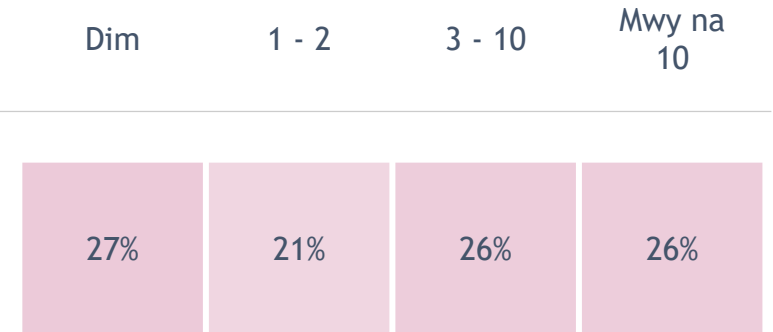


Os do, faint o aelwydydd eraill mae hyn yn eu gynnwys?\*

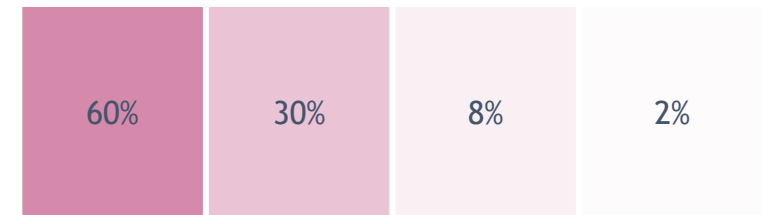


\*data heb ei bwysu

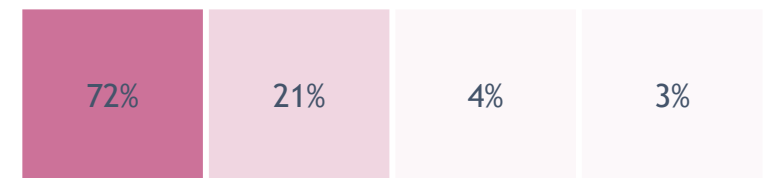
Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o fobl o'r tu allan i'ch cartref neu eich cartref estynedig ydych chi wedi dod i gysylltiad agos a hwy, sy'n golygu o fewn 1 metr?

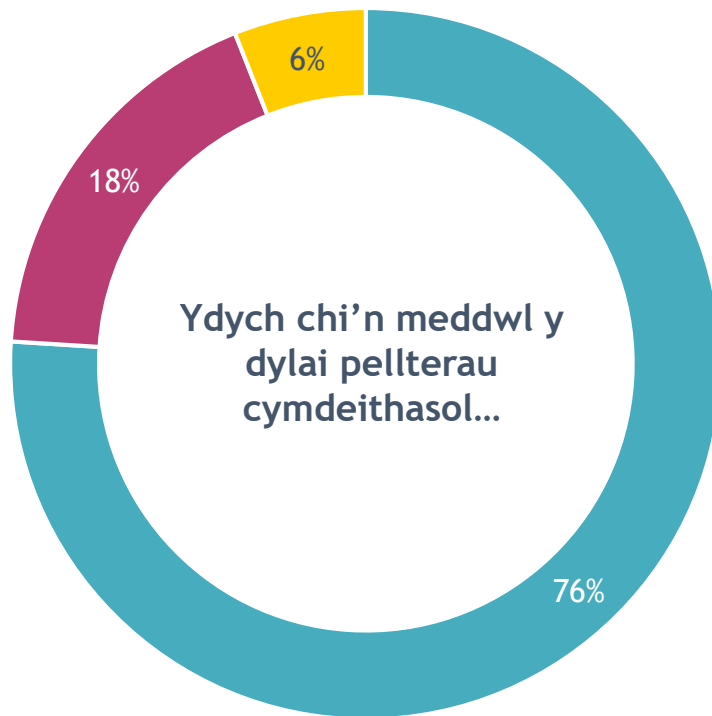


Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o fobl sydd wedi dod i fewn i'ch tŷ chi heblaw am y bobl yr ydych fel arfer yn byw gyda nhw neu aelodau o'ch cartref estynedig?



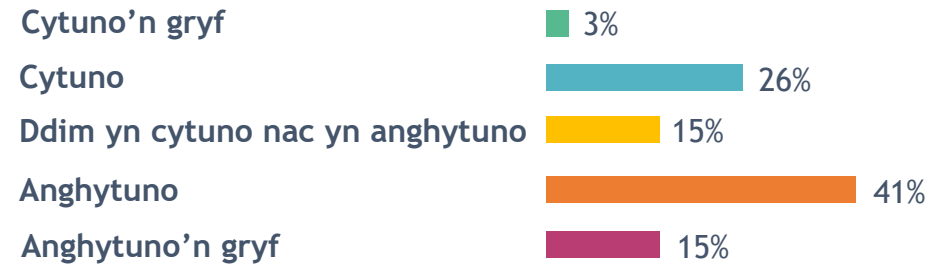
Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill ydych chi wedi bod i fewn iddo, gan eithrio eich cartref estynedig?



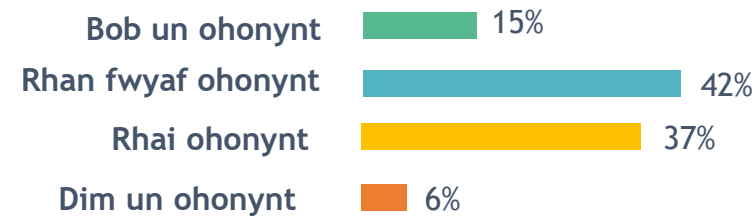


- Barhau'n 2 fetr
- Gael ei leihau i 1 metr
- Gael ei ddileu'n gyfangwbl

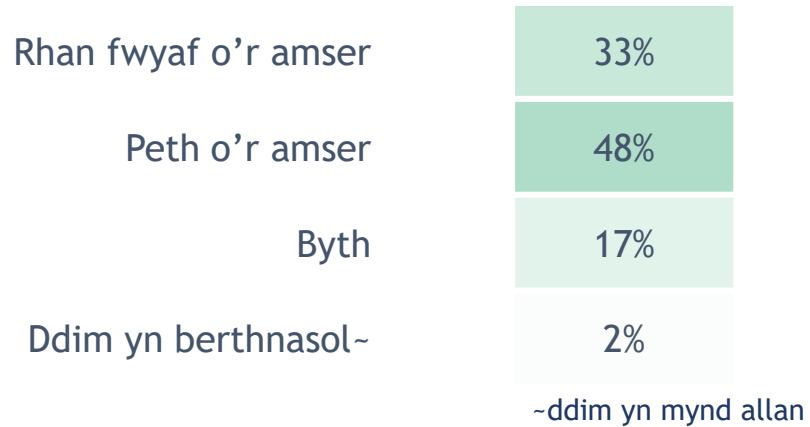
## Credaf fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau ymbellhau cymdeithasol



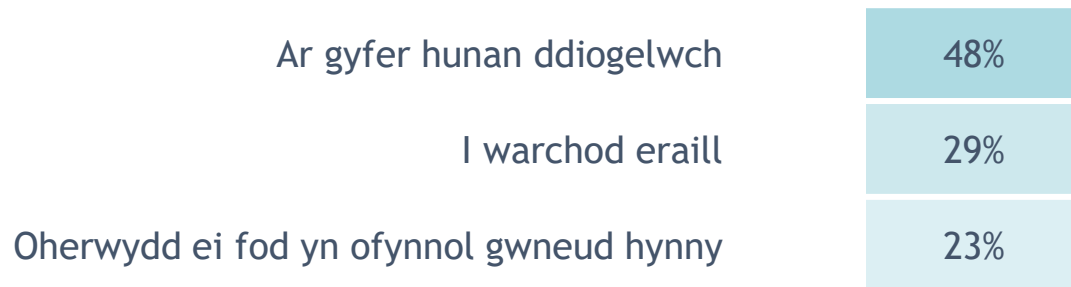
## Gan feddwl am y bobl rydych chi'n eu hadnabod yn bersonol, a fydddech chi'n dweud bod canllawiau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dilyn gan...



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

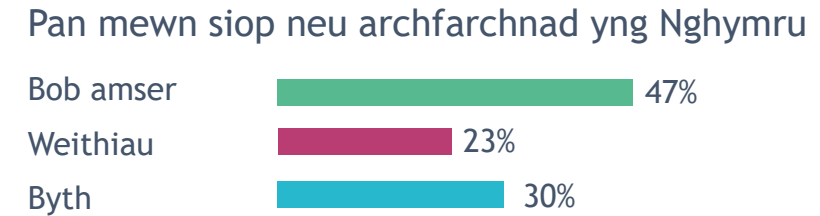


## Beth yw eich prif reswm dros wisgo gorchudd gwyneb?#

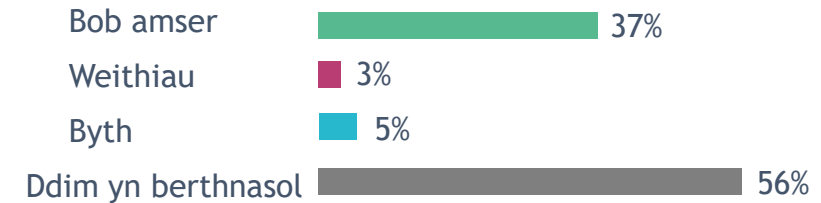


# Heb gynnwys y rhai nad ydynt yn berthnasol; data heb ei bwysu

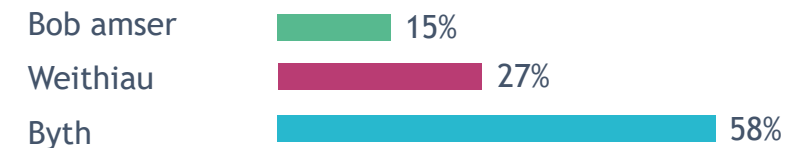
## O dan yr amgylchiadau canlynol, a fydddech bob amser, weithiau neu byth yn defnyddio gorchudd gwyneb?



### Pan yn defnyddio trafnidiaeth cyhoeddus



### Pan allan mewn mannau cyhoeddus





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

A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?

Byddwn 72%



Na fyddwn 14%



Ansicr 14%



*I rai sydd â phlant ar yr aelwyd\*:*

A fyddech eisiau i'ch plant gael eu brechu?

Byddwn 64%



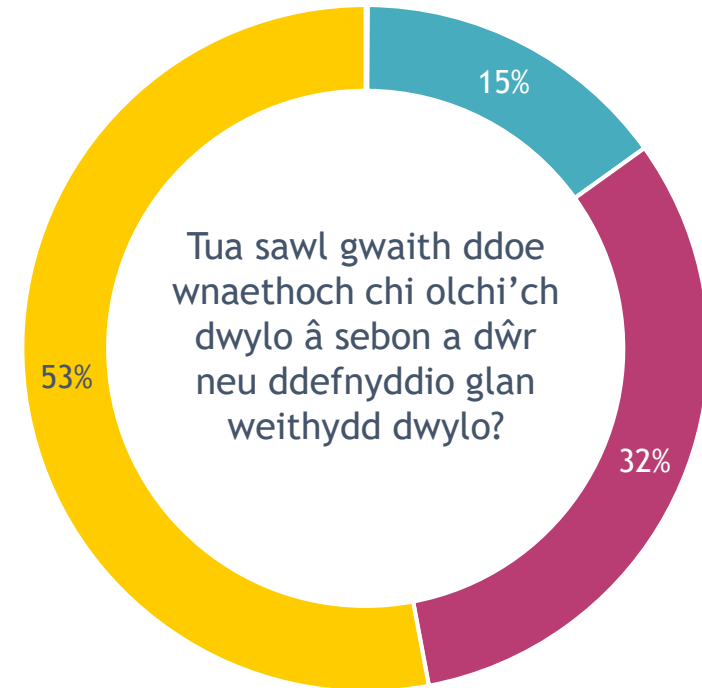
Na fyddwn 12%



Ansicr 25%



\*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.



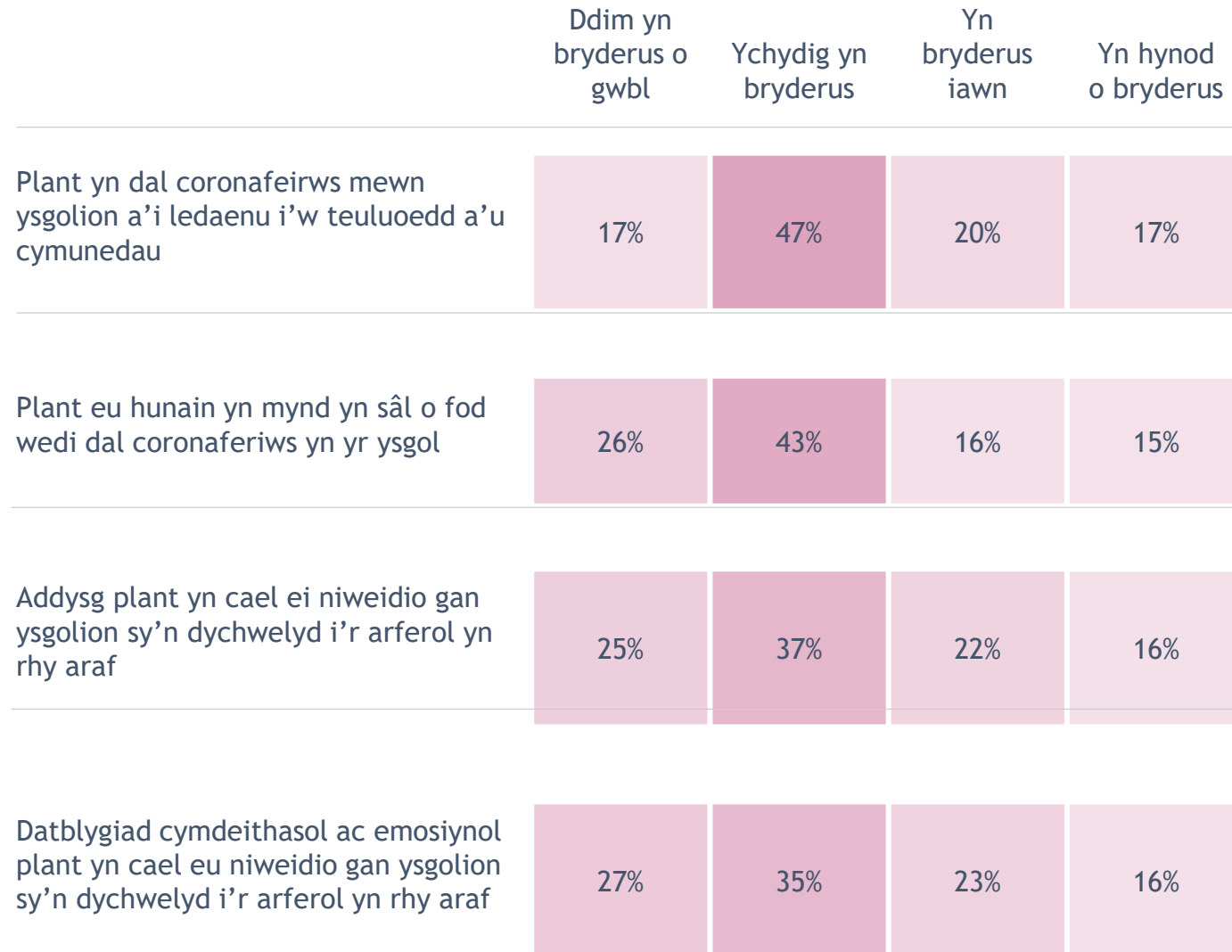
<1%

■ Byth ■ 1-5 gwaith ■ 6 -10 gwaith ■ Mwy na 10 gwaith

## Pa un o'r canlynol sy'n dderbyniol yn eich barn chi?

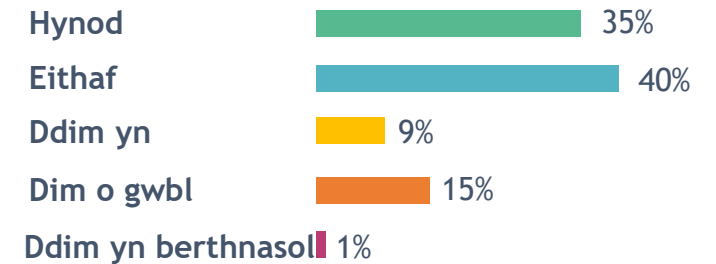
	Ie	Na	Ansicr
Pobl sy'n fwriadol anufuddhau i fesurau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dirwyo	88%	9%	3%
Lefelau heintiau'n codi ychydig o ganlyniad i ddileu rhai cyfyngiadau	63%	28%	9%
Pobl yn cael eu gwneud i wisgo gorchuddion gwyneb mewn mannau cyhoeddus fel siopau	87%	10%	4%
Cloeon lleol yn cael eu gorfodi i reoli lledaeniad haint coronafeirws mewn ardaloedd ag achosion cynyddol	91%	5%	4%
Gosod cwarantîn ar bobl sy'n dychwelyd o wledydd sydd gyda lefelau uchel o glefyd coronafeirws	93%	6%	2%

## Gan feddwl am blant yn dychwelyd i'r ysgol, pa mor bryderus ydych chi am y canlynol?



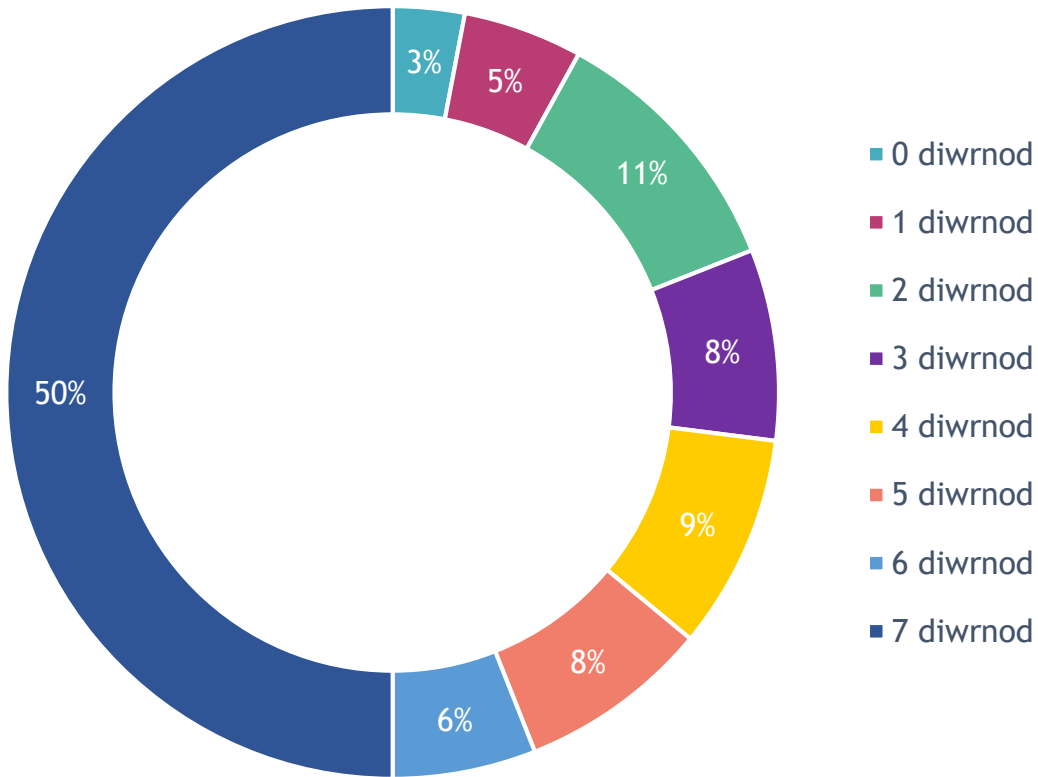
## Cyfranogwyr gyda phlant oedran Ysgol\*

### Pa mor gyfforddus ydych chi am eich plentyn/plant yn dychwelyd i'r ysgol?



\*n=150; data heb ei bwysu  
 Dywedodd 88% fod eu plant wedi dychwelyd i'r ysgol erbyn y pwynt yma'n yr arolwg

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



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	59%	6%	7%	28%
...i siopa	19%	52%	20%	9%
...am resymau meddygol	76%	24%	<1%	0%
...i wneud ymarfer corff	43%	19%	11%	27%
...i gwrdd teulu / ffrindiau	47%	39%	10%	4%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu bwyty	69%	27%	3%	1%
...am ddiod mewn tafarn neu bar	80%	18%	1%	<1%

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

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	39%	39%	22%
Colli rhywun agos atoch o'r feirws	23%	29%	47%
Iechyd a lles eich plant*#~	14%	26%	60%
Addysg eich plant*#~	17%	21%	62%
Colli eich swydd neu methu dod o hyd i swydd#~	59%	16%	24%
Gwaith, er fod eich swydd yn saff#~	55%	23%	22%
Eich cyllid	60%	25%	15%
Mynd allan mewn mannau cyhoeddus#	38%	40%	22%

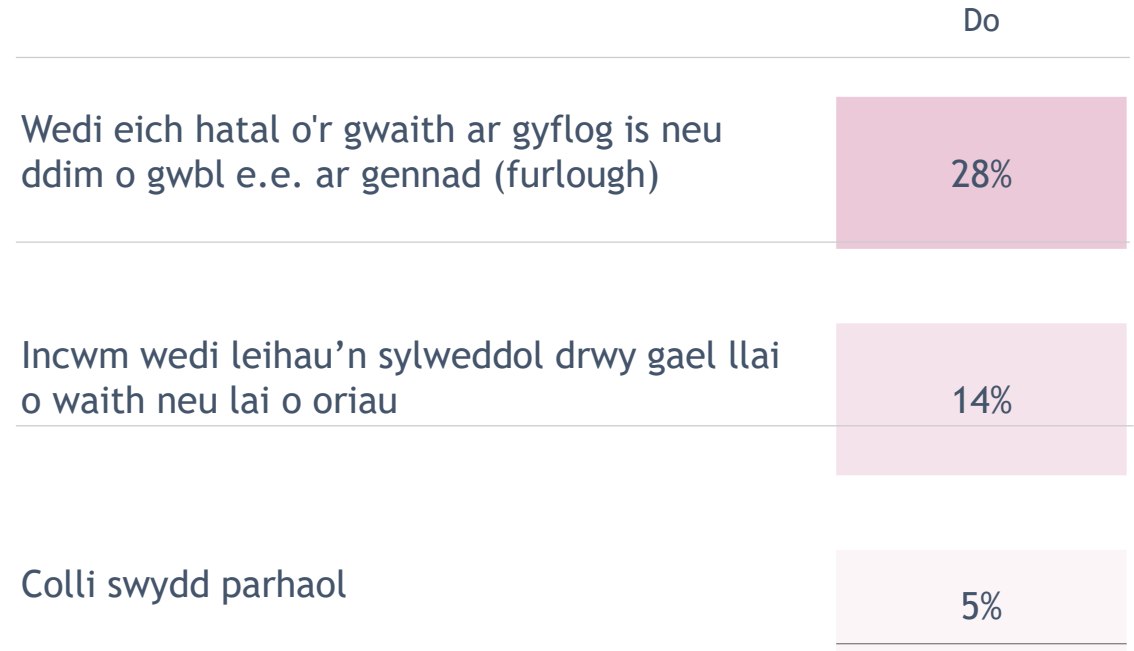
\*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd; ~Data heb ei bwysoli; #yn eithro rhai a ymatebodd yn 'amherthnasol'

Ers i'r clo ddechrau, a fydddech yn dweud fod eich perthynas â'r canlynol wedi gwella, yn waeth neu wedi aros yr un fath?

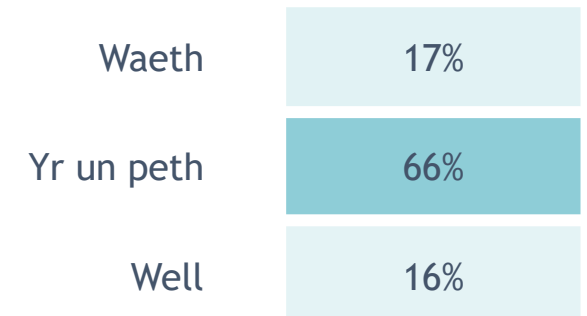
	Yn well	Yn waeth	Yr un peth
Oedolion eraill rydych yn byw gyda*	18%	6%	75%
Plant rydych chi'n byw gyda*	28%	6%	65%
Aelodau eraill o'r teulu*	15%	7%	79%
Ffrindiau*	11%	10%	79%
Cymdogion*	27%	3%	70%

\*Heb gynnwys y rhai sy'n ymateb 'ddim yn berthnasol'; Data heb ei bwysu

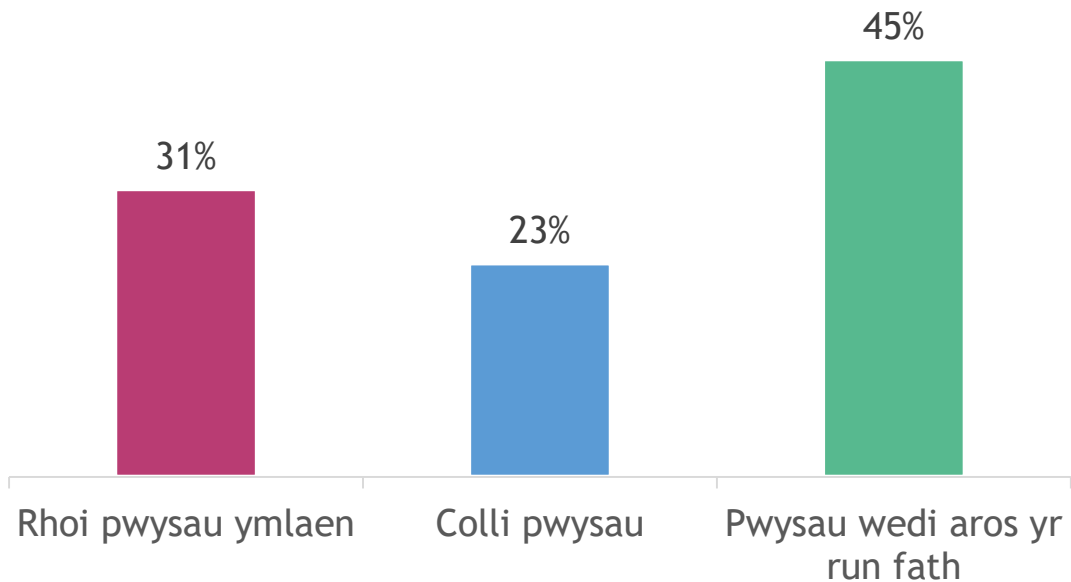
## O ganlyniad i coronafeirws, ydych chi neu unrhyw un yn eich cartref...



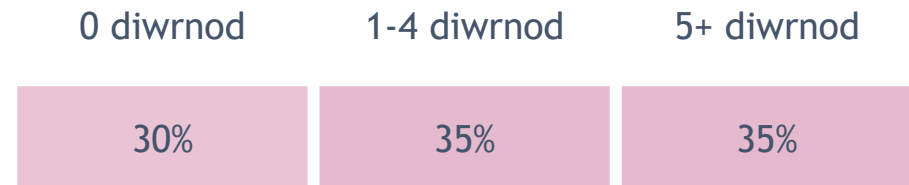
## O ganlyniad i gyfyngiadau coronafeirws, a fydddech yn dweud fod eich sefyllfa ariannol bresennol yn?



Ers i'r clo ddechrau, a fyddech chi'n dweud eich bod chi wedi...

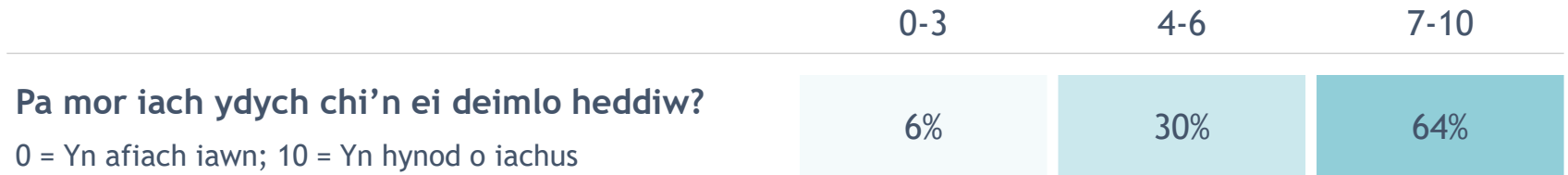


Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi ymarfer corff o leiaf 30 munud (digon i'ch gwneud allan o wynt)?

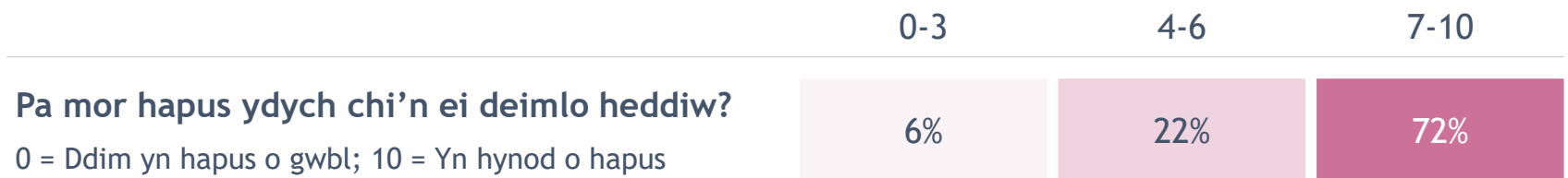




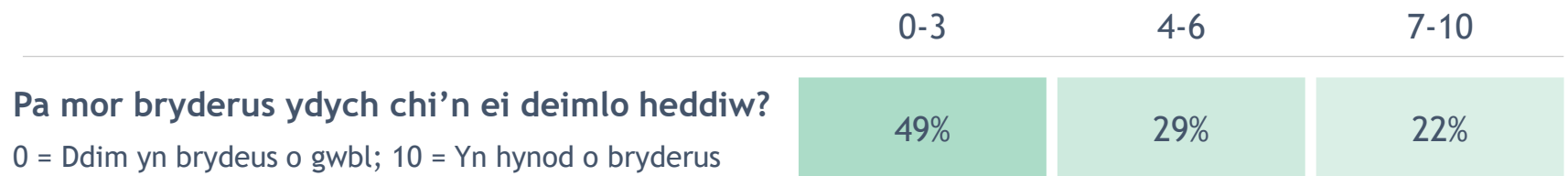
## Teimlo'n iach



## Teimlo'n hapus



## Teimlo'n bryderus



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

	Unig	Ynysig
Byth	69%	68%
Weithiau	21%	21%
Yn aml	8%	7%
Bob amser	2%	3%

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

Eich iechyd a'ch lles

Dim o gwbl	53%
Ychydig	30%
Llawer	17%

# Cyhoeddwyd Medi 17eg 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)

