

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

Wythnos 35 (Tachwedd 30<sup>ain</sup> i 6<sup>ed</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.

Ym mhob wythnos arolwg, ychwanegir rhai cwestiynau a chrëir eraill, yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Mae'r adroddiad yr wythnos hon yn cynnwys canfyddiadau o gwestiynau rheolaidd a ddefnyddiwyd yn ystod wythnosau blaenorol o'r arolwg a rhai cwestiynau newydd, ar frechu coronafeirws a chynlluniau ar gyfer cwrdd â ffrindiau a theulu adeg y Nadolig.

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



Cafodd 600 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 35 o'r arolwg (Tachwedd 30<sup>ain</sup> i'r 6<sup>ed</sup> o Ragfyr.)

**66%**

o bobl yn dweud eu bod yn bwriadu naill a'i gael ymwelwyr i'w cartref neu ymweld â chartrefi pobl eraill dros gyfnod y Nadolig (23<sup>ain</sup>-27<sup>ain</sup> Rhagfyr).

**36%**

o bobl yn deall fod y cyfyngiadau presennol yng Nghymru'n 'dda iawn' (i lawr o 43% yn wythnos diwethaf o'r arolwg). Dywedodd 50% eu bod yn ei ddeall yn 'eithaf da'.

**42%**

O bobl wedi bod yn poeni "llawer" am gollu rhywun maent yn ei garu o coronafeirws (lawr o 51% yn ystod wythnos olaf o'r arolwg.)

**45%**

o bobl yn dweud eu bod yn bwriadu ffurfio swigen dros y Nadolig.

**39%**

o bobl yn dweud eu bod yn dilyn y cyfyngiadau 'yn gyfan gwbl' (i lawr o 47% o wythnos yr arolwg diwethaf), a dywedodd 50% arall eu bod wedi cydymffurfio gyda'r mwyafrif\*.

**52%**

o bobl wedi bod yn poeni 'ychydig' neu 'llawer' am eu hiechyd meddwl a'u lles (i lawr o 60% yn ystod wythnos olaf o'r arolwg).

**53%**

o bobl yn credu fod y newidiadau sy'n cael eu gwneud i'r cyfyngiadau dros y Nadolig yn iawn; Byddai'n well gan 31% i'r cyfyngiadau fod yn llymach a byddai'n well gan 15% gael y cyfyngiadau'n fwy hamddenol.

**52%**

O bobl yn dweud eu bod bob amser yn cadw pellter cymdeithasol pan fyddant gyda phobl o'r tu allan i'w cartref eu hunain neu eu cartref estynedig, a dywedodd 31% eu bod yn gwneud hynny y rhan fwyaf o'r amser.

**68%**

o bobl yn dweud y byddent am gael brechiad coronafeirws. Roedd y rhesymau dros beidio â dymuno cael brechiad yn ymwneud yn bennaf â phryderon am gyflymder datblygu brechlynnau, diffyg tystiolaeth a sgil-ffeithiau anhysbys.

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

Do	14%
Ddim yn gwybod	8%

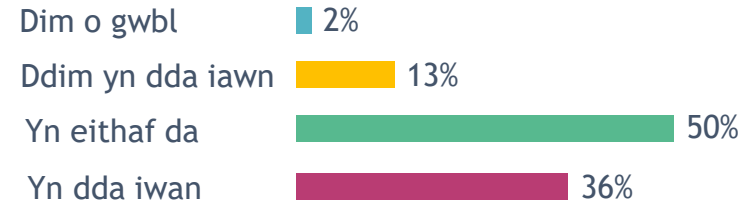
Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydych chi wedi cael y prawf gwrthgyrff

Wedi cael prawf coronafeirws	30%
Wedi cael prawf gwrthgyrff	8%

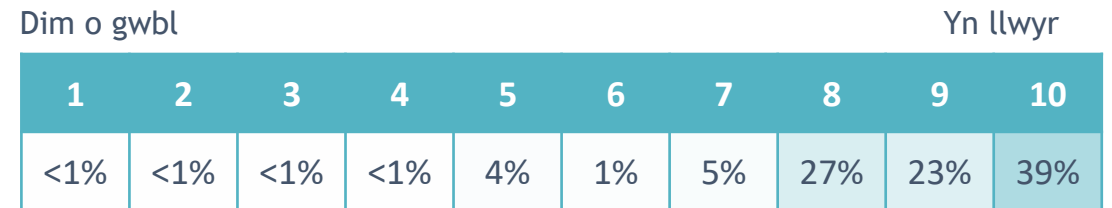
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	24%
Ychydig	30%
Gymedrol	30%
Hynod	16%

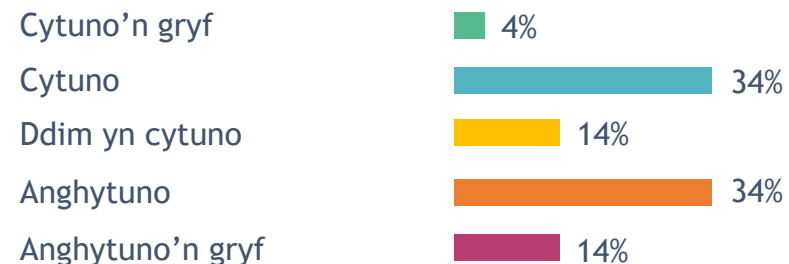
**Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?**



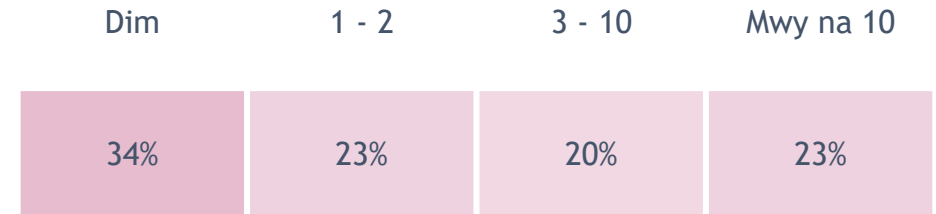
**Ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, i ba raddau fyddwch chi'n dweud eich bod yn dilyn y cyfyngiadau?**



**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?



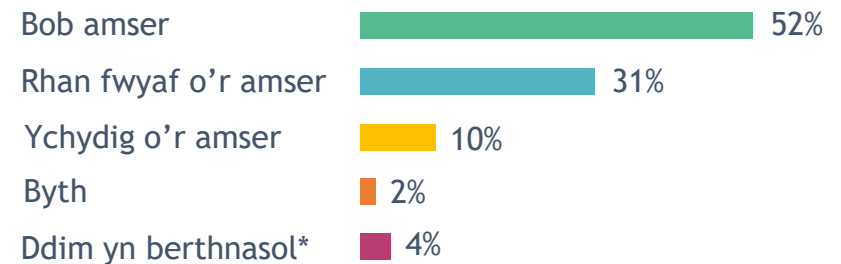
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref chi eich hun neu aelwyd estynedig a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl sydd wedi dod i mewn i'ch tŷ?



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



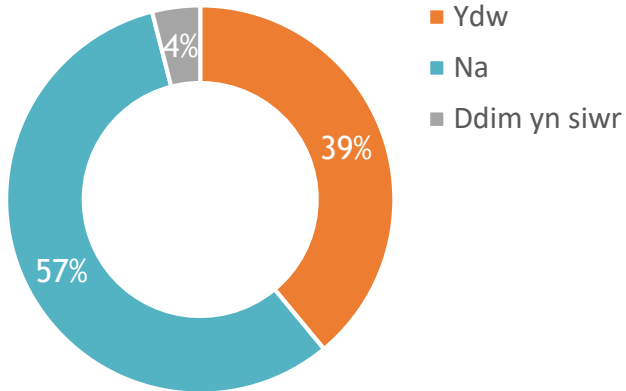
**Pan fyddwch gyda phobl o'r tu allan i'ch cartref neu aelwyd estynedig, fel ffrindiau neu cydweithwyr yn y gwaith, a ydych yn cadw pellter cymdeithasol o ddau fetr**



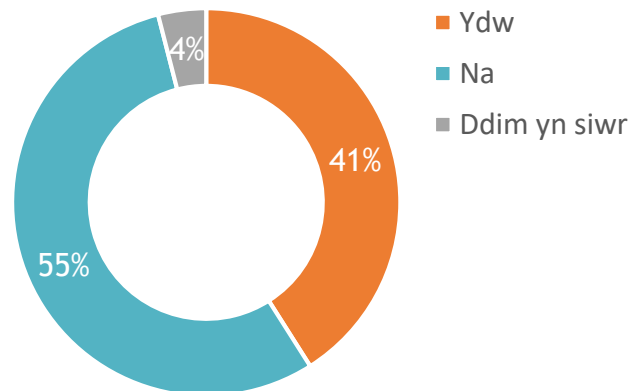
*\*Ddim yn cwrdd â phobl o'r tu allan i'r cartref*

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....

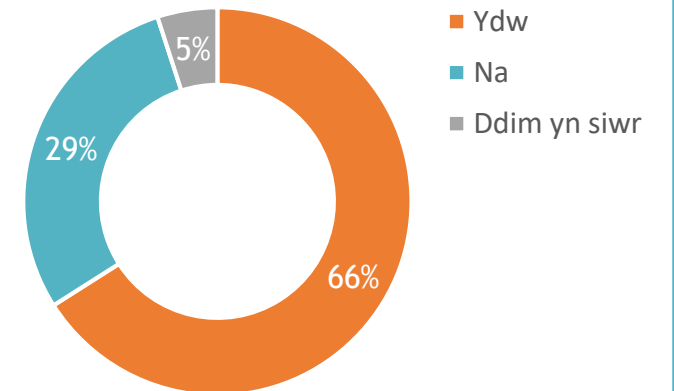
...ar gael ffrindiau neu aelodau o'r teulu o aelwydydd eraill i ymweld â chi gartref?



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

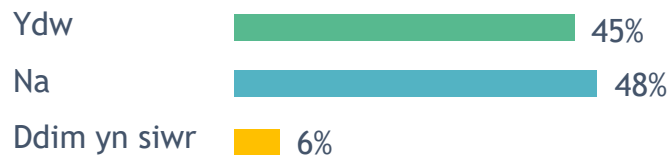


Cyfran sy'n cynllunio naill a'i i gael ymwelwyr neu ymweld ag eraill

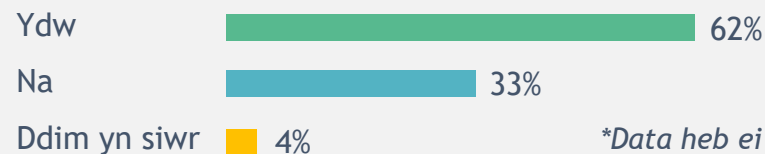


## Ydach chi'n bwriadu ffurfio swigen Nadolig?

Holl

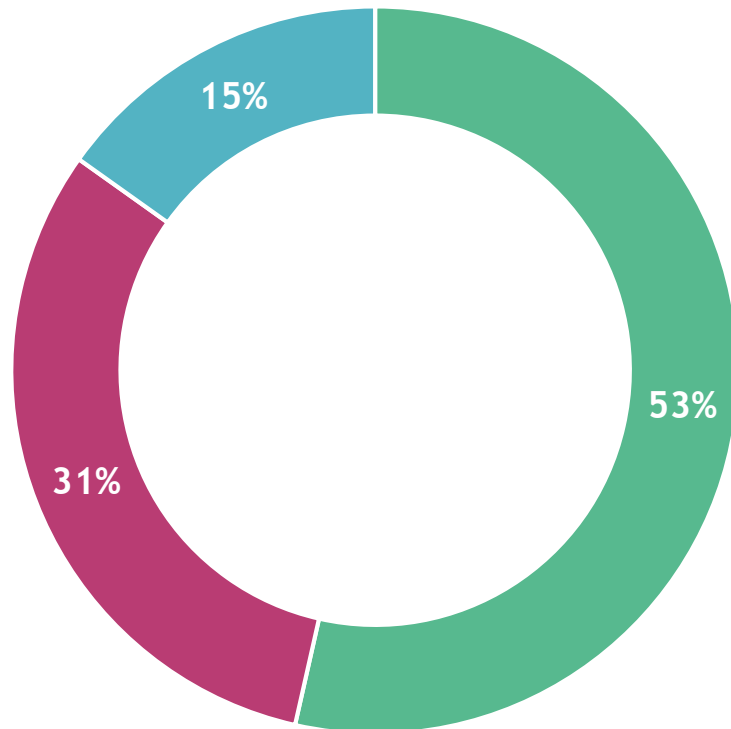


*Yn gyfyngedig i'r rhai sy'n bwriadu naill a'i gael ymwelwyr neu ymweld ag eraill\**



*\*Data heb ei bwysoli*

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

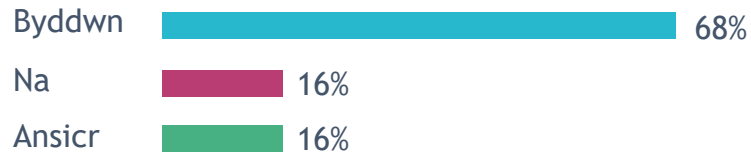


- Credaf fod y newidiadau a wneir i gyfyngiadau dros y Nadolig yn iawn
- Byddai'n well gennyf weld cyfyngiadau llymach yn parhau dros y Nadolig
- Byddai'n well gennyf pe byddai cyfyngiadau'n cael eu llacio'n fwy dros y Nadolig



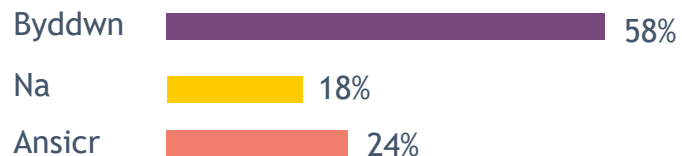
## Pe bai brechlyn ar gael oedd yn amddiffyn rhag haint coronafeirws...

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



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

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



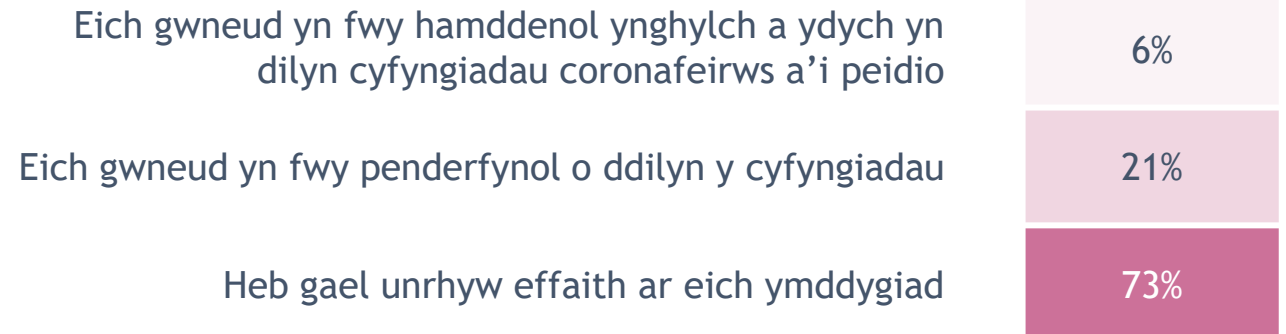
*\*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant sydd yn byw ar yr aelwd; Data heb eu pwysoli*

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.

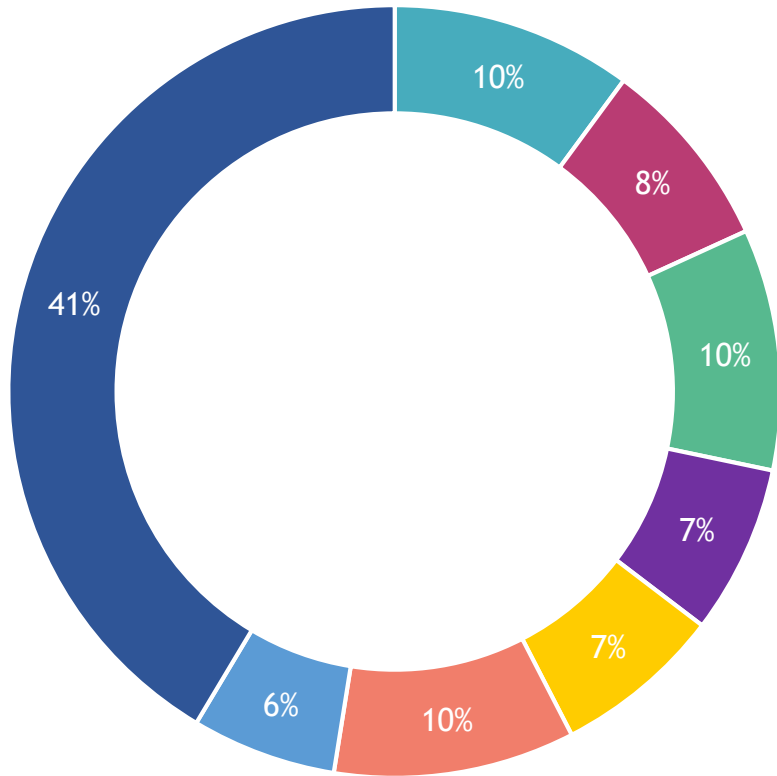
Roedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd yn ymwneud â'r anghysur â chyflymder datblygu'r brechiad, diffyg tystiolaeth a/neu sgil-ffeithiau anhysbys.

Roedd rhesymau eraill yn cynnwys diffyg ymddiriedaeth yn y brechlyn; pryder ynghylch cyflyrau iechyd presennol; ddim yn teimlo fod yna angen i gael eu brechu a ddim yn cytuno gyda brechiadau'n gyffredinol.

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



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

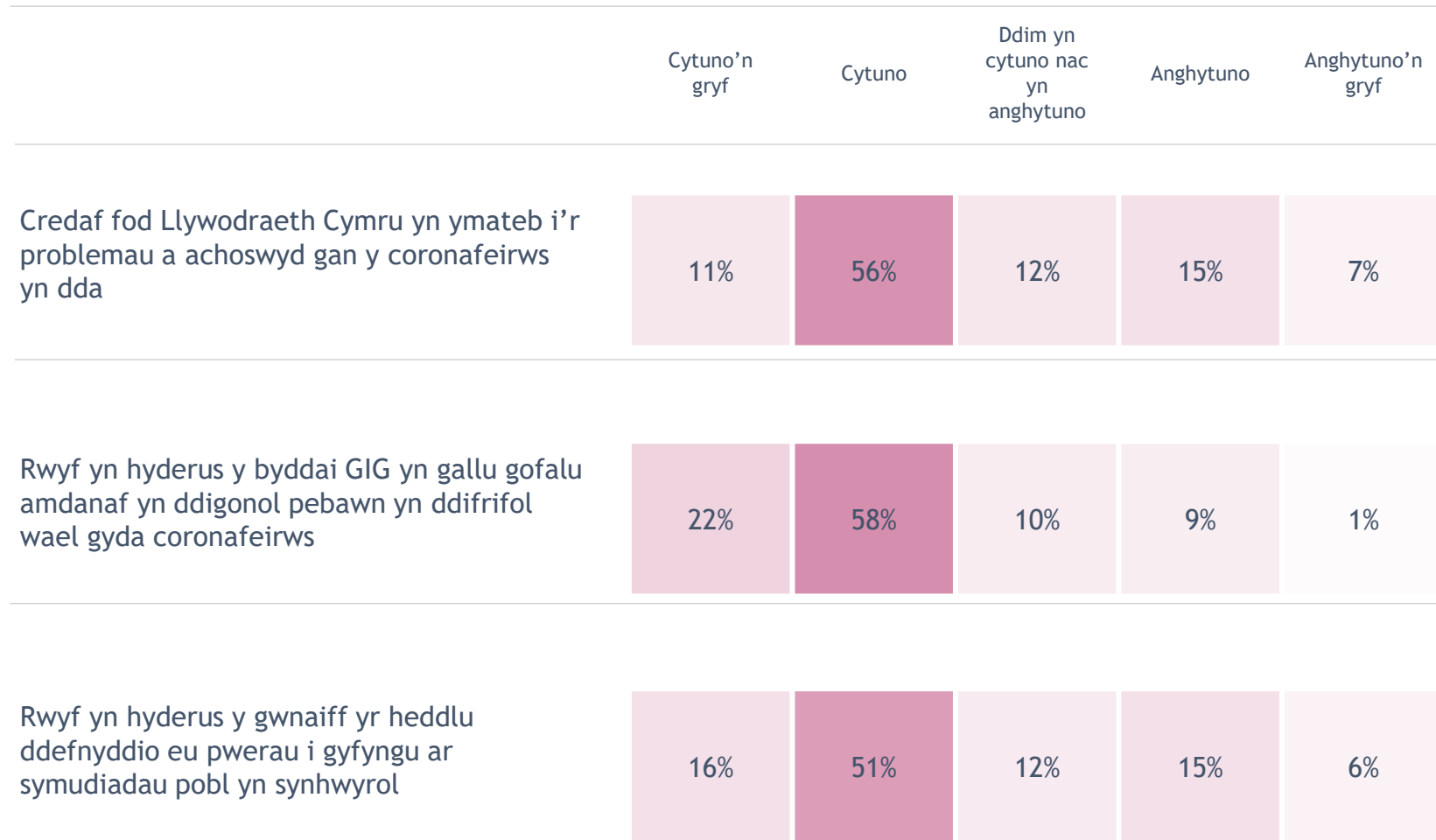


- 0 diwrnod ...i weithio
- 1 diwrnod ...i siopa
- 2 ddiwrnod ...am resymau meddygol
- 3 diwrnod ...i ymarfer corff
- 4 diwrnod ... i gwrdd â teulu / ffrindiau
- 5 niwrnod ...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty
- 6 niwrnod ...am ddiod mewn tafarn neu far
- 7 niwrnod

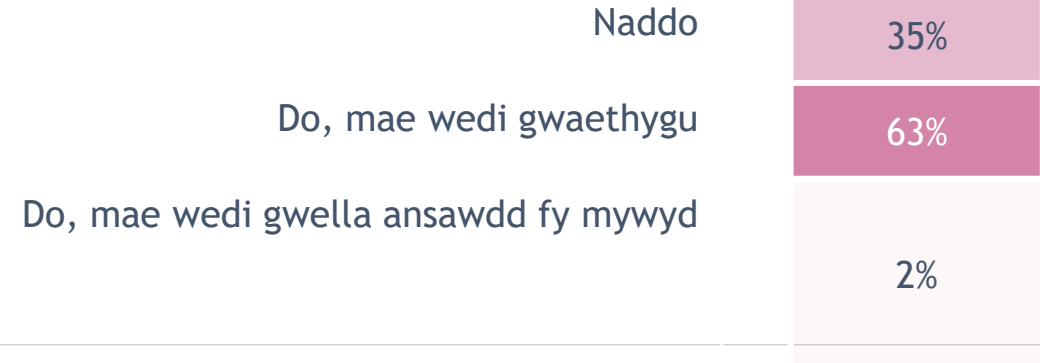
Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref...

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
0 diwrnod ...i weithio	56%	8%	8%	28%
1 diwrnod ...i siopa	28%	56%	12%	5%
2 ddiwrnod ...am resymau meddygol	75%	24%	<1%	<1%
3 diwrnod ...i ymarfer corff	49%	17%	8%	26%
4 diwrnod ... i gwrdd â teulu / ffrindiau	67%	26%	4%	2%
5 niwrnod ...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	84%	14%	2%	<1%
6 niwrnod ...am ddiod mewn tafarn neu far	90%	9%	<1%	<1%

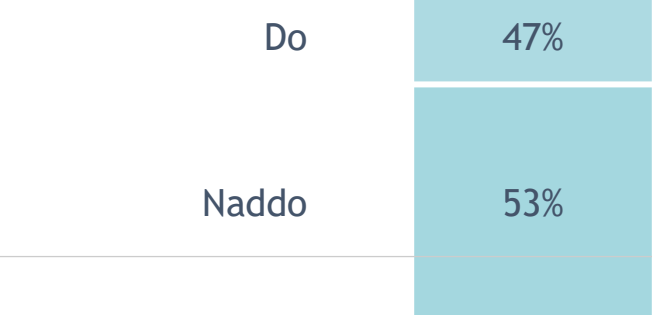
# Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?



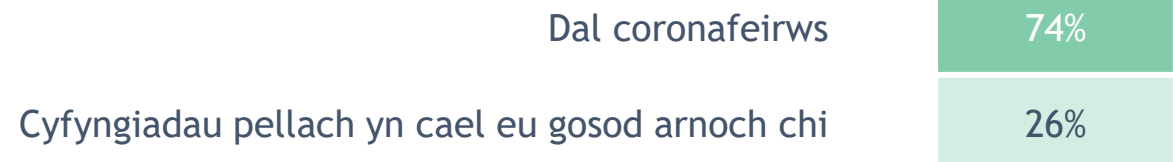
**Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy'r cyfyngiadau clo a chyfyngiadau eraill coronafeirws wedi effeithio ar ansawdd eich bywyd?**



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



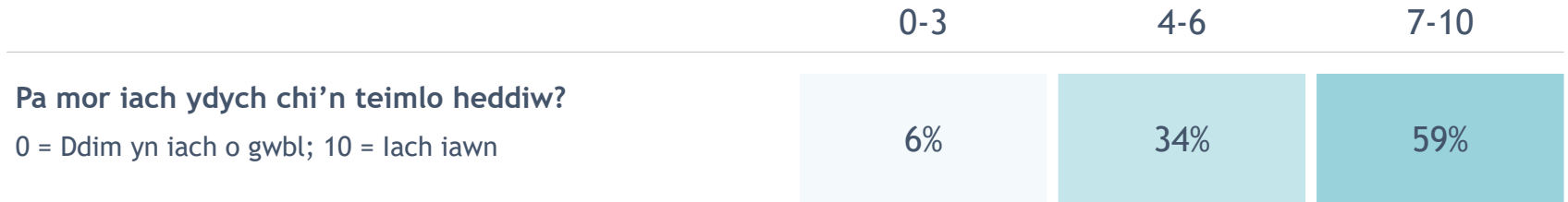
**Be sydd yn eich poeni chi fwyaf?**



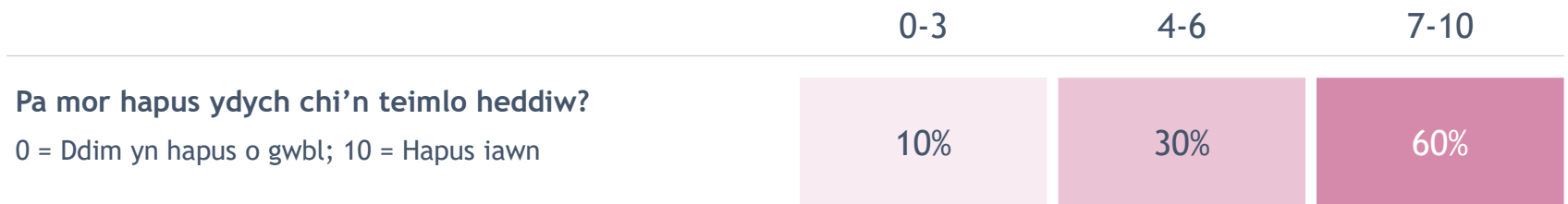
**Dros yr wythnos ddiwethaf, i ba raddau mae'r materion canlynol wedi bod yn eich poeni chi?**

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	38%	45%	18%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	25%	33%	42%
Lles eich plant*#~	22%	28%	50%
Addysg eich plant*#~	21%	30%	50%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	64%	17%	19%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	59%	20%	20%
Eich materion ariannol	61%	21%	18%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	43%	38%	20%

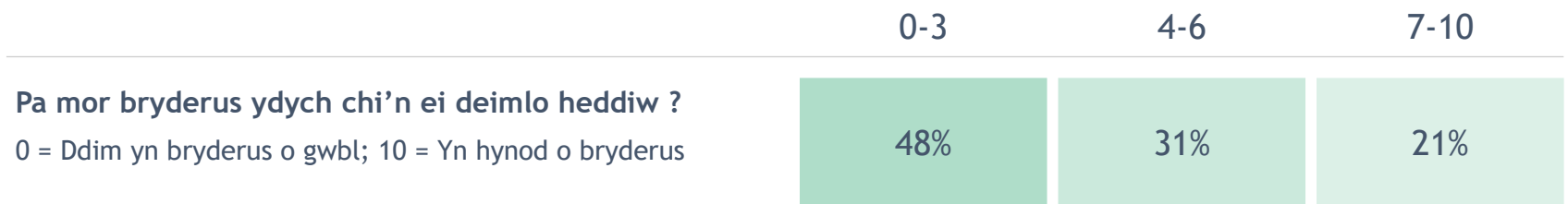
## Teimlo'n iach



## Teimlo'n hapus



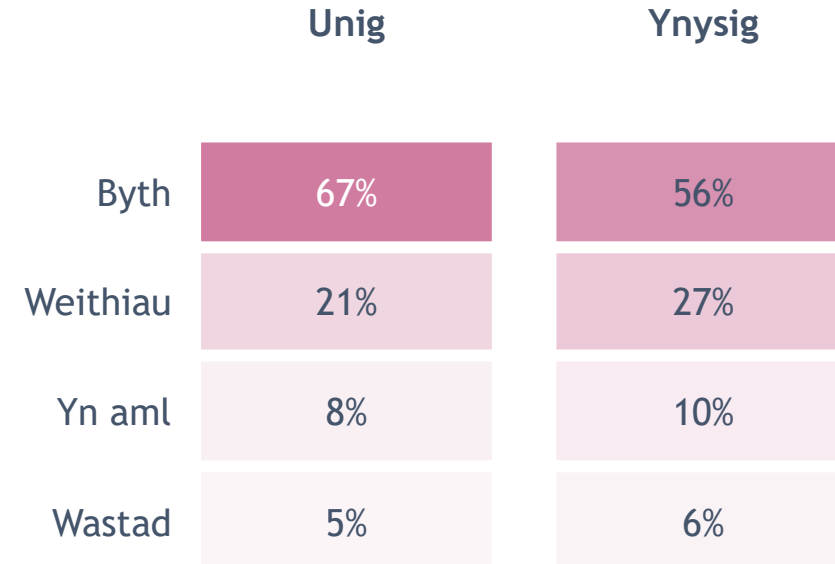
## Teimlo'n bryderus



## Ymarfer corff

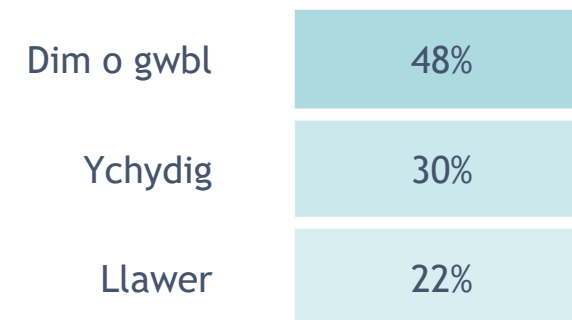


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n....



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

Eich iechyd a'ch lles meddyliol



# Cyhoeddwyd Rhagfyr 10<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)

