

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 27 (5^{ed} i 11^{eg} o Hydref 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.

Ymhob wythnos arolwg, ychwanegir rhai cwestiynau a chrëir eraill, yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Mae adroddiad yr wythnos hon yn cynnwys nifer o gwestiynau newydd, gan gynnwys: gwybodaeth am gyfyngiadau a chydymffurfio â hwy; pryderon am effeithiau coronafeirws dros misoedd y gaeaf; a chanfyddiadau o ymatebion coronafeirws yn y dyfodol.

Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys canfyddiadau cychwynnol o arolwg dilynol a gynhaliwyd gyda 383 o rieni a gwarchodwyr plant oedran ysgol sydd wedi cymryd rhan yn arolwg ymgysylltu â'r cyhoedd yn flaenorol. Lle gofynnodd yr arolwg i gyfranogwyr am effeithiau cyfyngiadau coronafeirws ar les ac addysg eu plant dros wythnosau cychwynnol o fod wedi dychwelyd yn nôl i'r ysgol.

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



Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 585 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 27 o'r arolwg (5^{ed} i 11^{eg} o Hydref).

76%

o bobl o'r farn eu bod yn fwy tebygol o ddal coronafeirws oddi wrth bobl nad oeddent yn eu hadnabod (e.e. mewn siopau, archfarchnadoedd a mannau cyhoeddus) na gan bobl maent yn eu hadnabod (e.e teulu a ffrindiau)

48%

o bobl yn dweud eu bod yn deall y cyfyngiadau yn eu hardal leol yn "dda iawn" a 37% arall yn "eithaf da."

27%

o bobl wedi bod yn poeni "llawer" am eu hiechyd meddwl a'u lles; i fyny o 21% ers yr arolwg diwethaf.

32%

o bobl yn dweud eu bod wedi gadael eu cartref i gwrdd â teulu a ffrindiau o leiaf unwaith yn ystod y 7 diwrnod diwethaf; wedi gostwng o 46% ers yr arolwg diwethaf.

47%

o bobl yn dweud eu bod yn dilyn cyfyngiadau coronafeirws yn "gyfan gwbl" a dywedodd 43% arall eu bod wedi cydymffurfio â'r mwyafrif *

70%

o bobl yn meddwl y byddwn dal i gael cyfyngiadau cloeon yn lleol ymhen chwe mis, ac mae 32% o fobl yn credu y byddwn mewn clo cenedlaethol ymhen chwe mis.

41%

o bobl yn pryderu "llawer" am eu gallu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau dros y misoedd nesaf with i ni fynd fewn i fisoedd y gaeaf.

64%

o bobl o'r farn fod hyd at chwech o bobl yn cael cyfarfod y tu allan pebai ymbellhau cymdeithasol yn cael ei gynnal. Nododd 18% y nifer cywir fel 30 o fobl.

60%

O bobl yn ffafrio cyfyngiadau sy'n berthnasol i bawb er mwyn lleihau coronafeirws ar draws y boblogaeth; Byddai 40% o blaid amddiffyn bobl hŷn a phobl sy'n agored i niwed tra'n gadael i'r gweddill ddychwelyd i fywyd normal.

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

Do	10%
Ddim yn gwybod	4%

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

Wedi cael prawf coronafeirws	21%
Wedi cael prawf gwrffgyrff	6%

Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Yn cynnwys yr holl ymatebwyr

Dim o gwbl	23%
Ychydig	26%
Gymedrol	33%
Hynod	18%

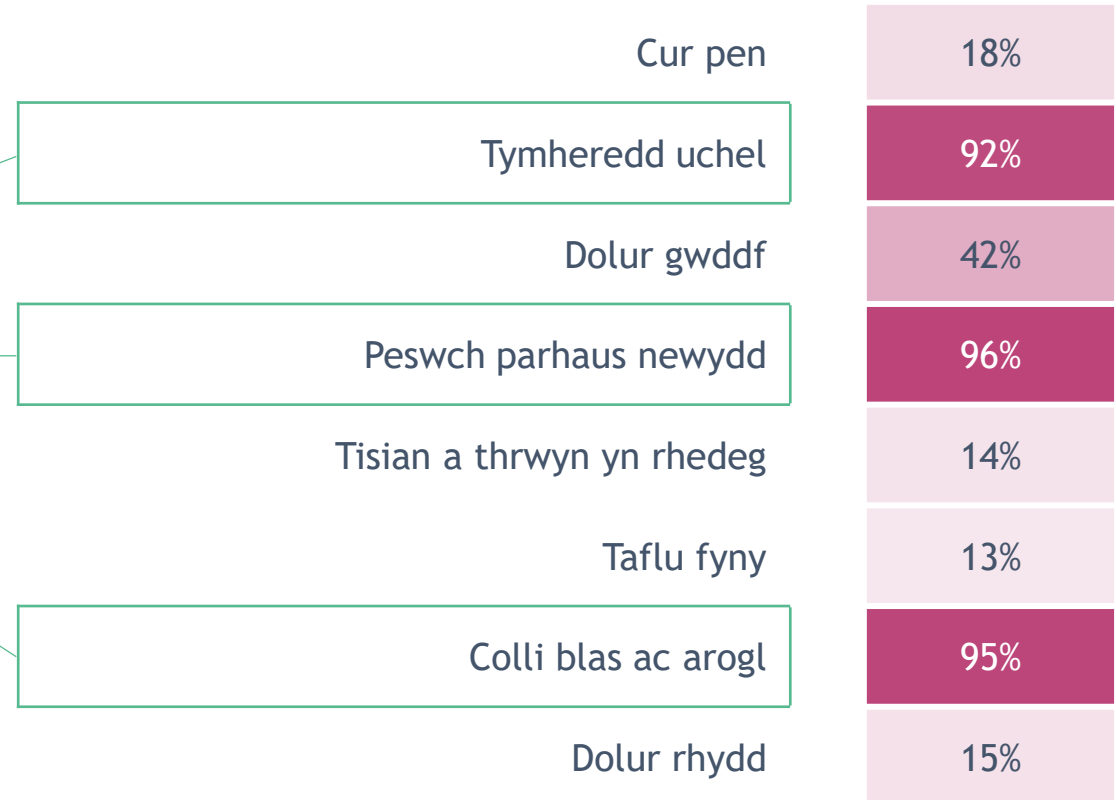
Yn ystod y pythefnos diwethaf, a ydych chi neu unrhyw un arall yn eich cartref wedi ceisio cael prawf coronafeirws?

Do

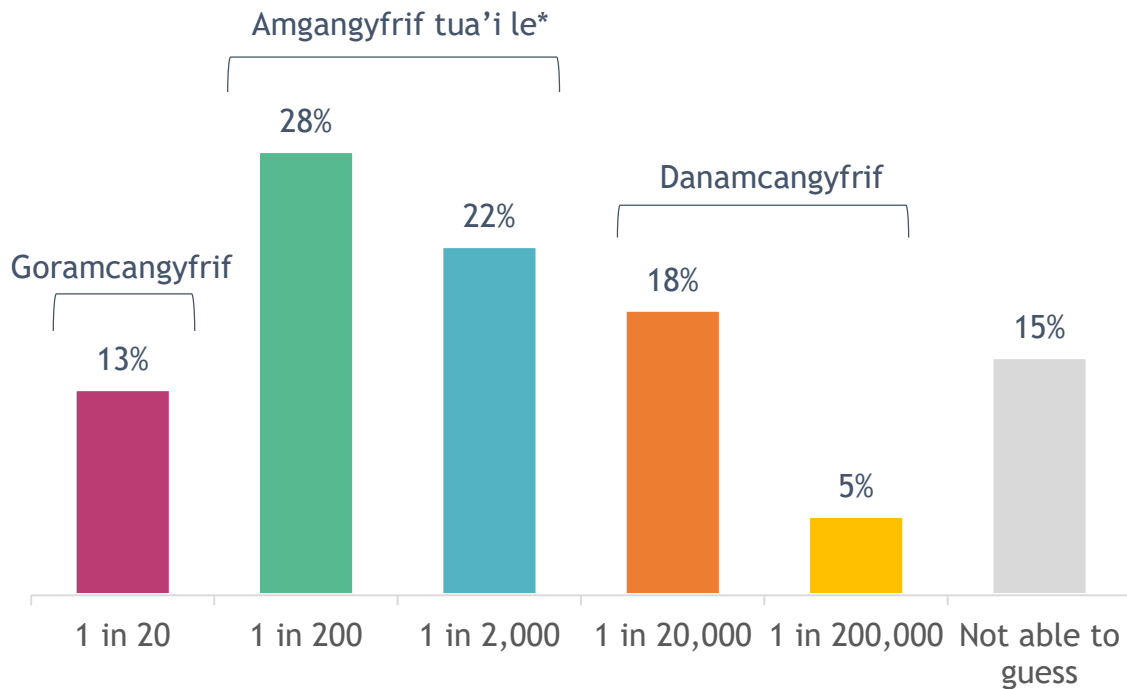
14%

Dylech ofyn am brawf coronafeirws os oes gennych pa un o'r symptomau canlynol?

37% yn unig nododd y tri symptom hyn



Ar hyn o bryd, faint o fobl yng Nghymru ydych chi'n meddwl sydd wedi'u heintio â chlefyd coronafeirws?

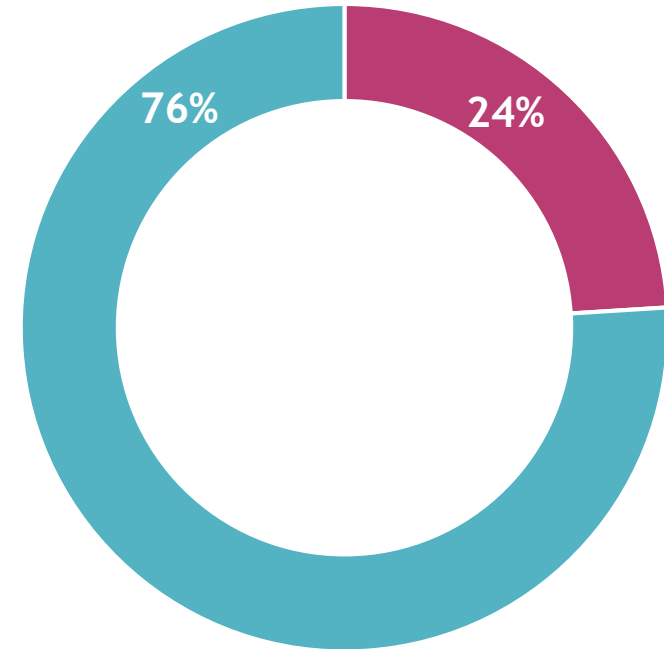


*Amcangyfrifodd cynllun peilot Arolwg Heintiau COVID-19 y Swyddfa Archwilio Cymru fod gan 1 o bob 500 o bobl yng Nghymru, yn yr wythnos a oedd yn dechrau ar 25ain o Fedi, coronafeirws (bwllch credadwy o 95%: 1 o bob 1,600 i 1 yn 200).
www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronaviruscovid19infectionsurveysurvey/pilot/previousReleases

Ydych chi'n teimlo y byddech chi'n fwy tebygol o ddal coronafeirws oddi wrth....

Pobl nad ydych yn adnabod
fel pobl mewn siopau, archfarchnadoedd neu mannau cyhoeddus

Pobl rydych yn eu hadnabod
fel teulu a ffrindiau



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 30%



Tua'i le 57%

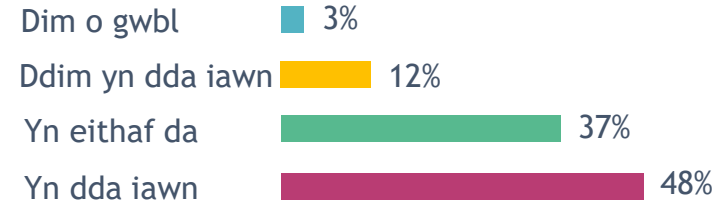


Yn ormod 14%

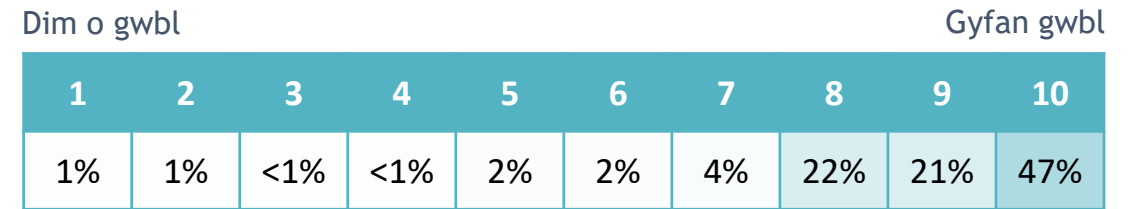


	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yng anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	15%	54%	13%	13%	6%
Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pebawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	26%	52%	10%	9%	3%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	14%	51%	10%	18%	6%

Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau yn eich ardal ar gyfer ymbellhau cymdeithasol, gan gynnwys gyda phwy y gallwch gyfarfod a ble y gallwch gyfarfod?

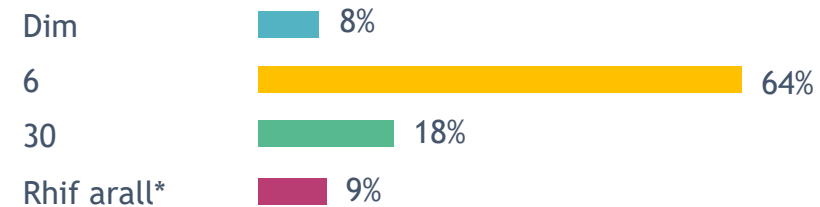


Ar raddfa o 1 i 10 lle nad yw 1 o gwbl a 10 yn gyfan gwbl, faint fyddech chi'n ei ddweud yr ydych yn dilyn y cyfyngiadau?

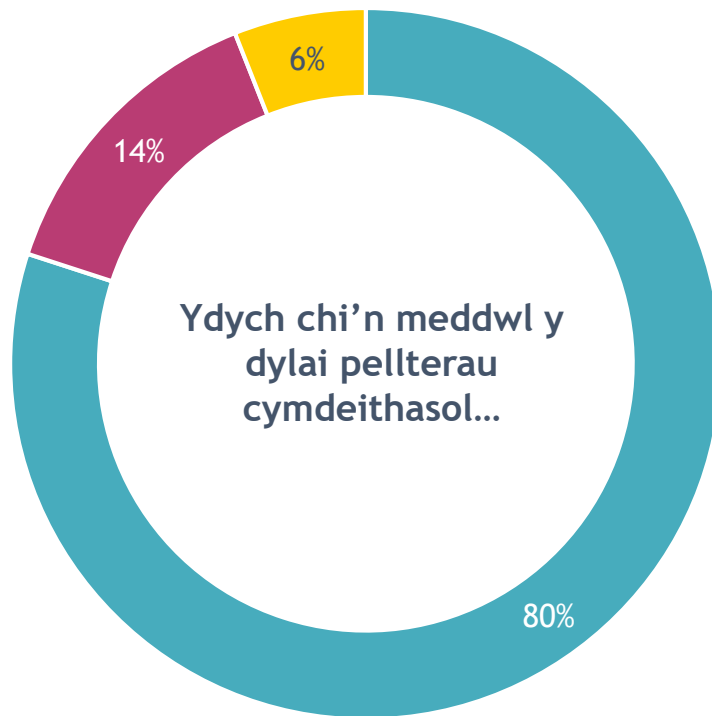


Yn eich ardal chi, faint o fobl sy'n cael cyfarfod y tu allan os ydynt yn cynnal ymbellhau cymdeithasol?

Ymateb agored



* Ymatebion o 1 i 5, 5%; 8 i 20, 3%; mwy na 30, 1%

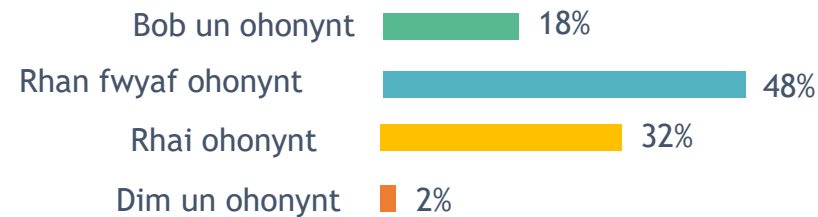


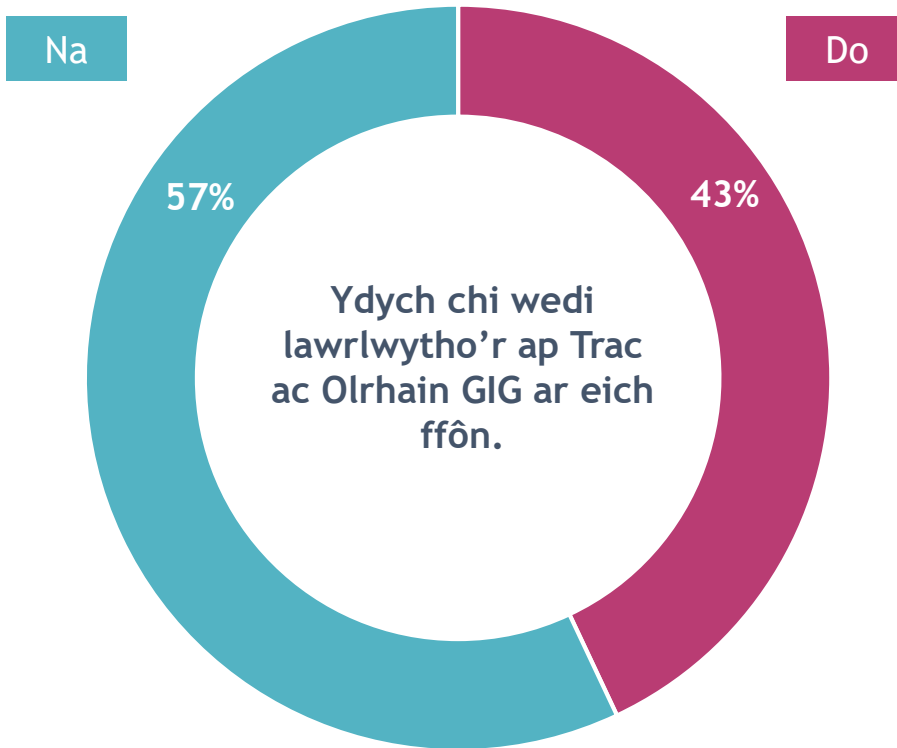
- Barhau'n 2 fetr
- Gael ei leihau i 1 metr
- Gael ei ddileu'n gyfan gwbl

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



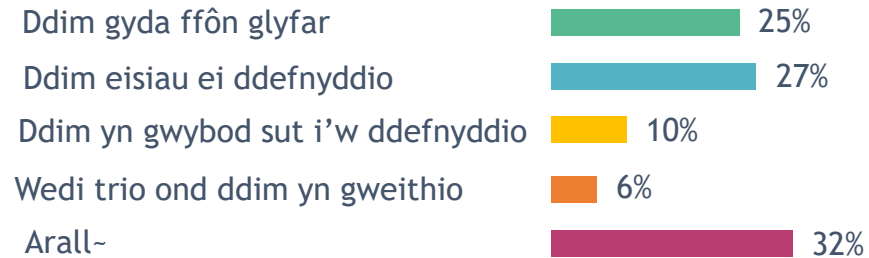
Gan feddwl am y bobl rydych chi'n eu hadnabod yn bersonol, a fydddech chi'n dweud bod canllawiau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dilyn gan...





O'r rhai ymatebodd gyda "na"*:

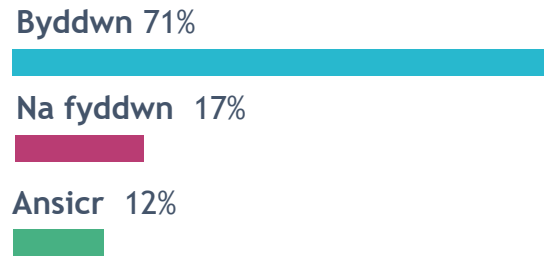
Rhesymau dros beidio â llwytho'r ap i lawr



*Data heb ei bwysu. ~ roedd tua hanner y rhesymau 'eraill' yn ymwneud â chyfranogwyr nad oeddent wedi cyrraedd y peth eto neu ddim yn teimlo eu bod ei hangen arnynt gan nad oeddent yn mynd allan.

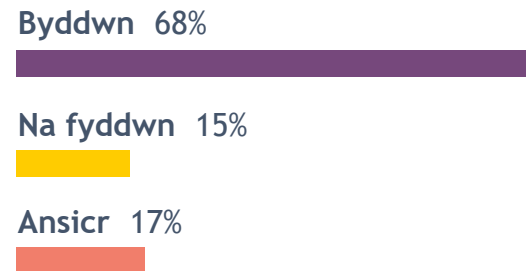
Pebai brechlyn ar gael a fyddai'n eich hamddiffyn rhag clefyd coronafeirws...

A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



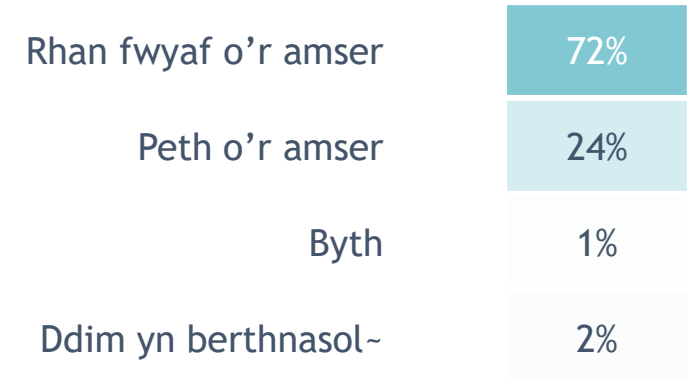
I rai sydd â phlant ar yr aelwyd:*

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.

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

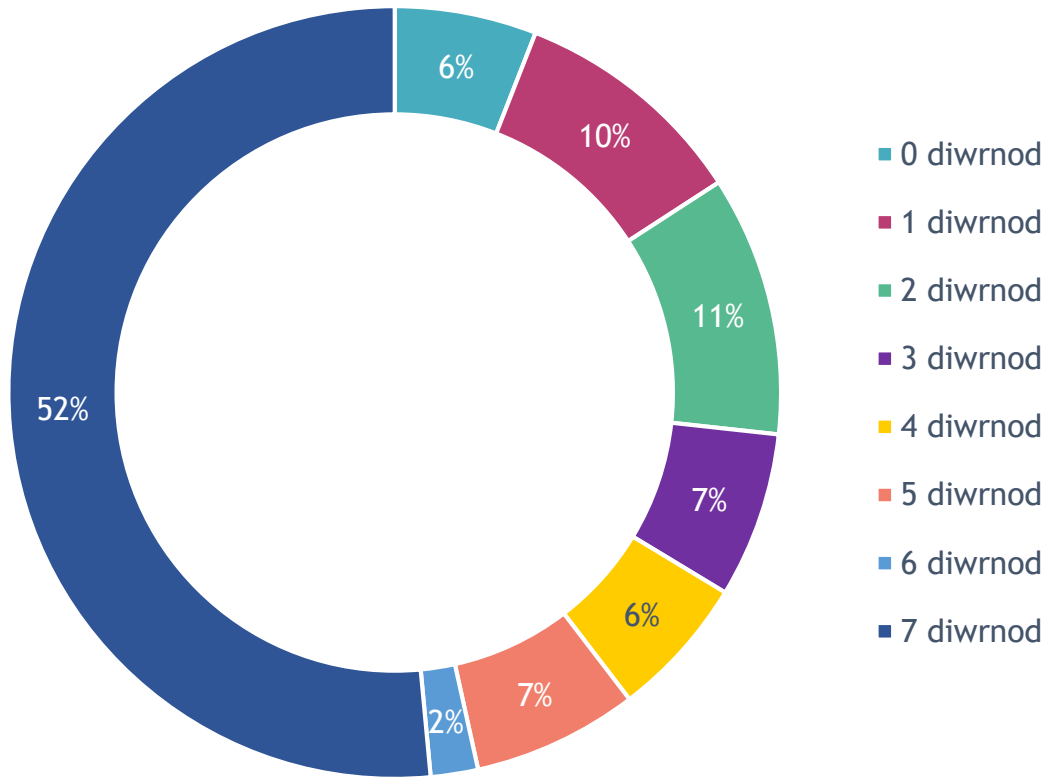


~ddim yn mynd allan / wedi heithrio

Pa rai o'r canlynol sydd yn dderbyniol yn eich barn chi?

	Ydy	Nac ydy	Ansicr
Pobl sy'n fwriadol anufuddhau i fesurau ymbellhau cymdeithasol yn cael eu dirwyo	88%	8%	3%
Lefelau heintiau'n codi ychydig o ganlyniad i ddileu rhai cyfyngiadau	60%	29%	11%
Pobl yn cael eu gwneud i wisgo gorchuddion gwyneb mewn mannau cyhoeddus fel siopau	93%	6%	1%
Gorfodi cloeon lleol i reoli lledaeniad coronafeirws mewn ardaloedd ag achosion cynyddol	85%	11%	4%
Gosod cwarantîn ar bobl sy'n dychwelyd o wledydd â lefelau uchel o glefyd coronafeirws	94%	4%	2%

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



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	58%	6%	7%	29%
...i siopa	23%	53%	12%	12%
...am resymau meddygol	73%	26%	1%	<1%
...i wneud ymarfer corff	50%	15%	11%	25%
...i gwrdd teulu / ffrindiau	68%	21%	5%	7%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu bwyty	81%	16%	1%	1%
...am ddiod mewn tafarn neu bar	91%	9%	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	40%	38%	23%
Colli rhywun agos atoch o'r feirws	20%	28%	51%
Iechyd a lles eich plant*#~	22%	26%	52%
Addysg eich plant*#~	27%	22%	51%
Colli eich swydd neu methu dod o hyd i swydd#~	54%	17%	28%
Gwaith, er fod eich swydd yn saff#~	49%	26%	26%
Eich cyllid	58%	20%	21%
Mynd allan mewn mannau cyhoeddus#	37%	39%	24%

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

Gan feddwl am y misoedd nesaf wrth i ni fynd fewn i fisoedd y gaeaf, pa mor bryderus ydych chi am effaith cyfyngiadau coronafeirws ar y canlynol?

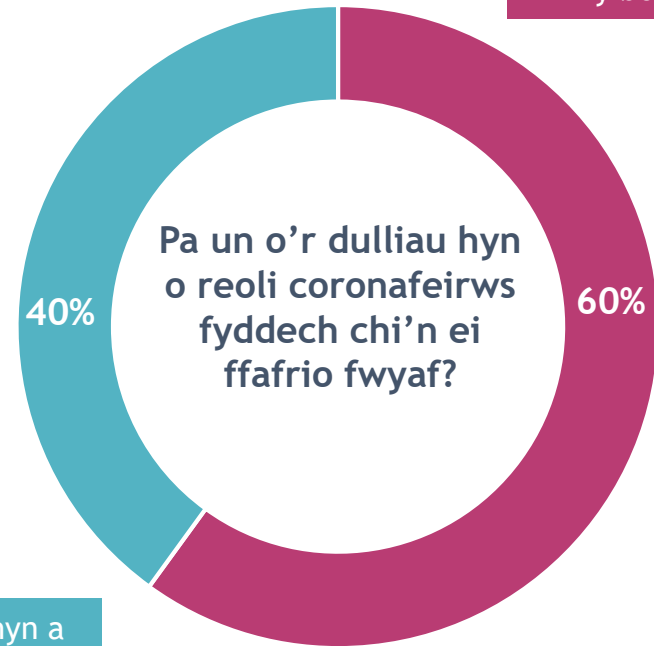
	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Eich gallu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau	31%	29%	41%
Eich gallu i ddiwallu eich anghenion sylfaenol (e.e. cael bwyd, gwresogi eich cartref)	60%	24%	16%
Eich iechyd meddwl a'ch lles	44%	33%	24%
Eich iechyd corfforol	50%	29%	21%
Teimlo'n unig neu'n gymdeithasol ynysig	61%	25%	15%
Eich cyllid	59%	23%	18%

Pan fyddwch yn meddwl am y cyfyngiadau sy'n dod i rym ledled Cymru, pa mor gryf, os o gwbl, ydych chi'n teimlo am bob un o'r canlynol?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Ofn neu pryder	47%	34%	19%
Ymdeimlad o ysbryd cymunedol	32%	41%	27%
Rhwystredigaeth neu ddicter	36%	36%	27%
Ymdeimlad o ryddhad	51%	35%	15%
Ymdeimlad o anobaith	56%	31%	13%

Ymhen chwe mis, ydych chi'n meddwl....

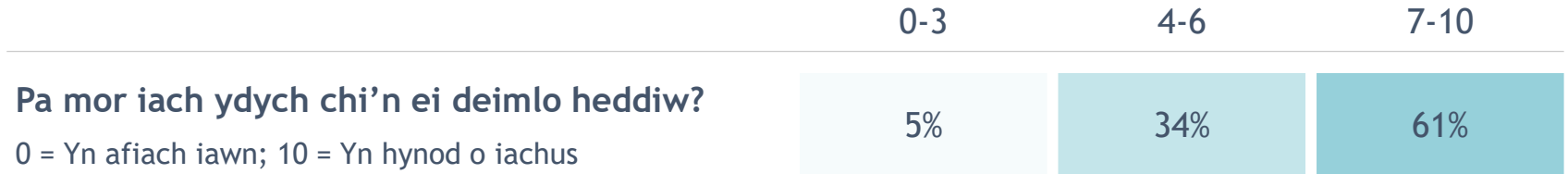
	Ie	Na	Ansicr
Cawn frechlyn sy'n amddiffyn y rhan fwyaf o bobl rhag coronafeirws	32%	45%	23%
Byddwn yn dal i gael cloeon yn lleol	70%	14%	16%
Byddwn mewn clo cenedlaethol	32%	50%	18%
Byddwn wedi dysgu byw gyda pobl yn cael eu heintio yn ein cymunedau	76%	14%	9%



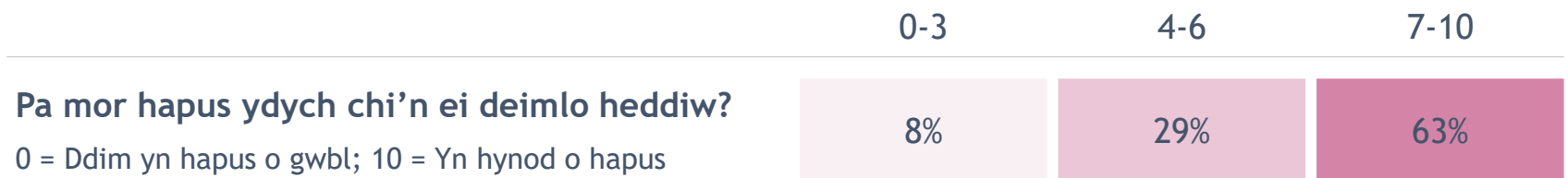
Cael cyfyngiadau sydd yn berthnasol i bawb i geisio lleihau coronafeirws ar draws y boblogaeth.

Amddiffyn pobl hyn a phobl sy'n agored i niwed rhag coronafeirws, tra'n gadael i bobl eraill ddychwelyd i fywyd normal

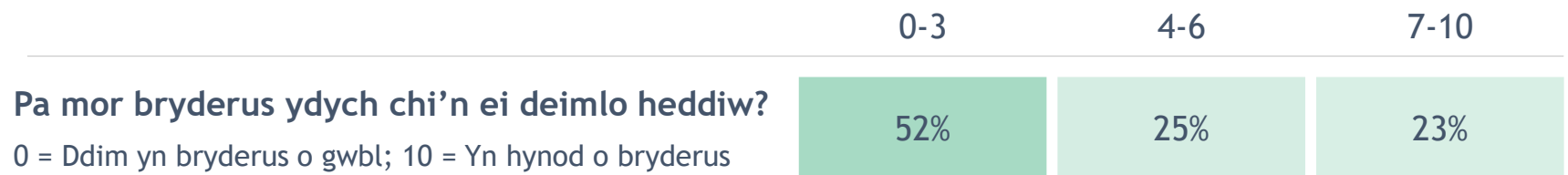
Teimlo'n iach



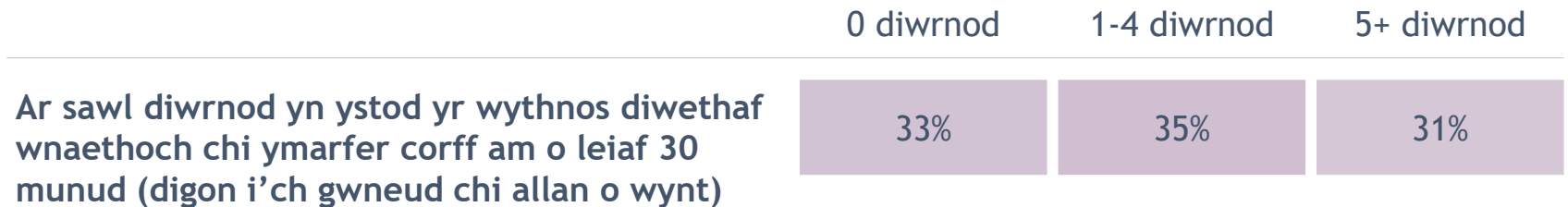
Teimlo'n hapus



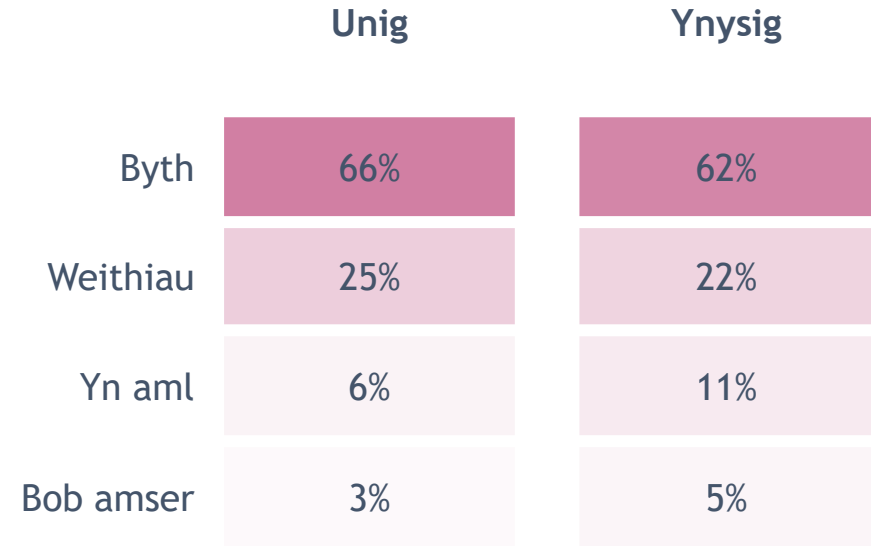
Teimlo'n bryderus



Ymarfer corff

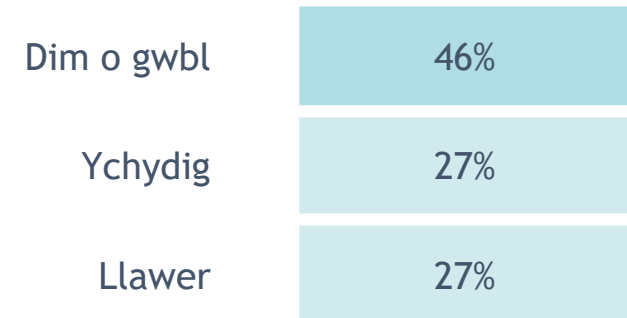


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n.....

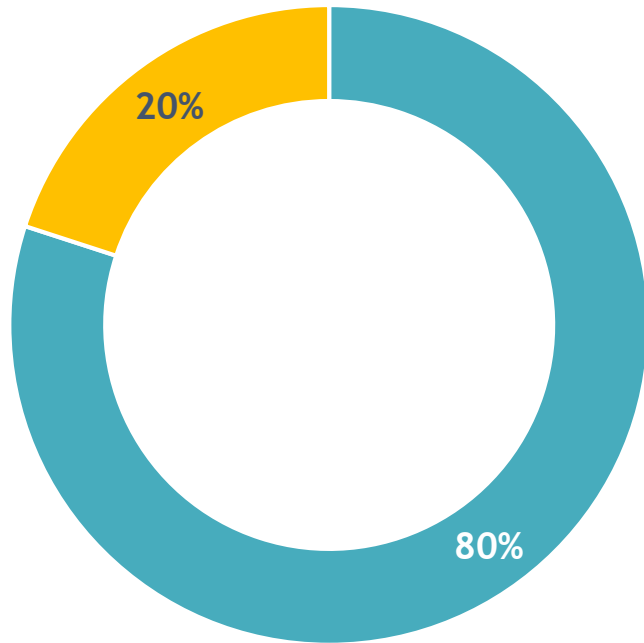


Dros yr wythnos olaf, pa mor aml mae'r canlynol wedi eich poeni?

Eich iechyd meddwl a'ch lles

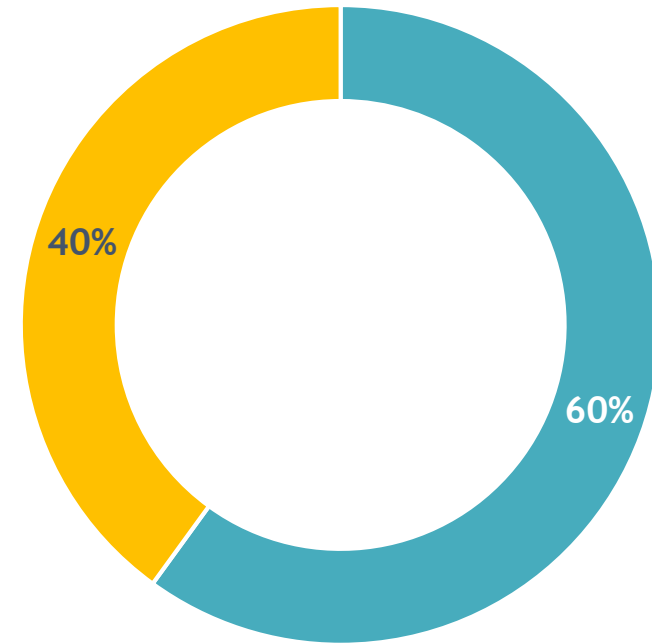


I chi'n bersonol, beth yw'r blaenoriaeth fwyaf?



- Lleihau lledaeniad coronafeirws
- Lleihau newid hinsawdd

Petaech yn un o lunwyr polisi a bod gennych £100 miliwn i'w wario ar draws y ddwy flaenoriaeth hyn, sut fydddechchi'n ei rannu?*

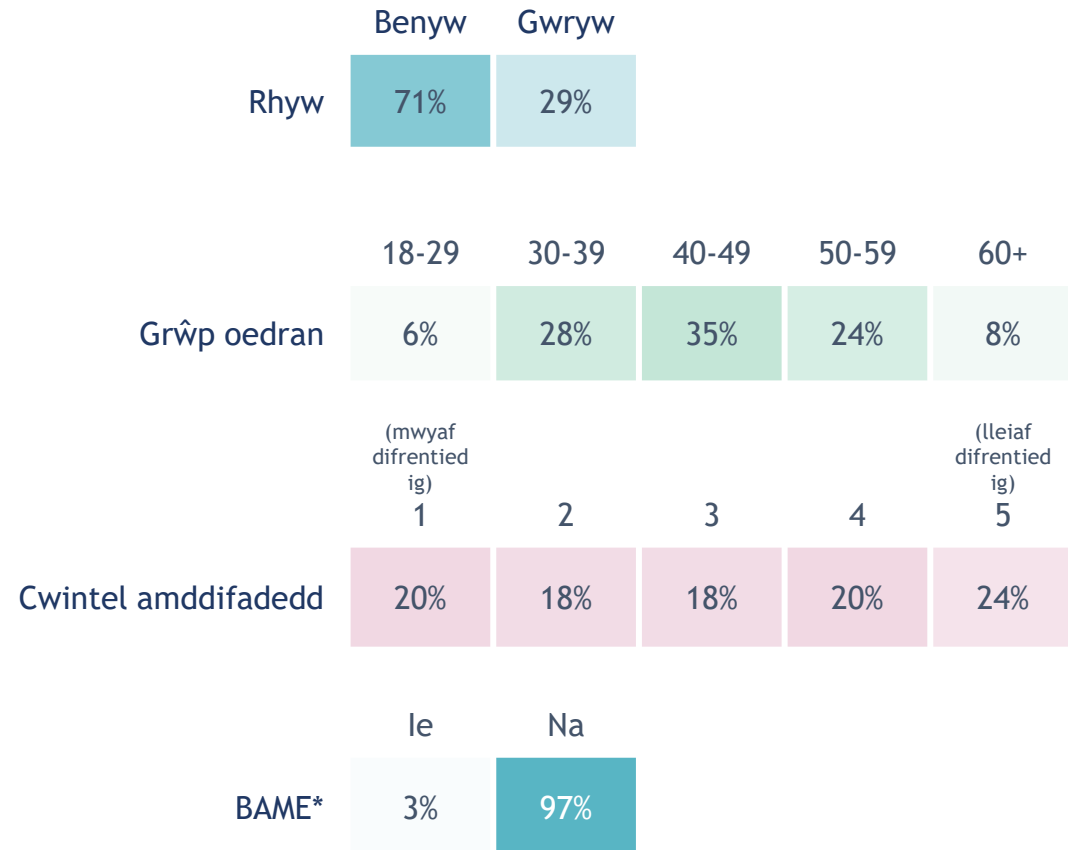


*Cyfran cymedrig

Rhwng Medi 14eg a Hydref 2il, cynhaliwyd arolwg dilynol gyda sampl o rieni a gofalwyr plant oedran ysgol oedd wedi cymryd rhan yn yr arolwg cenedlaethol o ymgysylltu â'r cyhoedd. Gofynwyd yn yr arolwg am effeithiau cyfyngiadau coronafeirws ar les plant, addysg ac am deimladau plant am ddychwelyd yn nôl i'r ysgol.

Cymerodd cyfanswm o **383 o rieni** a gofalwyr ran yn yr arolwg. Roedd y mwyafrif yn fenywod, rhwng 30 a 59 oed ac o ethnigrwydd gwyn.

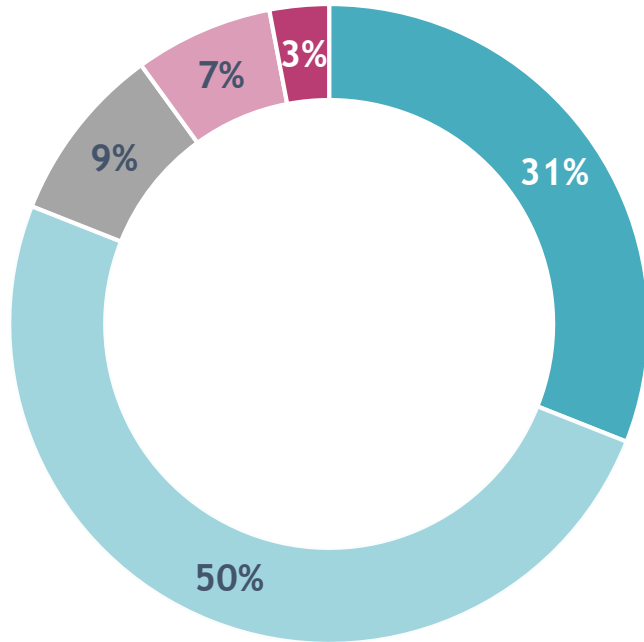
Mae'r adran yma'n cyflwyno canfyddiadau cychwynnol o'r arolwg. **Nid yw'r data wedi'u haddasu ac nid ydynt o reidrwydd yn cynrychioli'r holl rieni a gofalwyr ledled Cymru.**



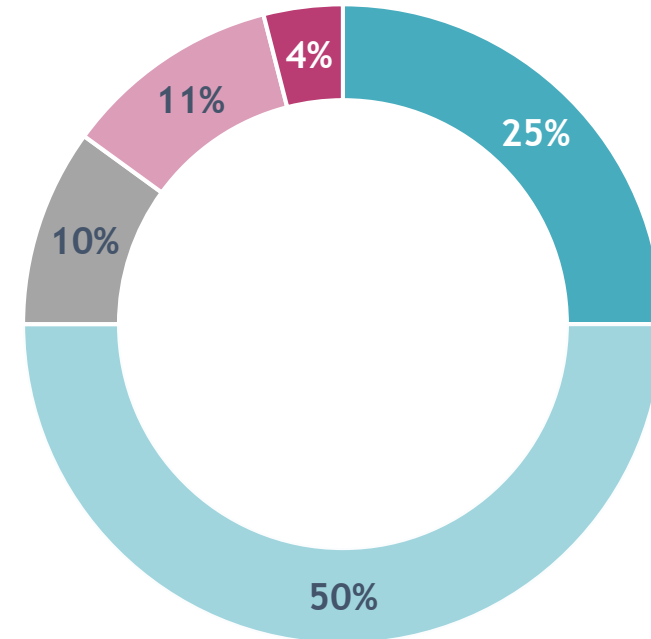
*Grŵp Pobl Dduon, Asiaidd neu Leiafrifoedd Ethnig hunan-gofnodedig.

Pa mor dda mae ysgolion wedi ymdopi?

Rwy'n credu fod Ysgol Gynradd fy mhlentyn wedi ymdrin â sefyllfa coronafeirws yn dda (n=220)*

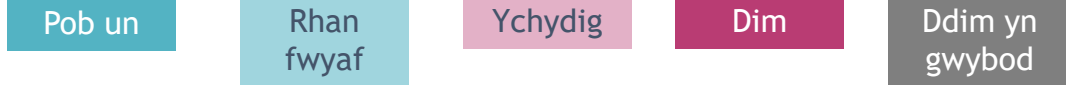
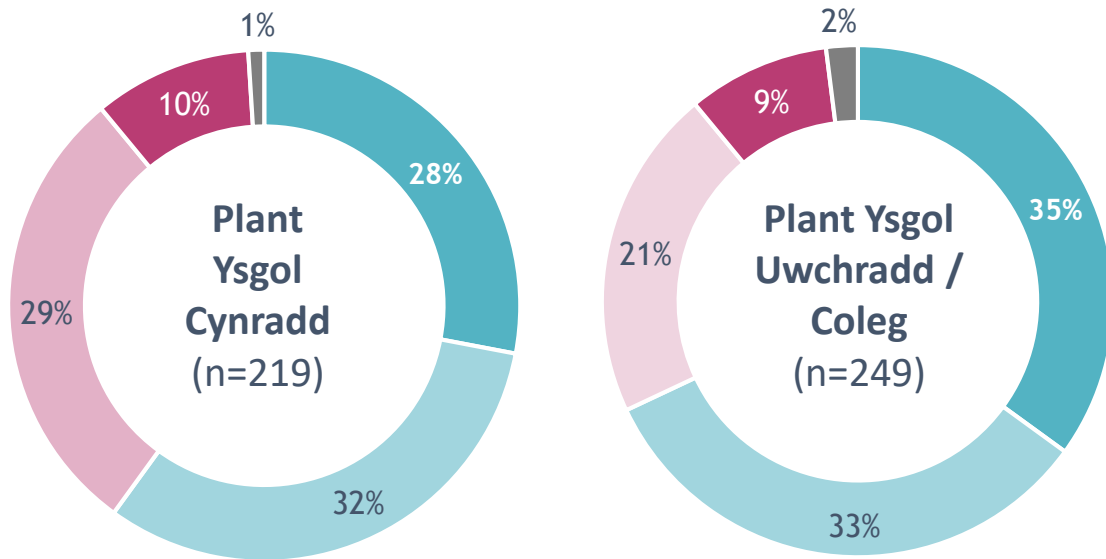


Rwy'n credu fod Ysgol Uwchradd /Coleg fy mhlentyn wedi ymdrin â sefyllfa coronafeirws yn dda (n=261)*



- Cytuno gryf
- Cytuno
- Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
- Anghytuno
- Anghytuno gryf

Yn ystod y clo, yn gyffredinol faint o'r gwaith a osodwyd gan yr ysgol y cymerodd eich plant ran ynddo?



Pa mor hawdd yw hi i'ch plentyn / plant gael gafael ar adnoddau dysgu ar lein gartref?

Yn ôl cwintel amddifadedd

	All	Mwyaf difrentiedig			Lleiaf difrentiedig	
		1	2	3	4	5
Hawdd iawn	55%	53%	56%	47%	60%	59%
Eithaf hawdd	27%	24%	24%	44%	22%	25%
Eithaf anodd	12%	14%	16%	8%	12%	10%
Anodd iawn	6%	9%	4%	2%	6%	6%

Pa mor gyfforddus ydych chi'n teimlo am eich plant yn dychwelyd i'r Ysgol

Cyfranogwyr oedd yn:

	Pawb	Gweithio dros y clo mawr* (n=212)	Ddim yn gweithio dros y clo mawr* (n=164)
Hynod	41%	47%	35%
Eithaf	36%	38%	32%
Ddim yn	15%	10%	22%
Ddim yn, o gwbl	7%	5%	11%

*Gweithio: naill a'i o adref neu yn y gweithle; ddim yn gweithio gan gynnwys os ar ffyrlo

Pa mor gyfforddus mae eich plant yn teimlo am fynd yn nôl i'r Ysgol ?#

	Plant Ysgol Gynradd	Plant Ysgol Uwchradd / Coleg
Hynod	63%	53%
Eithaf	24%	29%
Ddim yn	10%	13%
Ddim yn, o gwbl	3%	5%

#Cyfranogwyr gyda phlant yn y ddau fath o ysgol y ddau gwestiwn.
 Ysgol Gynradd n=222; Ysgol Uwchradd n=259

Gan feddwl am eich plant yn dychwelyd i'r ysgol, pa mor bryderus ydych chi.....

	Dim o gwbl	Eithaf	Yn hynod
Eich plentyn yn dal coronafeirws ac yn lledaenu i'w teuluoedd a'u cymunedau	21%	44%	35%
Eich plentyn yn mynd yn sâl o glefyd coronafeirws o fod wedi ei ddal yn yr ysgol	24%	40%	36%
Addysg eich plentyn yn cael eu heffeithio, gan ysgolion yn dychwelyd yn nôl i'r normal	30%	34%	36%
Mae datblygiad cymdeithasol ac emosiynol eich plentyn yn cael ei ddifrodi gan ysgolion sy'n dychwelyd i normal yn rhy araf	34%	31%	35%

Cyfran yn bryderus iawn neu'n bryderus iawn, gan y cwintel amddifadedd

Y rhai mwyaf difrentiedig	Lleiaf difrentiedig				
1	2	3	4	5	
43%	43%	33%	32%	27%	
40%	46%	38%	32%	28%	
39%	46%	36%	32%	29%	
37%	44%	35%	27%	33%	

Pebai eich ysgol yn cau eto yn y dyfodol, pa mor hawdd fyddai hi i chi ymdopi ag addysg gartref a gofal plant yn eich barn chi?

	Pawb	Cyfranogwyr sydd:	
		Gofal i un plentyn o dan <18 oed (n=155)	Gofal i blant oedran 2+ <18 (n=223)
Yn hawdd iawn	24%	30%	20%
Yn eithaf hawdd	33%	34%	32%
Eithaf anodd	21%	20%	22%
Yn anodd iawn	22%	16%	26%

Pa mor bryderus ydych chi am effaith cyfyngiadau coronafeirws ar y canlynol

	Dim o gwbl	Eithaf	Llawer neu hynod
Iechyd meddwl a lles eich plant	26%	35%	40%
Iechyd corfforol eich plant	49%	28%	23%
Defnydd eich plant o sgriniau	39%	31%	30%
Pwysau eich plant	69%	18%	13%
Addysg eich plant	25%	34%	41%
Cyfeillgarwch a rhyngweithiadau cymdeithasol eich plant	32%	29%	40%
Dyfodol eich plant yn gyffredinol	27%	34%	39%

Cyhoeddwyd Hydref 16eg 2020

Ymholiadau

Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

Cymorth Dadansoddol

Dr Emma Harrison

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

