GIG CYMRU NHS WALES | 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 31 (2il i 8fed o Dachwedd 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 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 adroddiad yr wythnos hon yn cynnwys canfyddiadau o gwestiynau a ddefnyddiwyd yn ystod wythnosau blaenorol yr arolwg a chwestiynau newydd a ychwanegwyd ar amlder o olchi gorchuddion gwyneb.

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

Prif ganfyddiadau’r wythnos hon

Cafodd 602 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 31 o’r arolwg (2il i’r 8fed o Dachwedd).

62%

yn dweud eu bod yn cefnogi'n gryf gyfnod clo cenedlaethol yng Nghymru i reoli lledaeniad y coronafeirws (25% yn ei gefnogi rhywfaint, 13% ddim yn cefnogi).

70%

o bobl yn gwisgo gorchudd gwyneb “y rhan fwyaf o’r amser” pan fyddant yn mynd allan (24% peth o'r amser, 6% byth/ddim yn berthnasol). Mae 67% yn defnyddio gorchuddion wyneb defnydd y gellir eu defnyddio eto a 51% yn defnyddio gorchuddion gwyneb tafladwy.*

40%

o bobl yn pryderu “llawer” a 33% “ychydig” am eu gallu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau dros y misoedd nesaf, wrth i ni fynd i’r gaeaf.

21%

o bobl yn poeni’n fawr y gallent gael coronafeirws (33% yn poeni’n gymedrol, 29% yn poeni ychydig, 17% ddim yn poeni o gwbl.)

51%

o bobl sy’n gwisgo gorchuddion gwyneb defnydd yn eu golchi yn ddyddiol, 32% ar ôl 2-4 diwrnod o ddefnydd; 10% 5-10 diwrnod o ddefnydd; 2% yn fwy na 10 diwrnod a 5% erioed wedi'u golchi.

50%

o bobl wedi nodi bod eu hapusrwydd presennol yn uchel (sgoriau o 7-10 ar raddfa o 0-10). Dyma'r gyfran isaf ers i'r arolwg ddechrau.

22%

o bobl yn dweud eu bod wedi bod mewn cysylltiad agos gyda mwy na 10 o bobl o’r tu allan i’w cartref (neu aelwyd estynedig a ganiateir) yn ystod y 7 niwrnod diwethaf.

67%

o bobl sy’n defnyddio gorchuddion tafladwy yn eu taflu ar ôl eu defnyddio unwaith, tra mae 33% ddim yn gwneud hynny.

19%

o bobl yn dweud eu bod wedi teimlo’n “aml” neu “bob amser” yn ynysig yn ystod y 7 niwrnod diwethaf, a fod 13% wedi teimlo'n 'aml' neu 'bob amser' yn unig.

*gallai cyfranogwyr adrodd eu bod yn defnyddio dau fath o gorchudd gwyneb

Ynglŷn â coronafeirws

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

Do	18%
Ddim yn gwybod	8%

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

Wedi cael prawf coronafeirws	27%
Wedi cael prawf gwrthgyrff	6%

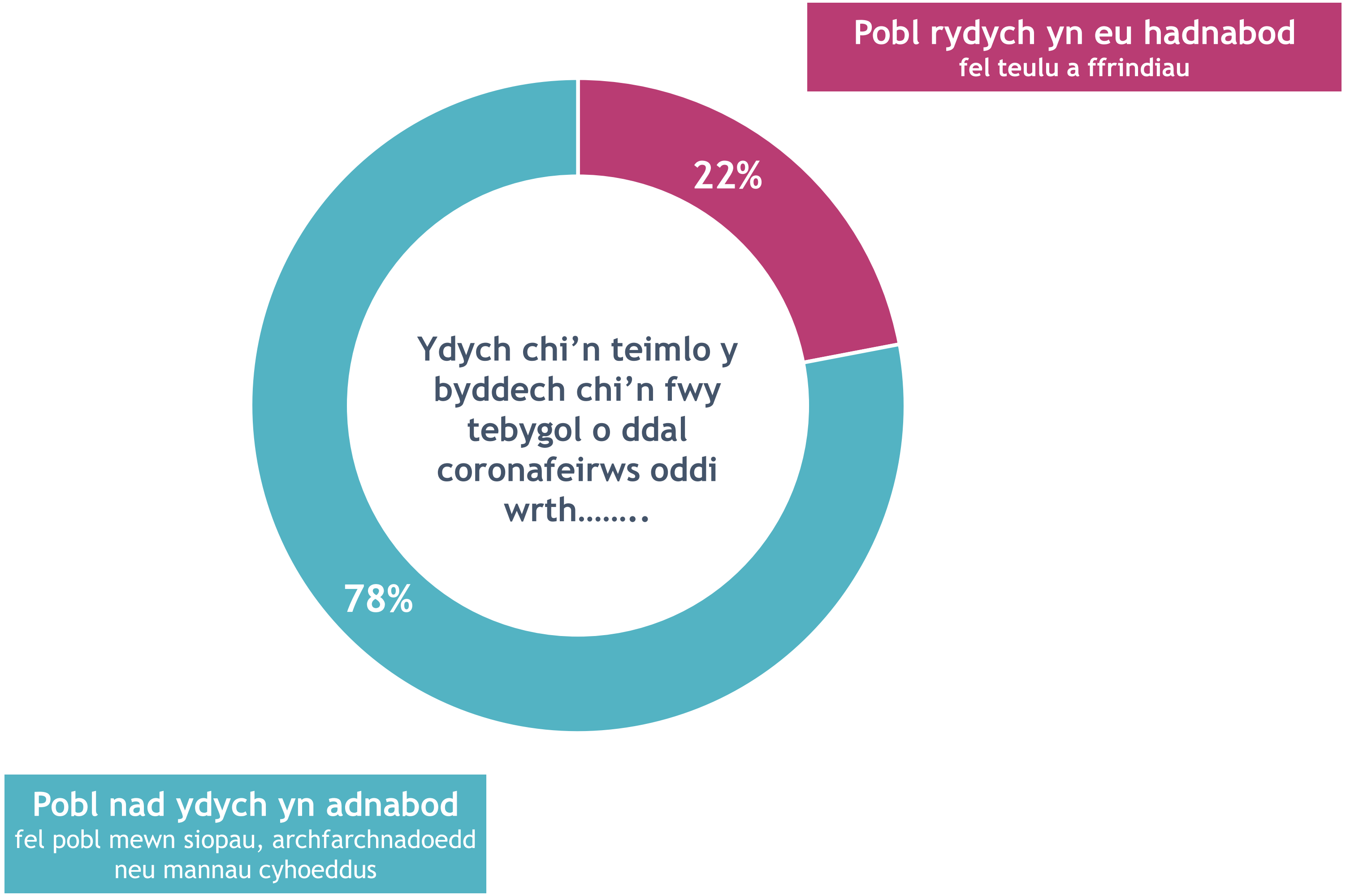
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Yn cynnwys yr holl ymatebwyr

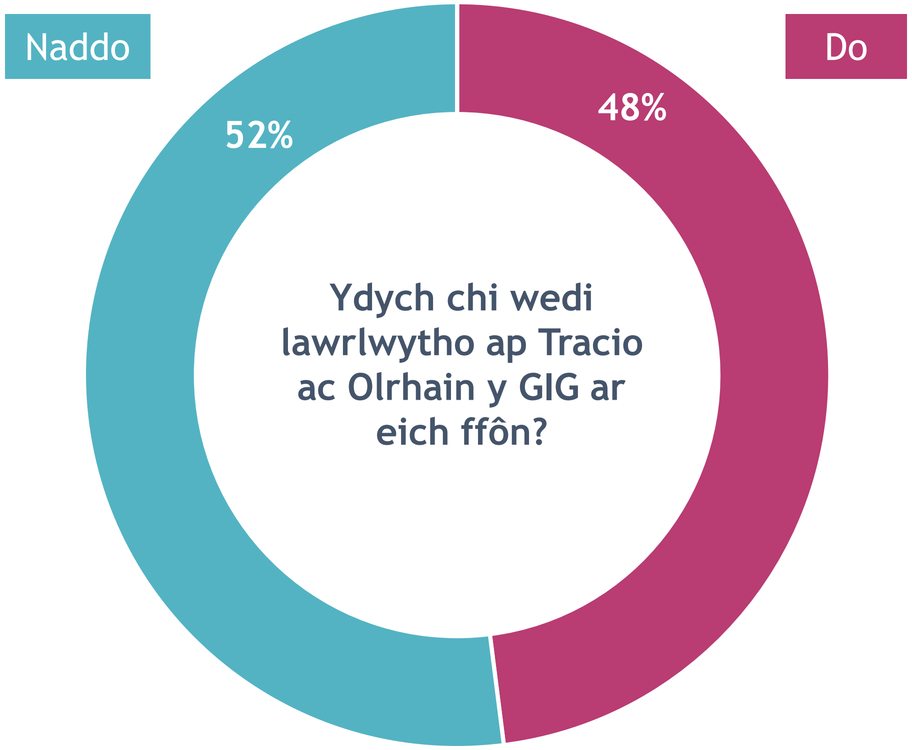
Dim o gwbl	17%
Ychydig	29%
Gymedrol	33%
Hynod	21%

Wythnos 31 (2il i'r 8fed Tachwedd 2020)

Ynglŷn â coronafeirws

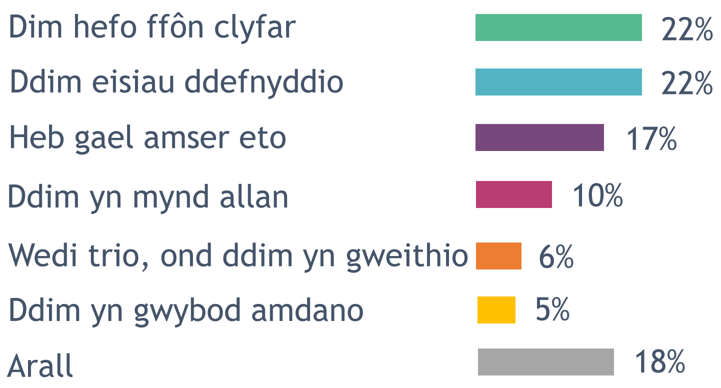


Tracio ac Olrhain



O'r rhai atebodd 'naddo'*:

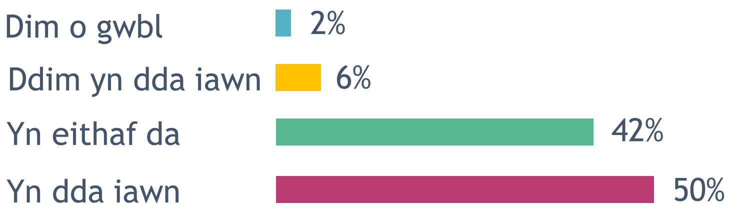
Rhesymau dros beidio fod wedi lawrlwytho'r ap



*Data heb ei bwyso.

Gwybodaeth a chydymffurfio â'r cyfyngiadau

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

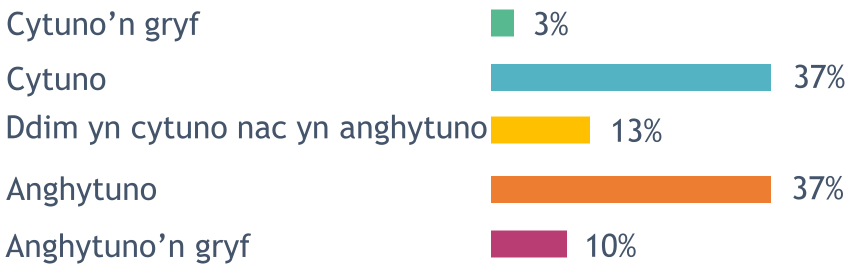


Ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 yn *ddim o gwbl* a 10 *yn llwyr*, i ba raddau fyddwch chi'n dweud eich bod yn dilyn y cyfyngiadau?

Dim o gwbl — Yn llwyr

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1%	1%	1%	1%	2%	1%	5%	18%	27%	45%

Dwi'n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol



Cadw pellter cymdeithasol

	Dim	1 - 2	3 - 10	Mwy na 10
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?	38%	17%	24%	22%
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?	77%	19%	4%	<1%
Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill rydych chi wedi bod ynddyn nhw - heb gynnwys tai aelwyd estynedig a ganiateir?	84%	10%	2%	4%

Gorchuddion gwyneb

	Rhan fwyaf o'r amser	Peth o'r amser	Byth	Ddim yn berthnasol*
Pan fyddwch yn mynd allan, ydych chi'n gwisgo gorchudd gwyneb…	70%	24%	4%	2%

Pa un o'r mathau canlynol o orchudd wyneb ydych chi'n ei ddefnyddio yn eich amser personol, e.e. wrth siopa?#

# Gorchudd tafladwy	51%
Gorchudd gwyneb defnydd y gellir ei ail-ddefnyddio sgarff neu fandana	67%

Os yn defnyddio gorchudd tafladwy ~

Ydych chi'n gwaredu eich masgiau gwyneb tafladwy ar ôl pob defnydd

Ydw	67%
Na	33%

Os ydych yn defnyddio gorchudd gwyneb defnydd y gellir ei ailddefnyddio, sgarff neu fandana~

Pa mor aml ydych chi'n golchi'ch gorchudd gwyneb defnydd?

Ar ôl pob defnydd / diwrnod	51%
Ar ôl 2-4 diwrnod o'i ddefnyddio	32%
Ar ôl 5-10 diwrnod o'i ddefnyddio	10%
Ar ôl >10 days o'i ddefnyddio	2%
Erioed wedi'i olchi	5%

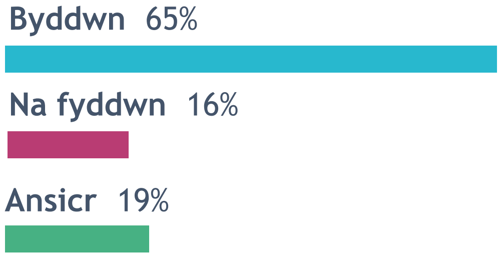
*ddim yn mynd allan/wedi'i eithrio; #gellir dewis y ddau opsiwn; ~data heb ei bwysoli

Wythnos 31 (2il i'r 8fed Tachwedd 2020)

Diogelwch personol

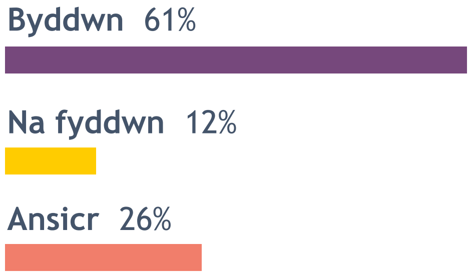
Petai brechlyn ar gael a fyddai'n eich hamddiffyn rhag haint coronafeirws…

A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



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

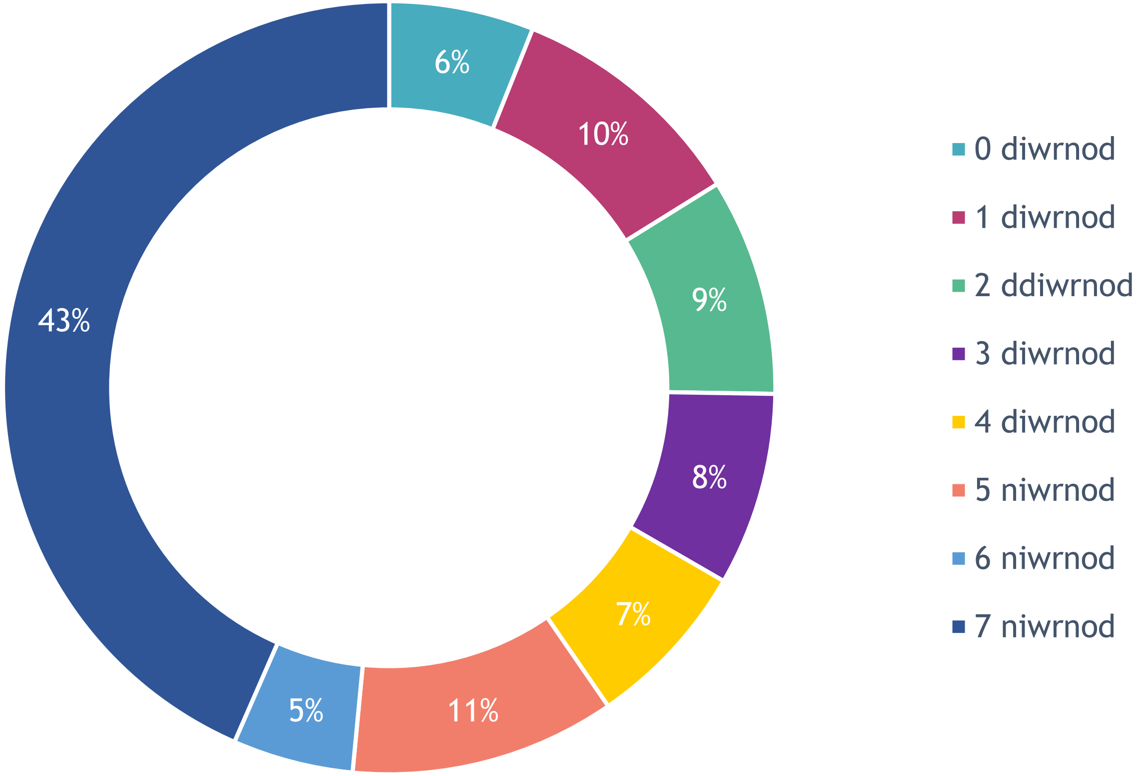
A fyddech eisiau i'ch plant gael eu brechu?



*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.

Sut ydym yn teimlo heddiw?

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

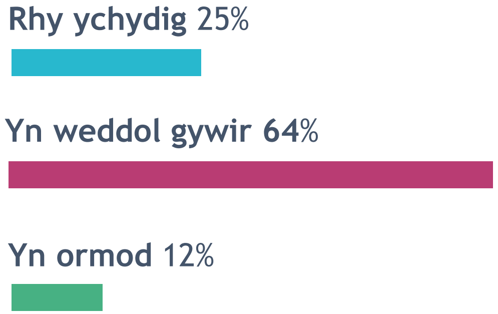


Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref…

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
…i weithio	57%	7%	8%	28%
…i siopa	25%	54%	11%	10%
…am resymau meddygol	79%	20%	1%	<1%
…i ymarfer corff	45%	16%	9%	30%
…i gwrdd â teulu / ffrindiau	83%	12%	3%	2%

Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

Ydych chi'n meddwl fod y cyfyngiadau sydd ar waith i reoli coronafeirws yn…



	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	17%	53%	12%	13%	5%
Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pebawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	16%	52%	15%	14%	3%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	14%	48%	12%	17%	8%

Ymatebion i coronafeirws

I ba raddau ydych chi'n cefnogi'r canlynol i reoli lledaeniad y feirws?*

	Cefnogi'n gryf	Cefnogi rhywfaint	Ddim yn cefnogi
Cau tafarndai, bariau a bwytai dros dro	61%	25%	14%
Cau siopau nad ydynt yn hanfodol dros dro	36%	34%	30%
Cau ysgolion dros dro	33%	27%	40%
Clo llawn Cymreig yn cael ei osod	62%	25%	13%

Faint fyddech chi'n cefnogi…

	Cefnogi'n gryf	Cefnogi rhywfaint	Ddim yn cefnogi
Clo llawn ledled y DU yn cael ei osod?	55%	22%	23%
..y datganiad: "Byddai'n well gennyf weld llai o gyfyngiadau, hyd yn oed os bydd heintiau'n parhau i gynyddu"?	12%	15%	73%

*Cynhaliwyd cyfweliadau yn ystod wythnos olaf y 'cyfnod atal byr' cenedlaethol o 17 niwrnod, a ddaeth i ben ar y 9fed o Dachwedd 2020.

Ymatebion i goronafeirws

Wrth feddwl am y cyfyngiadau a ddoth 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 bryder	52%	33%	15%
Ymdeimlad o ysbryd cymunedol	36%	39%	25%
Rhwystredigaeth	30%	36%	35%
Dicter	56%	30%	14%
Rhyddhad	51%	38%	11%
Anobaith	56%	28%	15%

Gyfrifol dros risg o'r coronafeirws

Pa mor gyfrifol ydych chi'n meddwl y dylai'r canlynol fod o ran eich diogelu rhag y risg o ddal coronafeirws?

	Ddim yn gyfrifol o gwbl	Rhywfaint yn gyfrifol	Gyfrifol iawn
Llywodraeth y DU	9%	45%	46%
Llywodraeth Cymru	7%	40%	53%
Awdurdodau lleol	15%	44%	41%
Y GIG	26%	33%	42%
Yr heddlu	26%	41%	33%
Chi'n bersonol	5%	9%	86%

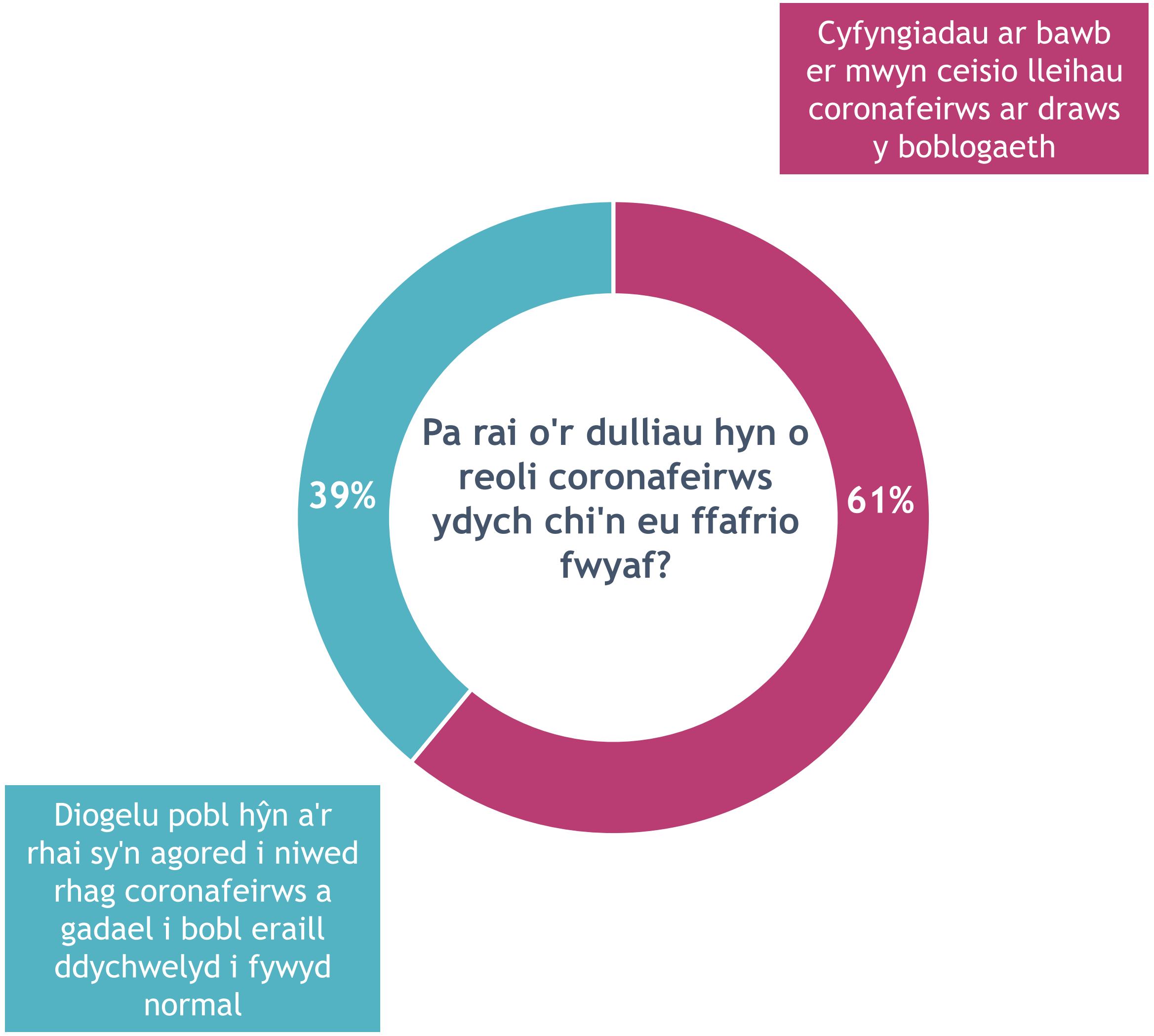
A pha rai rydych chi'n meddwl sydd â'r cyfrifoldeb mwyaf am eich diogelu rhag y risg o ddal coronafeirws?

	Cyfrifoldeb mwyaf
Llywodraeth y DU	11%
Llywodraeth Cymru	12%
Awdurdodau lleol	<1%
Y GIG	3%
Yr heddlu	<1%
Chi'n bersonol	74%

Y dyfodol

Ymhen chwe mis, ydych chi'n meddwl

	Ydw	Nac ydw	Ansicr
Y bydd gennym frechlyn sy'n amddiffyn y rhan fwyaf o bobl rhag coronafeirws	38%	33%	29%
Y byddwn yn dal i gael cyfyngiadau lleol	67%	13%	20%
Y bydd cyfyngiadau cenedlaethol ar waith	44%	31%	25%
Y byddwn wedi dysgu byw gyda phobl sy'n cael eu heintio yn ein cymunedau	74%	13%	13%



Ansawdd bywyd

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

Naddo	25%
Do, mae wedi gwaethygu ansawdd fy mywyd	72%
Do, mae wedi gwella ansawdd fy mywyd	3%

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

Do	42%
Naddo	58%

Am beth ydym ni'n ei boeni?

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	34%	43%	23%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	20%	31%	49%
Lles eich plant*#~	12%	36%	52%
Addysg eich plant*#~	15%	29%	56%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	59%	20%	21%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	50%	27%	23%
Eich materion ariannol	59%	23%	17%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	37%	40%	23%

*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant sy'n byw ar yr aelwyd; ~Data heb eu pwysoli; #Ac eithrio'r rhai a ymatebodd 'ddim yn berthnasol'

Am beth ydym ni'n ei boeni?

Gan feddwl am yr ychydig fisoedd nesaf wrth i'r gaeaf agosáu, 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	26%	33%	40%
Eich gallu i fodloni eich anghenion sylfaenol (e.e. cael bwyd, cynhesu eich cartref)	65%	24%	12%
Eich iechyd a'ch lles meddyliol	42%	34%	24%
Eich iechyd corfforol	48%	31%	20%
Teimlo'n unig neu'n ynysig yn gymdeithasol	55%	27%	18%
Eich materion ariannol	60%	25%	16%

Wythnos 31 (2il i'r 8fed Tachwedd 2020)

Sut ydym yn teimlo?

		0-3	4-6	7-10
Teimlo'n iach	**Pa mor iach ydych chi'n teimlo heddiw?** 0 = Ddim yn iach o gwbl; 10 = Iach iawn	8%	40%	52%

		0-3	4-6	7-10
Teimlo'n hapus	**Pa mor hapus ydych chi'n teimlo heddiw?** 0 = Ddim yn hapus o gwbl; 10 = Hapus iawn	8%	41%	50%

		0-3	4-6	7-10
Teimlo'n bryderus	**Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?** 0 = Not at all anxious; 10 = Completely anxious	49%	34%	18%

		0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
Ymarfer corff	**Sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o ymarfer corff (digon i wneud i chi golli eich anadl)?**	29%	30%	41%

Wythnos 31 (2il i'r 8fed Tachwedd 2020)

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Sut ydym yn teimlo?

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

	Unig	Ynysig
Byth	63%	53%
Weithiau	24%	28%
Yn aml	10%	12%
Wastad	3%	7%

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

Eich iechyd a'ch lles meddyliol

Dim o gwbl	42%
Ychydig	35%
Llawer	24%

Wythnos 31 (2[il] i'r 8[fed] Tachwedd 2020)

Cyhoeddwyd Tachwedd 12fed 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 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