

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

Wythnos 33 (16<sup>eg</sup> i 22<sup>ain</sup> o Dachwedd 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, gan gynnwys y grwpiau tybiedig a gaiff eu blaenoriaethu ar gyfer derbyn y brechiad rhag coronafeirws.

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



Cafodd 601 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 33 o'r arolwg (16<sup>eg</sup> i'r 22<sup>ain</sup> o Dachwedd).

69%

o bobl yn meddwl y bydd gennym frechlyn ymhen chwe mis sy'n amddiffyn y rhan fwyaf o bobl rhag coronafeirws; cynnydd o 38% ers yr arolwg diwethaf (Tachwedd 2il-8fed).

70%

o bobl yn dweud y byddent am gael eu brechu rhag coronafeirws pebai brechlyn ar gael. O'r rhai sydd gyda plant, dywedodd 60% y byddent am i'w plant gael eu brechu.

83%

o bobl o'r farn y dylid blaenoriaethu staff y GIG i dderbyn brechiad coronafeirws yn gyntaf.\* Y grwpiau nesaf a ddewiswyd amlaf ar gyfer blaenoriaethu oedd oedolion gyda clyfyrau iechyd (40%) ac oedolion 70 oed a throsodd (31%).

66%

o bobl yn dweud fod ansawdd eu bywyd wedi gwaethygu yn ystod y chwe mis diwethaf gan gyfyngiadau symud a chyfyngiadau eraill oblegid coronafeirws; a 48% yn dweud ei fod wedi gwaethygu drwy boeni am ddal coronafeirws.

75%

o bobl yn dweud eu fod yn poeni mwy am ddal coronafeirws nag am gael cyfyngiadau pellach wedi cael eu gosod mewn lle.

60%

o bobl yn pryderu am effaith cyfyngiadau coronafeirws ar eu hiechyd meddwl a'u lles dros y misoedd nesaf (37% ychydig yn bryderus, 23% yn bryderus iawn.)

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

Do	13%
Ddim yn gwybod	4%

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

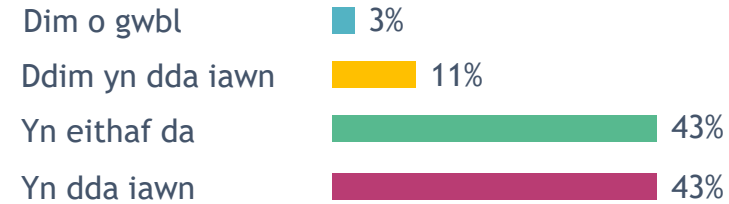
Wedi cael prawf coronafeirws	22%
Wedi cael prawf gwrthgyrff	4%

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

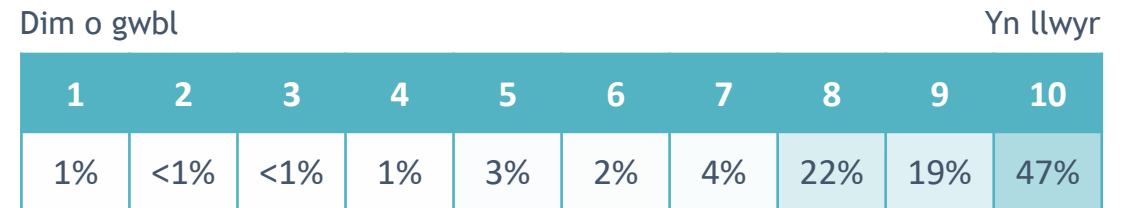
*Yn cynnwys yr holl ymatebwyr*

Dim o gwbl	19%
Ychydig	24%
Gymedrol	35%
Hynod	22%

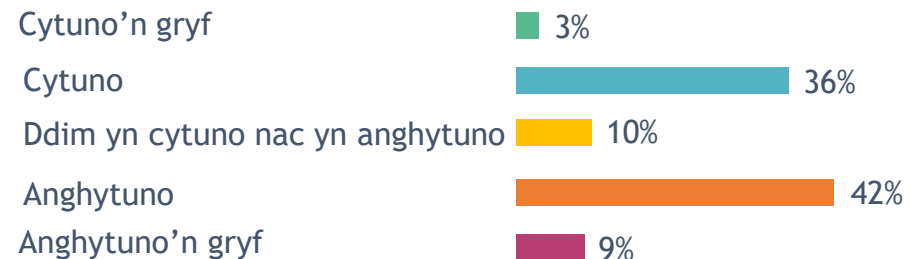
**Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?**



**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?**

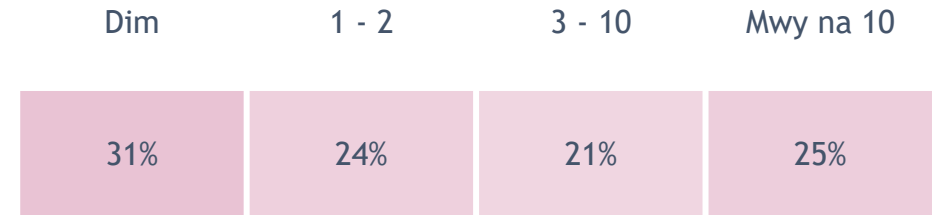


**Dwi'n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol**



# Cadw pellter cymdeithasol a gorchuddion gwyneb

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?



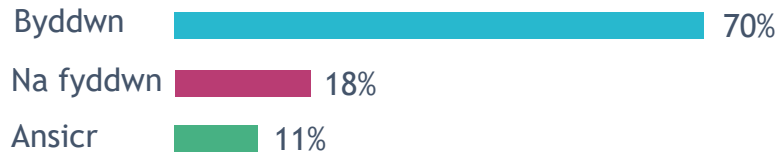
Ar hyn o bryd, pan fyddwch yn mynd allan, ydych chi'n gwisgo gorchudd gwyneb...



\* ddim yn mynd allan/eithrwyd

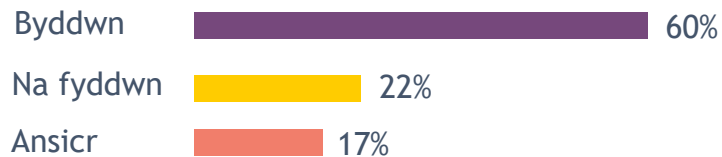
## Pe bai brechlyn ar gael oedd yn amddiffyn rhag haint coronafeirws...

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



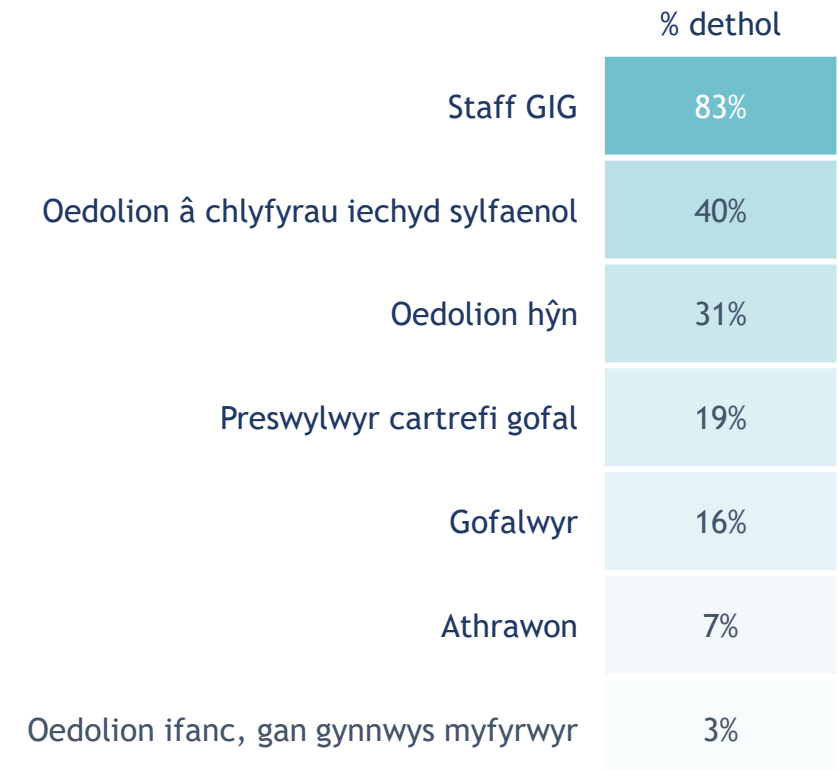
*I'r rhai sydd gyda plant yn yr aelwyd\*:*

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

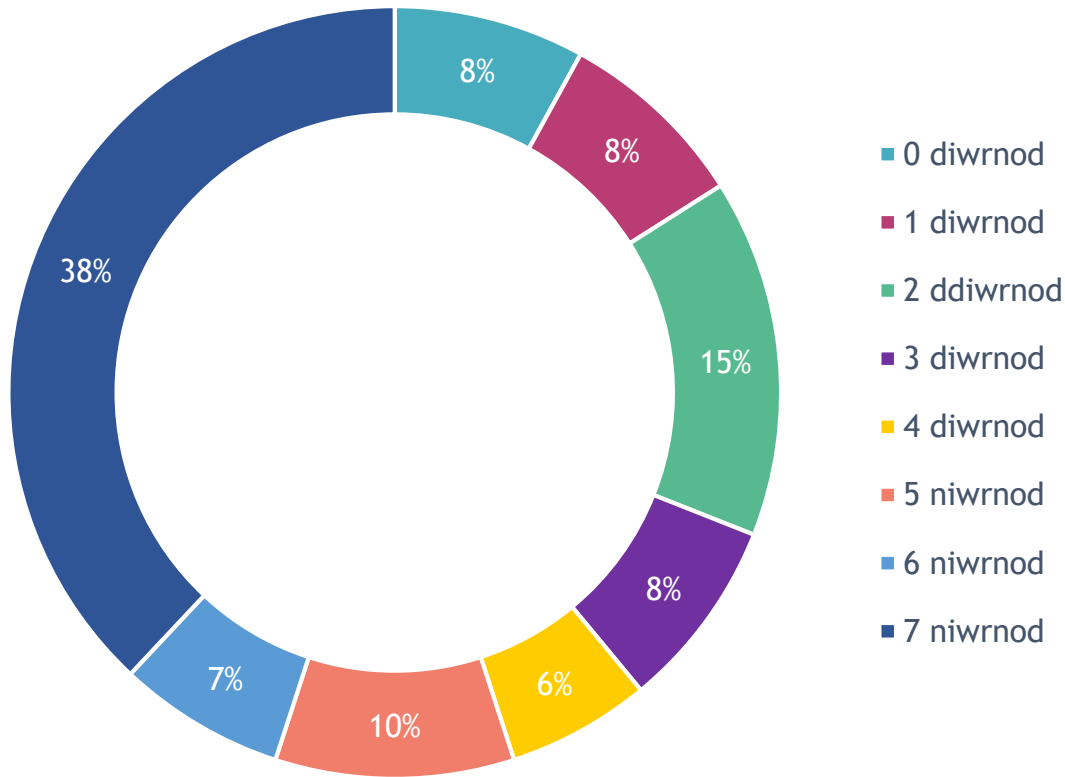


\*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant yn byw ar yr aelwyd; ac eithrio'r rhai a ymatebodd 'ddim yn berthnasol'; data heb ei bwysoli.

## O'r grwpiau canlynol, pa ddau ydych chi'n meddwl y dylid eu blaenoriaethu i dderbyn brechiad coronafeirws yn gyntaf...?



## 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	58%	6%	7%	30%
...i siopa	22%	57%	14%	7%
...am resymau meddygol	78%	21%	1%	0%
...i ymarfer corff	48%	14%	11%	28%
...i gwrdd â teulu / ffrindiau	59%	32%	4%	5%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	85%	14%	1%	<1%
...am ddiod mewn tafarn neu far	92%	7%	1%	0%



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

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

Rhy ychydig 21%



Yn weddol gywir 70%



Yn ormod 9%

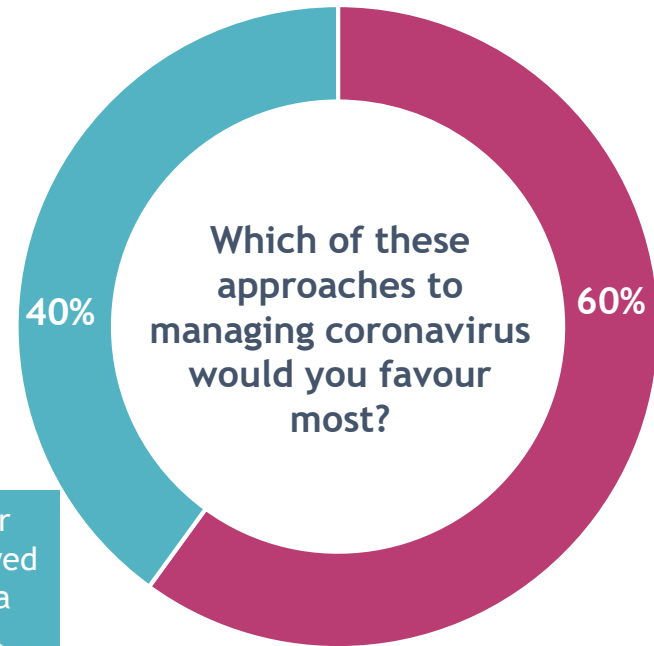


	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	18%	50%	16%	13%	4%
Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pebawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	20%	54%	10%	13%	2%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	14%	51%	11%	15%	9%

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

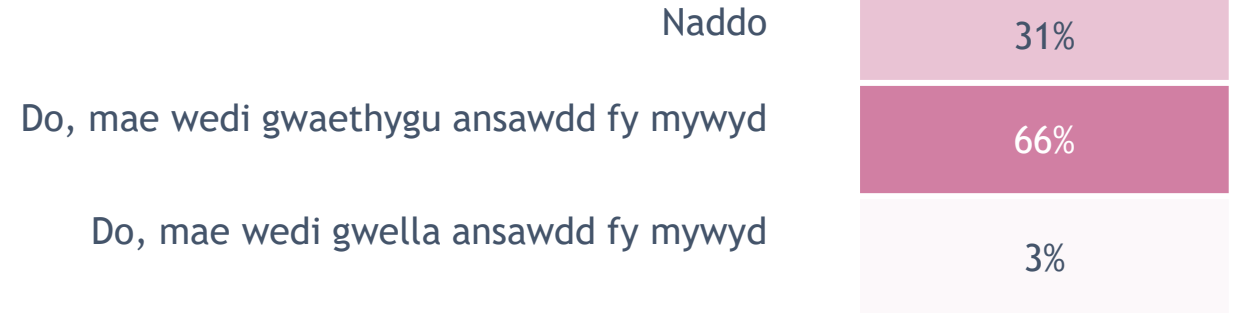
	Ydw	Nac ydw	Ansicr
Y bydd gennym frechlyn sy'n amddiffyn y rhan fwyaf o bobl rhag coronafeirws	69%	14%	18%
Y byddwn yn dal i gael cyfyngiadau lleol	61%	26%	13%
Y bydd cyfyngiadau cenedlaethol ar waith	37%	42%	21%
Y byddwn wedi dysgu byw gyda phobl sy'n cael eu heintio yn ein cymunedau	77%	15%	9%

Cyfyngiadau ar bawb er mwyn ceisio lleihau coronafeirws ar draws y boblogaeth

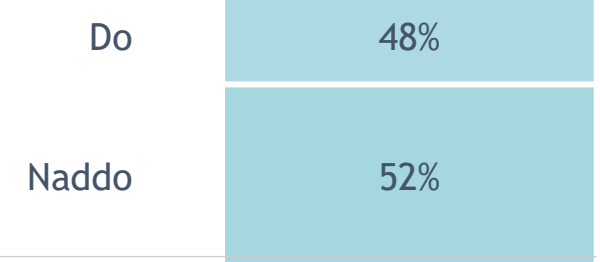


Diogelu pobl hŷn a'r rhai sy'n agored i niwed rhag coronafeirws a gadael i bobl eraill ddychwelyd i fywyd normal

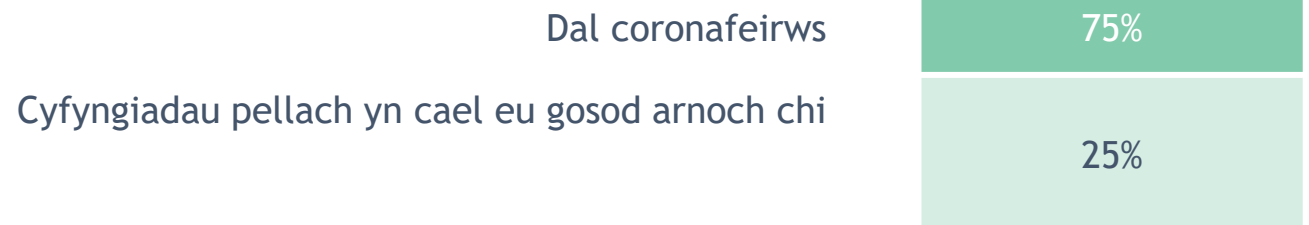
Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy'r cyfyngiadau clo a chyfyngiadau eraill coronafeirws wedi effeithio ar ansawdd eich bywyd?



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?



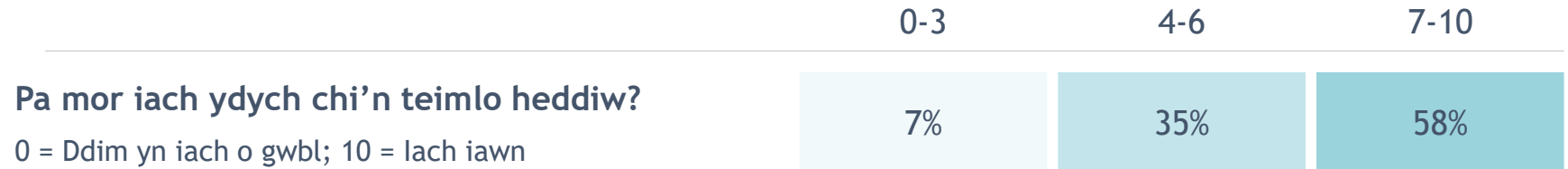
Dros yr wythnos ddiwethaf, i ba raddau mae'r materion canlynol wedi bod yn eich poeni chi?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	33%	41%	26%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	18%	31%	51%
Lles eich plant*#~	22%	27%	51%
Addysg eich plant*#~	22%	29%	49%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	54%	20%	26%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	49%	26%	25%
Eich materion ariannol	57%	21%	22%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	39%	40%	20%

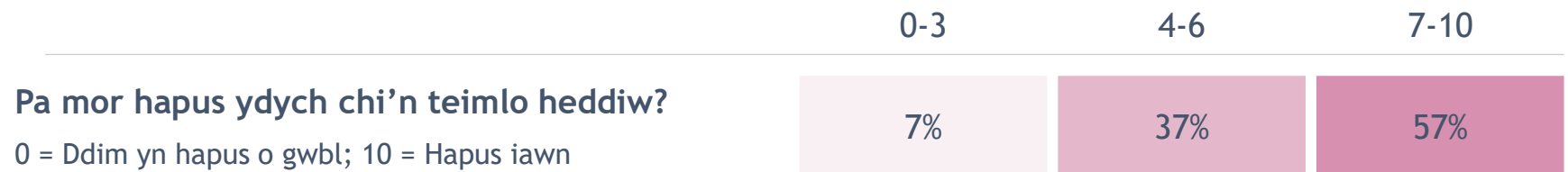
Gan feddwl am yr ychydig fisoedd nesaf wrth i'r gaeaf agosáu, pa mor bryderus ydych chi am effaith cyfyngiadau coronafeirws ar y canlynol...?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Eich gallu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau	28%	32%	40%
Eich gallu i fodloni eich anghenion sylfaenol (e.e. cael bwyd, cynhesu eich cartref)	63%	24%	12%
Eich iechyd a'ch lles meddyliol	40%	37%	23%
Eich iechyd corfforol	48%	37%	15%
Teimlo'n unig neu'n ynysig yn gymdeithasol	55%	28%	17%
Eich materion ariannol	61%	24%	15%

## Teimlo'n iach



## Teimlo'n hapus



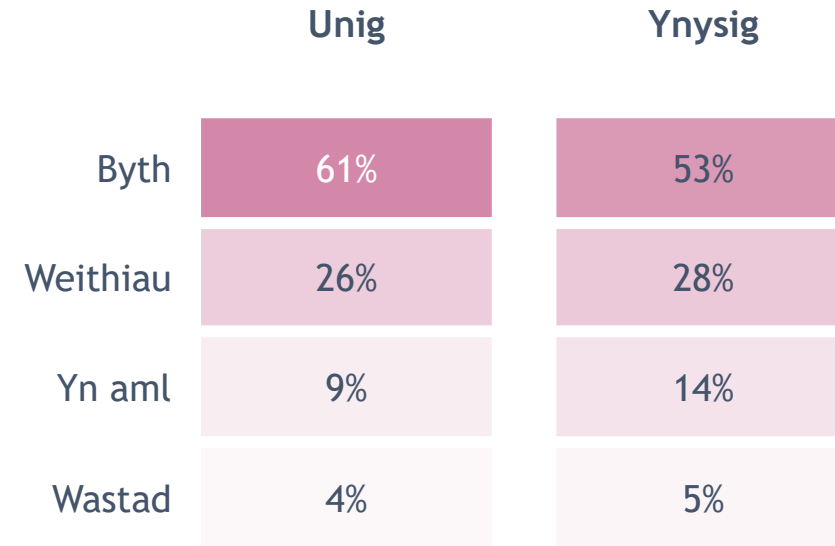
## Teimlo'n bryderus



## Ymarfer corff

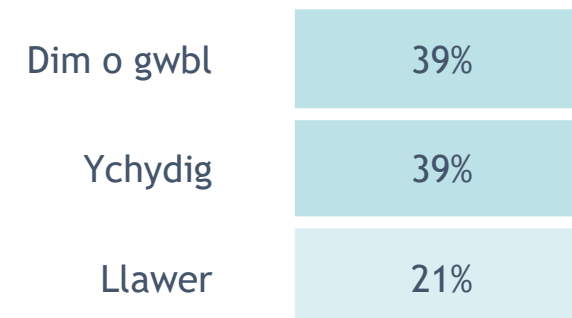


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n....



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

Eich iechyd a'ch lles meddyliol



# Cyhoeddwyd Tachwedd 26<sup>ain</sup> 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 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)

