

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

Wythnos 66 (5<sup>ed</sup> i'r 14<sup>eg</sup> o Orffennaf 2021\*)

---

Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fudsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

\*Ymestynnwyd cyfnod yr arolwg fewn i wythnos 67 er mwyn cynyddu cyfranogiad ymysg oedolion ifanc.

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 â thua 600 o unigolion a ddewisir ar hap bob yn ail wythnos. Mae'r arolwg yn cynnwys set o gwestiynau arferol a ofynnir bob wythnos o'r arolwg, gyda chwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Mae data arolwg yn cael ei haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd\*.

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



Cafodd 653 o drigolion Cymru sy'n 18 oed a hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 66 o'r arolwg (5<sup>ed</sup> i'r 14<sup>eg</sup> o Orffennaf 2021\*).

## 81%

o bobl yn credu bod y cyfyngiadau sydd ar waith i reoli coronafeirws “bron yn iawn”; Roedd 7% yn credu eu bod yn “rhy ychydig” ac roedd 11% yn credu eu bod yn “ormod”.

## 37%

o bobl yn dweud eu bod yn dilyn cyfyngidau coronafeirws yn “gyfan gwbl” i lawr o 43% yn ystod wythnos yr arolwg diwethaf#.

## 9%

o bobl yn dweud eu bod yn poeni'n fawr am ddal coronafeirws a bod 25% o bobl yn poeni'n fawr am ddal coronafeirws a bod 25% o bobl yn poeni'n gymedrol; i fyny o 5% a 23% yn ystod wythnos yr arolwg diwethaf#.

## 50%

o bobl a gytunwyd â'r datganiad ‘dylai pobl sydd wedi cael y ddau frechlyn allu cwrdd â'i gilydd heb wisgo gorchuddion wyneb na phellhau'n gymdeithasol’; Roedd 50% yn anghytuno.

## 23%

o bobl a gytunwyd â'r datganiad ‘ni ddylai pobl sydd wedi cael y ddau frechlyn orfod gwisgo gorchuddion wyneb na ymbellhau'n gymdeithasol o gwbl.’ Roedd mwyafrif y bobl (77%) yn anghytuno.

## 34%

o bobl yn dweud fod eu ffitrwydd corfforol yn waeth nawr nag oedd yn gynnar y llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws. Dywedodd 48% nad oedd wedi newid a dywedodd 17% ei fod wedi gwella.

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

Do	16%
Ddim yn gwybod	3%

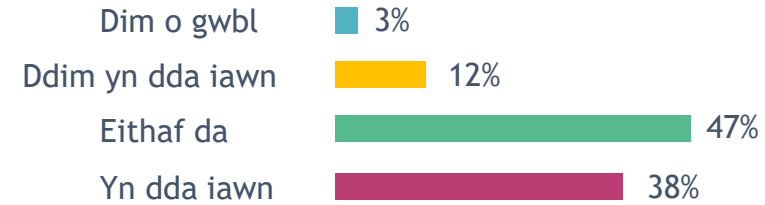
Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydach chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?

Wedi cael prawf coronafeirws	55%
Wedi cael prawf gwrthgyrff	9%

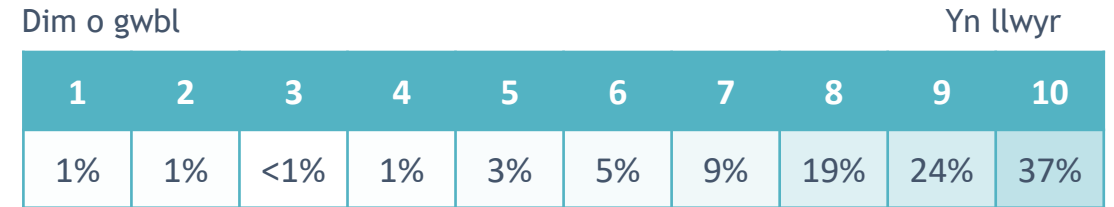
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	31%
Ychydig	36%
Gymedrol	25%
Hynod	9%

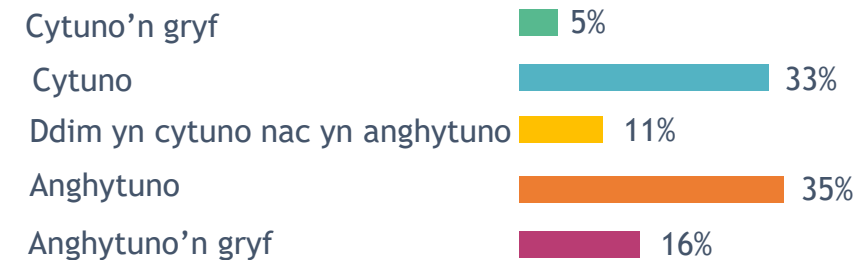
**Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?**



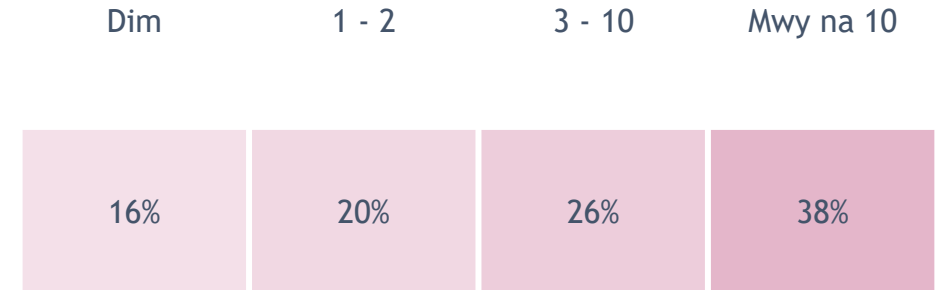
**Ar raddfa o 1 i 10 lle nad yw 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, faint fydddech chi'n dweud eich bod chi'n dilyn y cyfyngiadau**



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



Ar wahân i'r bobl yn eich cartref eich hun neu'ch cartref estynedig, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o fobl eraill ydych chi wedi dod i gysylltiad agos â nhw, sy'n golygu o fewn un metr?



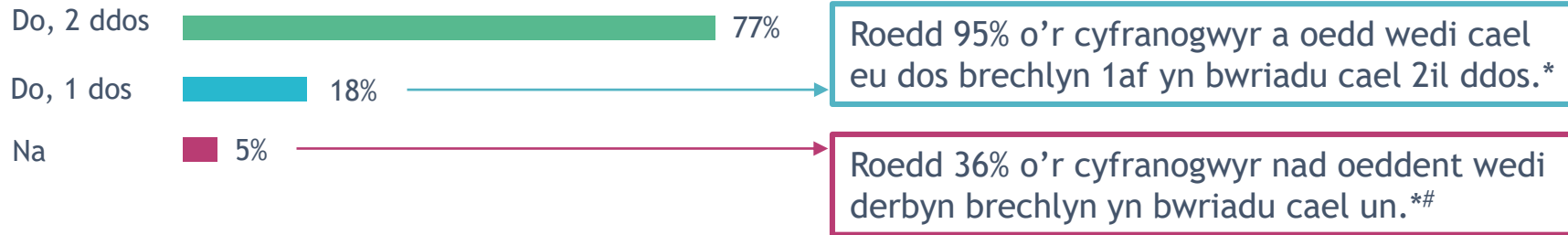
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref eich hun neu'ch cartref estynedig, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl sydd wedi dod i mewn i'ch tŷ?



Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill ydych chi wedi bod ynddynt - heb gynnwys tŷ eich cartref estynedig?

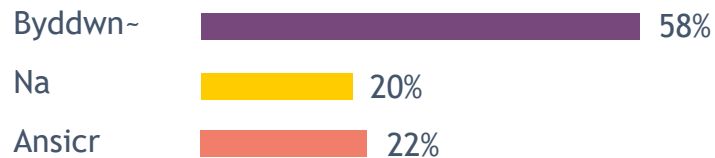


## Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?



*I'r rhai sydd gyda plant ar yr aelwyd\**

## Os oes gennych blant o dan 18 oed, a fydddech chi am i'ch plant dderbyn brechiad coronafeirws?



\*Data heb ei bwysoli; #Ymatebodd 'do' (vs. 'ansicr' neu 'na') i gwestiwn yn gofyn a oeddent yn bwriadu cael brechlyn / ail ddos; ~Yn cynnwys y rhai sydd eisioes wedi'u brechu.

## O'r bobl sydd wedi derbyn o leiaf un dos o'r brechlyn\*

### A brofoch chi unrhyw ymateb yn erbyn y brechlyn?

Do	46%
Braich dolurus	20%
Blinder	17%
Cur yn pen	12%
Gwres / crynedig	9%
Poen cyhur / cymalau	8%
Teimlo neu bod yn sâl	5%
Adwaith alergedd difrifol	<1%
Arall#	11%



## Faint ydych chi'n meddwl fod y brechlyn wedi...

...eich amddiffyn rhag gael eich heintio o coronafeirws?

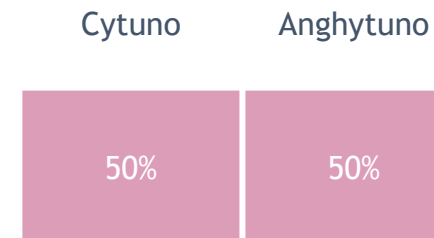
...eich amddiffyn rhag mynd yn ddifrifol wael os ydych chi'n dal coronafeirws?

...yn lleihau'r risg y byddwch chi'n heintio eraill â coronafeirws?

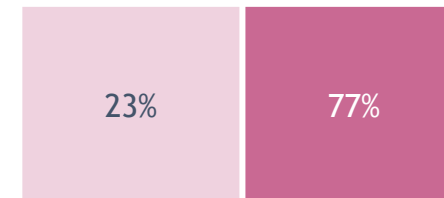
Dim o gwbl	Ychydig	Llawer	Yn gyfan gwbl
6%	24%	63%	7%
4%	14%	70%	12%
12%	34%	48%	7%

## Ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno gyda'r datganiadau canlynol?

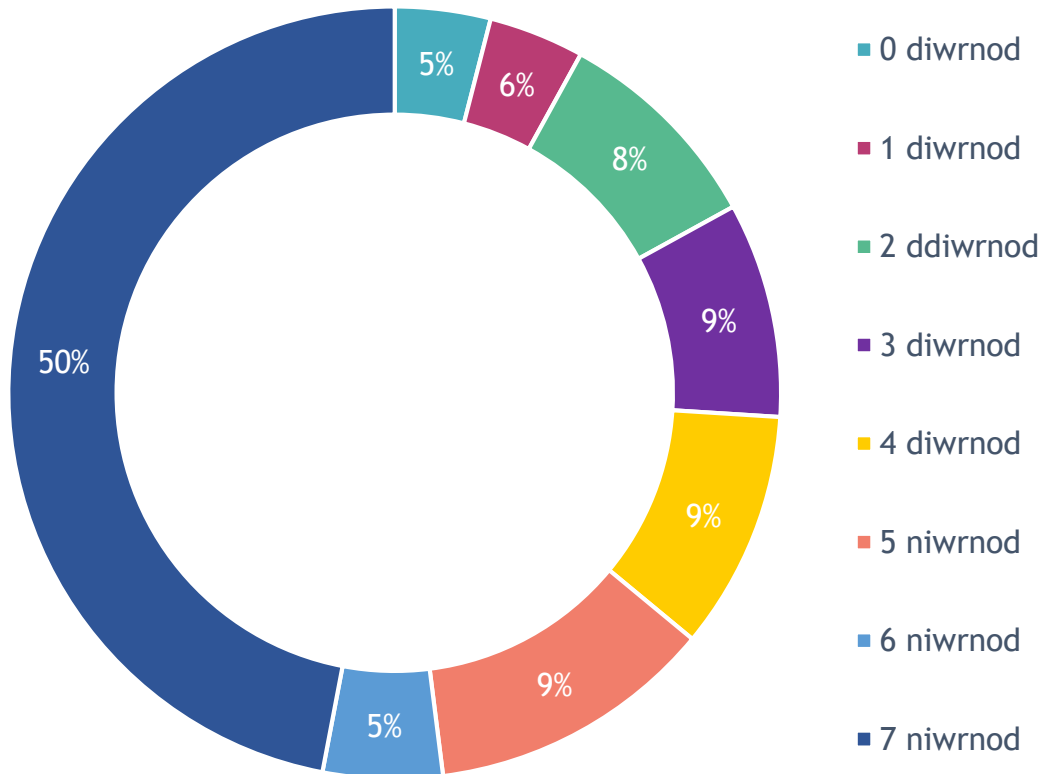
Dylai pobl sydd wedi cael y ddau frechlyn allu cwrdd â'i gilydd heb wisgo gorchuddion wyneb na phellhau'n gymdeithasol.



Ni ddylai pobl sydd wedi cael y ddau frechlyn orfod gwisgo gorchuddion gwyneb na orfod pellhau o ran pellter cymdeithasol o gwbl.



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%	29%
...i siopa	18%	58%	18%	6%
...i ymarfer corff	37%	19%	12%	32%
...i gwrdd â teulu / ffrindiau	41%	41%	13%	5%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	65%	30%	2%	3%

## Ydych chi'n meddwl fod y cyfyngiadau sydd mewn lle i reoli coronafeirws yn...

Rhy ychydig 7%



Tua'i le 81%



Yn ormod 11%



	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	27%	49%	11%	10%	4%
Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn i'n ddifrifol wael gyda coronafeirws	34%	51%	4%	7%	4%
Hyderaf y byddai'r heddlu'n defnyddio'u pwerau i gyfyngu ar symud pobl mewn modd call	18%	45%	13%	16%	8%

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

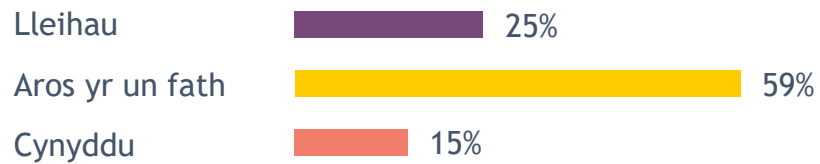
	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Colli rhywun annwyl i'r feirws	46%	35%	18%
Lles eich plentyn*#~	21%	38%	41%
Addysg eich plant*#~	26%	27%	47%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	72%	18%	11%
Eich materion ariannol	64%	24%	12%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	44%	39%	17%
Effeithiau Brexit	61%	21%	18%

## O'i gymharu â dechrau'r llynedd cyn sefyllfa'r coronafeirws, a fydddech chi'n dweud fod y canlynol yn...

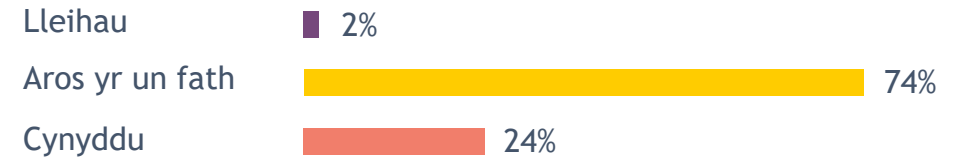
	Llawer yn well	Ychydig yn well	Y run fath	Ychydig yn waeth	Llawer yn waeth
Eich iechyd corfforol	5%	10%	54%	19%	12%
Eich ffitrwydd corfforol	5%	12%	48%	22%	12%
Eich iechyd meddwl	4%	4%	58%	25%	9%
Eich iechyd deintyddol	2%	3%	66%	21%	9%
Eich perthynas teuluol	4%	7%	78%	8%	3%
Eich perthynas cymdeithasol	3%	5%	52%	28%	13%
Eich sefyllfa ariannol	8%	13%	61%	13%	5%
Eich rhagolygon cyflogaeth neu waith	6%	6%	79%	4%	5%

O'i gymharu â'r amser yma y llynedd, a fydddech chi'n dweud fod y canlynol wedi lleihau, aros yr un fath neu gynyddu?

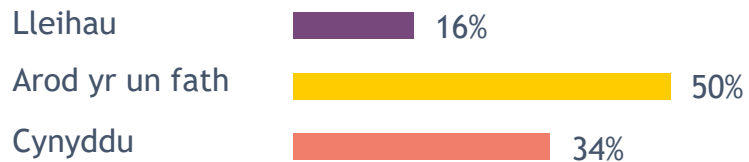
## Cyfanswm o alcohol rydych yn yfed



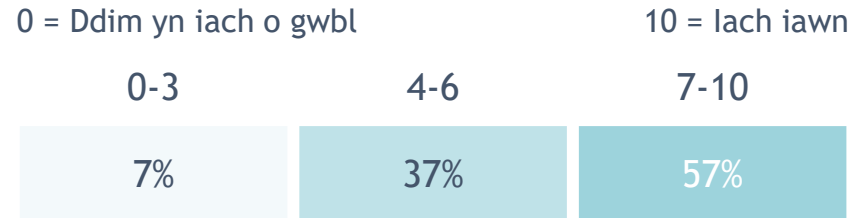
## Eich pryder am newid yn yr hinsawdd



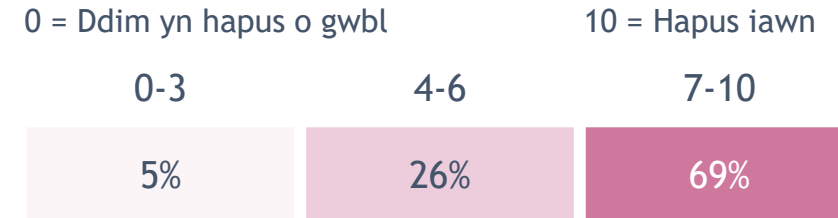
## Eich pwysau



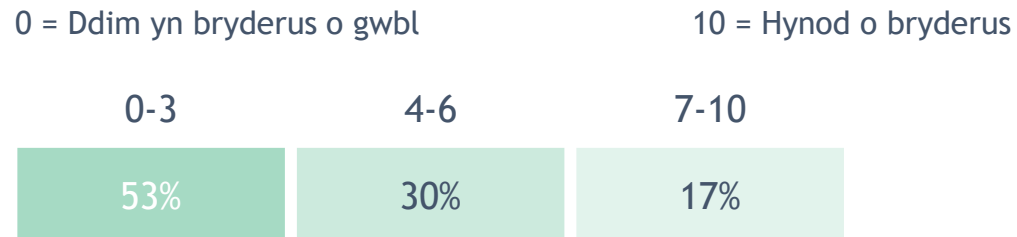
## Pa mor iach ydych chi'n ei deimlo heddiw?



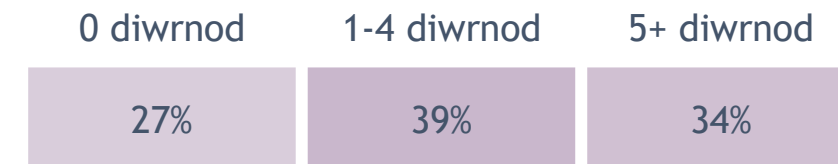
## Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



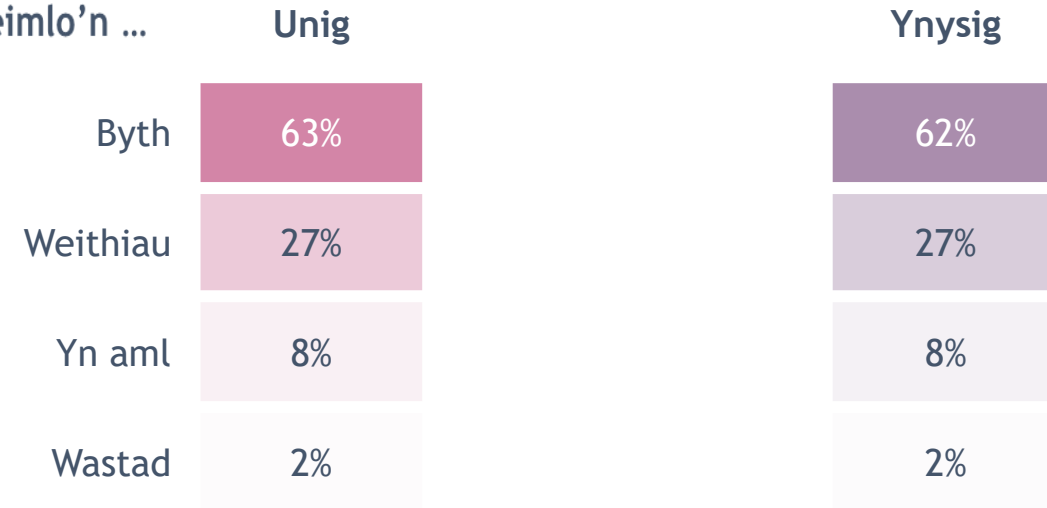
## Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



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

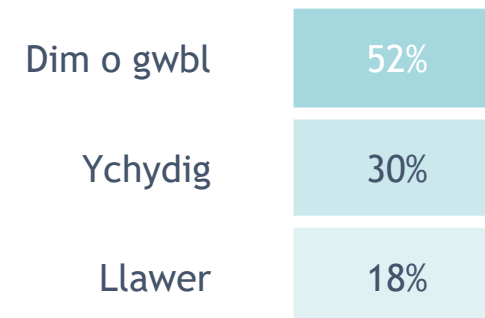


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n ...



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

Eich iechyd a'ch lle meddwl





# Cyhoeddwyd Gorffennaf 23<sup>ain</sup> 2021

## Ymholiadau

### Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

### Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

### Cymorth Dadansoddol

Natasha Judd

### 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)

