

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 78 (Medi 27^{ain} i'r 4^{ydd} o Hydref 2021)

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 cyfwrdd 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. Roedd arolwg yr wythnos hon yn cynnwys cwestiynau newydd ar pas COVID gan y GIG a'r camau y byddai pobl yn eu cymryd pe byddent yn cael annwyd.

Mae data arolwg yn cael ei haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd*.

Diolchwn i bobl Cymru am roi eu hamser gwerthfawr i gefnogi'r gwaith hwn.



*Oni nodir yn wahanol. Trwy gydol yr adroddiad, efallai na fydd ffigurau bob amser yn ychwanegu at 100% oherwydd talgrynnu.

Cafodd 607 o drigolion Cymru 18 oed a hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 78 o'r arolwg (27^{ain} o Fedi i'r 4^{ydd} o Hydref 2021*).

67%

o bobl yn cytuno'n gryf â'r polisi sy'n ei gwneud yn ofynnol i bobl yng Nghymru ddangos Tocyn COVID y GIG neu brawf llif negyddol diweddar er mwyn mynychu clybiau nos neu ddigwyddiadau mawr. Roedd 24% o bobl eraill yn cytuno rhywfaint tra bod 9% yn anghytuno.

34%

o bobl yn dweud y byddai'r gofyniad yn eu gwneud yn fwy tebygol o fynd i glybiau nos neu ddigwyddiadau mawr; Dywedodd 7% y byddai'n eu gwneud yn llai tebygol o fod yn bresennol; Dywedodd 28% na fyddai'n gwneud unrhyw wahaniaeth; a dywedodd 31% na fyddent yn mynychu beth bynnag.

Pan ofynnwyd iddynt beth fyddent yn ei wneud pe byddent yn cael annwyd:#

- 61% o bobl yn dweud y byddent yn aros gartref ac yn osgoi dod i gysylltiad â phobl y tu allan i'w cartref.
- 72% o bobl yn dweud y byddent yn cymryd prawf llif.
- 47% o bobl yn dweud y byddant yn cymryd prawf PCR.
- 17% o bobl yn dweud y byddant yn ffonio 111 y GIG.
- 19% o bobl yn dweud y byddant yn mynd i'r fferyllfa.
- 18% o bobl yn dweud y byddant yn cael ymgynghoriad gyda'r Dr.
- 10% o bobl yn dweud na fyddent yn gwneud dim o'r uchod ond yn parhau â' bywyd fel arfer

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

Do	18%
Ddim yn gwybod	4%

Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	24%
Ychydig	30%
Gymedrol	32%
Hynod	13%

Yn ystod y bythefnos diwethaf, ydych chi wedi profi unrhyw un o'r canlynol:

Peswch	18%
Annwyd (trwyn yn rhedeg neu tisian)	19%
Dolur gwddf	14%
Haint ar y frest	7%
Byg yn yr ystumog (e.g. salwch/dolur rhydd)	4%
Ffliw neu symptomau tebyg i ffliw	9%
<i>Unrhyw un o'r uchod</i>	31%

O'r rhai sy'n profi unrhyw symptom*

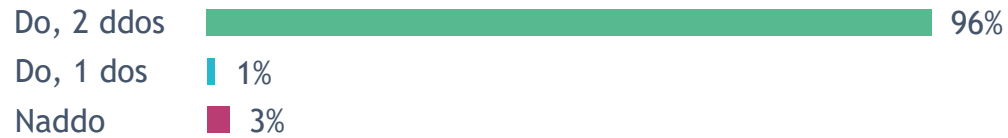
Pan gawsoch y symptomau hyn yn gyntaf, a allwch ddweud wrthyf a wnaethoch unrhyw un o'r canlynol?

Wedi aros gartref ac osgoi cyswllt â phobl y tu allan i'ch cartref	59%
Wedi cymryd prawf llif	60%
Wedi cael prawf PCR	33%
Wedi galw GIG 111	6%
Wedi mynd i'r fferyllfa	8%
Wedi cael ymgynghoriad gyda Dr	13%
Dim un o'r uchod, wedi cario mlaen fel yr arfer	16%

Pe byddech chi'n cael annwyd nawr, pa un o'r canlynol fydddech chi'n ei wneud?*

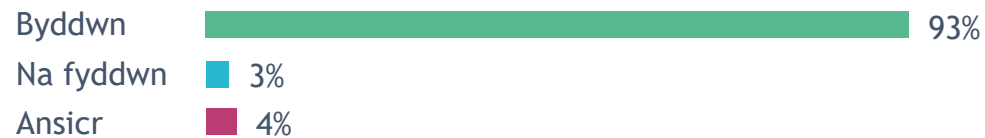
Aros gartref ac osgoi cyswllt â phobl y tu allan i'ch cartref	61%
Cymryd prawf llif	72%
Cymryd prawf PCR	47%
Galw GIG 111	17%
Mynd i'r fferyllfa	19%
Cael ymgynghoriad gan y Dr	18%
Dim un o'r uchod, yn parhau a bywyd fel arfer	10%

Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?



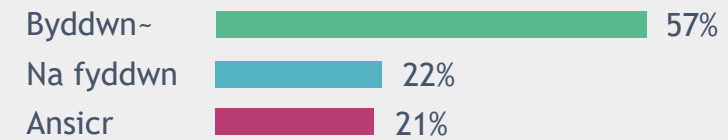
*O'r cyfranogwyr sydd wedi cael dau ddos o frechlyn coronafeirws**

Pe byddech chi'n cael cynnig pigiad atgyfnerthu ar gyfer coronafeirws, a fydddech chi am gael un?

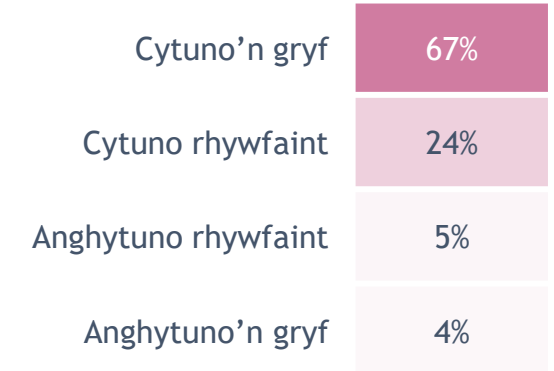


*O'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd**

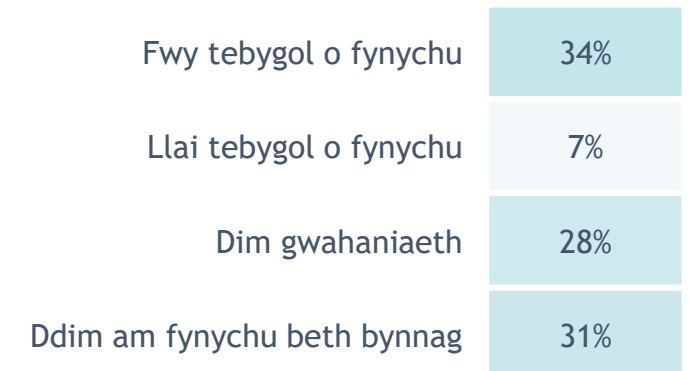
Os oes gennych blant o dan 18 oed, a fydddech chi am i'ch plant dderbyn brechiad coronafeirws?



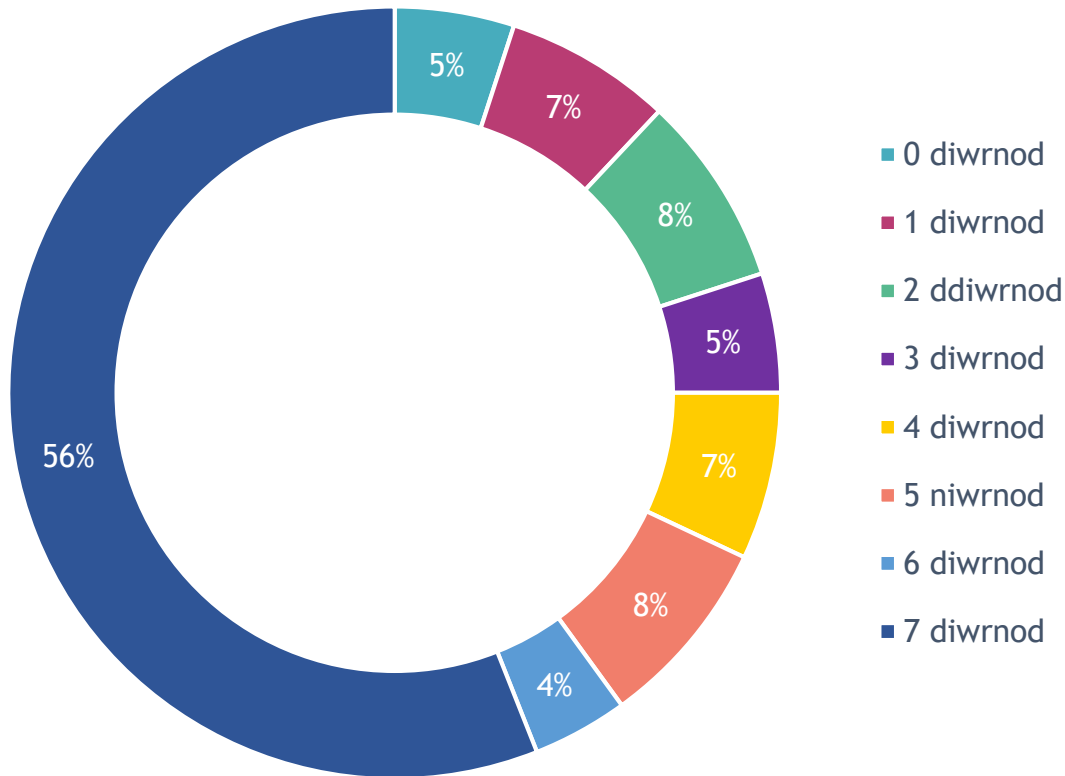
Cyn bo hir, bydd yn rhaid i bobl yng Nghymru ddangos naill a'i pas COVID y GIG yn profi eu bod wedi'u brechu'n llawn, neu brawf llif negyddol, er mwyn mynd i glybiau nos neu ddigwyddiadau mawr fel cyngherddau. Faint ydych chi'n cytuno â'r polisi hwn?



A wnaiff gofyniad i ddangos pas COVID y GIG neu brawf llif negyddol eich gwneud chi'n fwy neu'n llai tebygol o fynd i ddigwyddiad mawr neu glwb nos?



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 gwaith	56%	6%	10%	27%
...i siopa	20%	50%	15%	14%
...i ymarfer corff	41%	20%	12%	28%
...i gwrdd a teulu / ffrindiau	45%	38%	9%	9%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	62%	31%	5%	2%
...i yfed mewn tafarn neu far	76%	20%	2%	2%

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

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Materion iechyd eraill nad ydynt yn gysylltiedig â coronafeirws	58%	25%	17%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	44%	31%	25%
Lles eich plant**~	24%	33%	43%
Addysg eich plant**~	34%	24%	42%
Colli'ch swydd neu fethu dod o hyd i un#~	76%	14%	9%
Eich materion ariannol	69%	19%	12%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	44%	41%	16%
Effeithiau Brexit	50%	33%	17%

O'i gymharu â dechrau'r llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws,
a fydech chi'n dweud bod ansawdd eich bywyd wedi...?



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

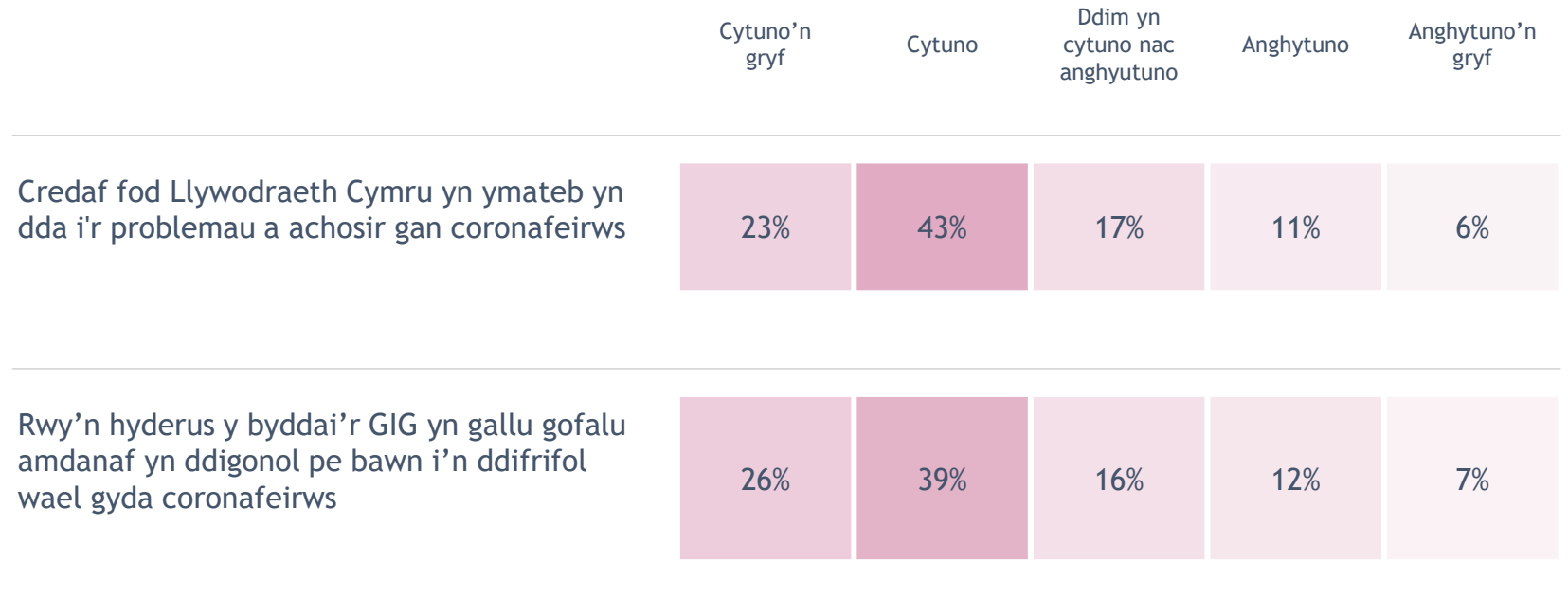
Rhy ychydig 22%



Tua'i le 69%



Yn ormod 9%



Ydych chi'n cefnogi'r gofyniad parhaus am orchuddion wyneb mewn siopau a lleoedd cyhoeddus dan do eraill yng Nghymru?

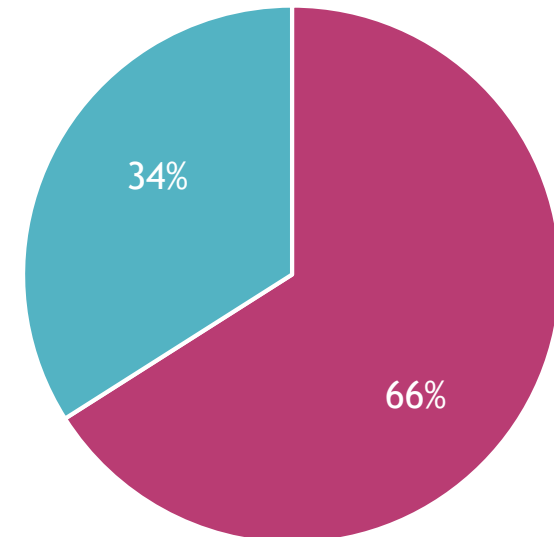


Ydych chi'n meddwl y byddwn ni'n gweld cyfyngiadau eraill fel pellhau cymdeithasol a chau tafarndai yn dod yn ôl yng Nghymru ar unrhyw adeg yn ystod y 6 mis nesaf?



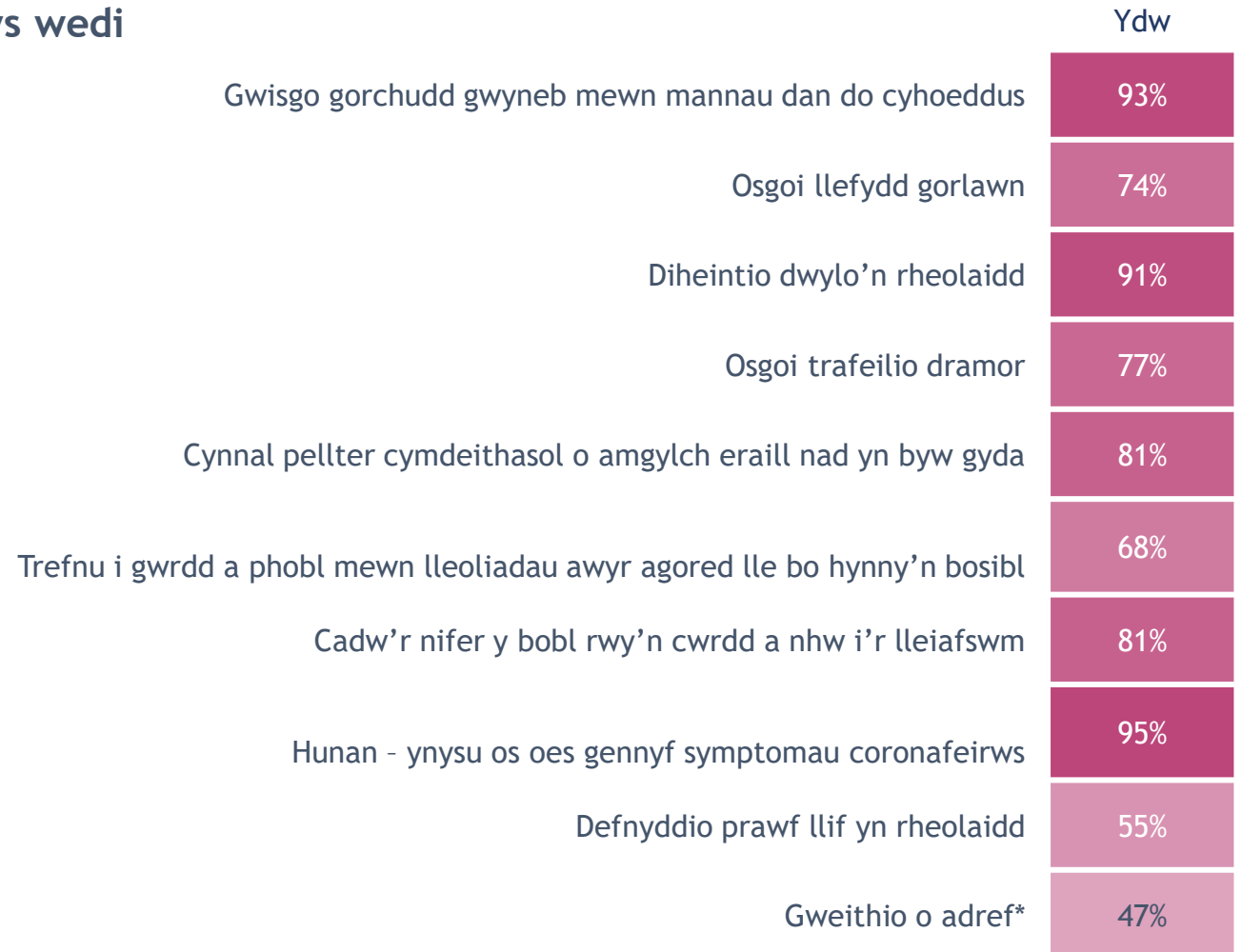
Pa un o'r rhain fyddai'n eich poeni chi fwyaf?

- Dal coronafeirws
- Cymru'n mynd nol o dan glo



Wythnos 78 (27^{ain} o Fedi i'r 4^{ydd} o Hydref 2021)

Nawr gyda rhan fwyaf o gyfyngiadau coronafeirws wedi dod i ben, pa run o rhain, os o gwbl, ydych chi'n parhau i'w gwneud?



*Data heb ei bwysoli, ac eithro'r rhai a ymatebodd "ddim yn berthnasol"

O'r rhestr yma o feysydd polisi posib, beth ddylai fod yn flaenoriaeth yn gyntaf, ail a thrydydd blaenoriaeth dros y 12 mis nesaf yn eich barn chi?

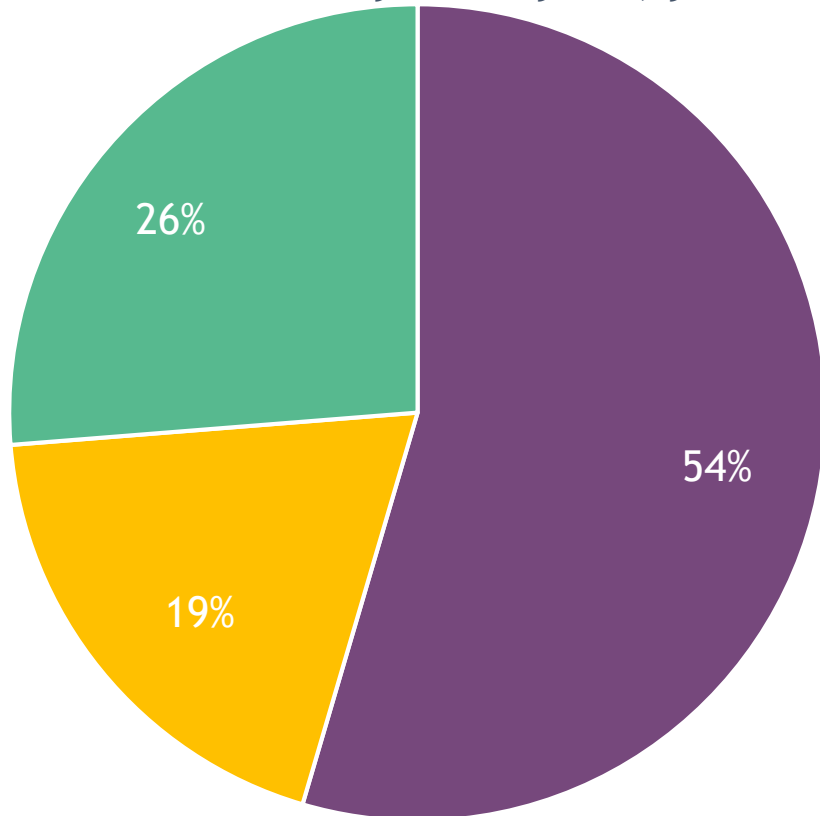
	Blaenoriaeth 1 ^{af}	2 ^{il} flaenoriaeth	3 ^{ydd} blaenoriaeth	Wedi'i gynnwys yn y 3 prif flaenoriaeth
Rhestr aros GIG	34%	24%	13%	71%
Coronafeirws	32%	20%	14%	65%
Iechyd meddwl	9%	18%	20%	47%
Addysg	9%	14%	17%	40%
Newid hinsawdd	8%	9%	10%	27%
Brexit	6%	7%	12%	25%
Di-weithdra	2%	7%	14%	23%

Yn ystod y pandemig, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi canolbwyntio ar reoli coronafeirws. Wrth edrych ymlaen, wrth inni ddod allan o'r pandemig, hoffem ddeall pa faterion y credwch y byddai'n bwysicaf i Iechyd Cyhoeddus Cymru fynd i'r afael â hwy. Ar gyfer pob un o'r canlynol, dywedwch os ydych chi'n meddwl ei fod:

Cefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant

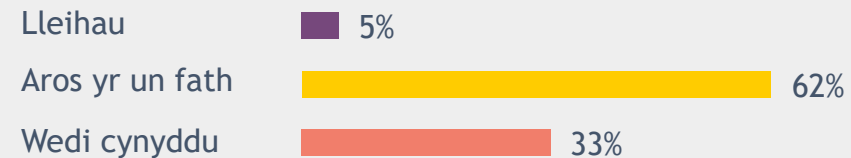
	Ddim mor bwysig	Eithaf pwysig	Bwysig iawn	Hynod o bwysig
Atal cancr	1%	3%	31%	65%
Atal trais	2%	6%	38%	54%
Gwella iechyd meddwl	2%	10%	40%	48%
Gwarchod bobl o glefyd heintus	2%	12%	40%	46%
Lleihau gordewdra	3%	20%	35%	42%
Lleihau effaith newid hinsawdd	7%	18%	35%	41%
Cynyddu gweithgaredd corfforol	5%	26%	40%	28%
Lleihau niwed o ddefnyddio alcohol	13%	36%	29%	22%
Lleihau niwed o ddefnyddio alcohol	23%	30%	24%	23%

Wrth feddwl am ddyfodol Cymru, yn eich barn chi pa un o'r tri mater hyn fyddai bwysicaf?



- Gwella gofal iechyd fel y gall pobl fyw bywydau iachach am gyfnod hirach
- Gwneud cymdeithas yn fwy cyfartal a thecach i bawb
- Amddiffyn y blaned ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol

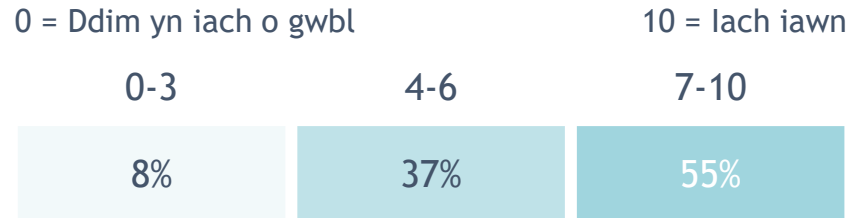
O gymharu a llynedd, cyn sefyllfa coronafeirws, a fydddech yn dweud fod eich pryder ynglŷn â newid hinsawdd wedi newid...?



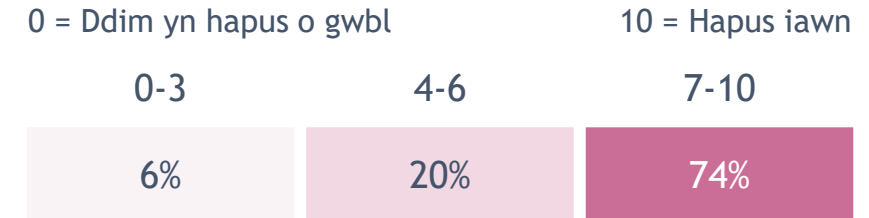
O'i gymharu â sut roeddech chi'n byw cyn coronafeirws, ar ôl y pandemig pa rai o'r newidiadau canlynol ydych chi'n meddwl y byddwch chi'n eu gwneud i'ch bywyd:

	Na	Byddaf	Eisioes yn gwneud cyn y pandemig
Ffordd iachach o fyw, megis trwy ymarfer corff yn fwy cyson a bwyta'n iachach	23%	57%	20%
Cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth cyhoeddus yn fwy, yn hytrach na gyrru	45%	43%	12%
Treulio mwy o amser gyda teulu a ffrindiau	18%	72%	10%
Treulio mwy o amser gyda teulu a ffrindiau	19%	64%	17%
Ymgysylltu mwy yn fy nghymuned leol	47%	45%	8%
Gwneud mwy i wella neu amddiffyn fy lles meddyliol	20%	71%	9%

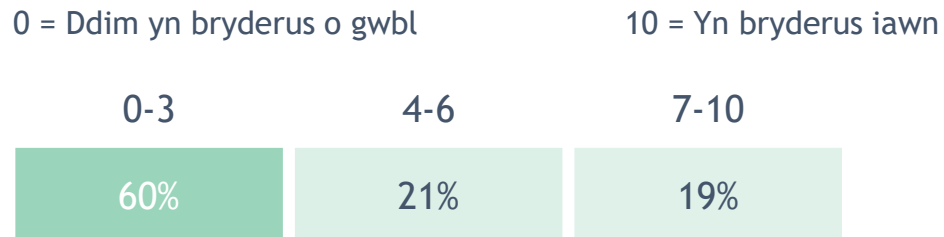
Pa mor iach ydych yn ei deimlo heddiw?



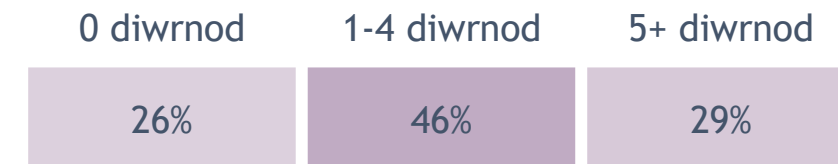
Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



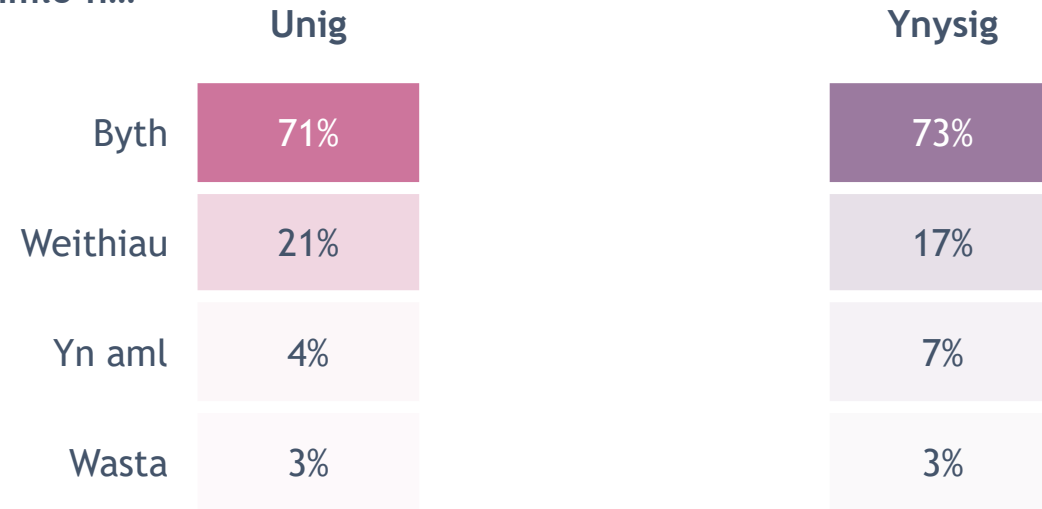
Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



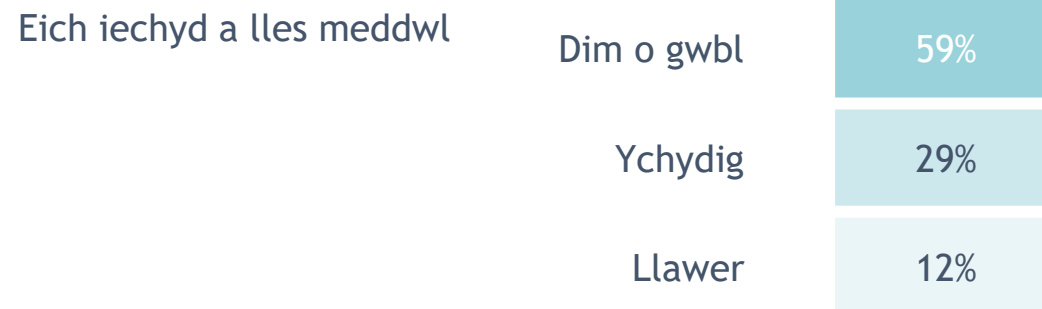
Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol (digon i'ch gwneud chi allan o wynt)?



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?



Cyhoeddwyd 8^{fed} o Hydref 2021

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

Natasha Judd

**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

Canolfan Gydwethredol
Sefydliad Iechyd y Byd
ar Fudsoddi 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

