

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

**Wythnos 29 (19 i 25 Hydref 2020)**

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal arolwg ymgysylltu â'r cyhoedd dros y ffôn i holi aelodau'r cyhoedd yng Nghymru sut mae'r coronafeirws a mesurau rheoli cysylltiedig yn effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant.

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.

Mae data'r arolwg yn cael ei addasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.

Ym mhob wythnos arolwg, ychwanegir ambell gwestiwn a chaiff cwestiynau eraill eu dileu, yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Mae'r adroddiad yr wythnos hon yn cynnwys sawl cwestiwn newydd, gan gynnwys cwestiynau ar effaith ganfyddedig y coronafeirws ar ansawdd bywyd; rhannu ceir; a chefnogaeth i gyfyngiadau coronafeirws.

Hoffem ddiolch i bobl Cymru am roi o'u hamser gwerthfawr i gefnogi'r gwaith hwn.



Cyfwelwyd â 602 o drigolion Cymru 18 oed a hŷn yn ystod wythnos 29 yr arolwg (19 i 25 Hydref). Roedd

**42%**

yn dweud eu bod yn cefnogi'n gryf gyfnod clo cenedlaethol yng Nghymru i reoli lledaeniad y coronafeirws (30% yn ei gefnogi rywfaint, 28% ddim yn ei gefnogi).

**71%**

yn meddwl mai nhw sy'n bennaf cyfrifol am ddiogelu eu hunain rhag y risg o ddal y coronafeirws.

**72%**

yn dweud bod cyfyngiadau'r clo a chyfyngiadau eraill y coronafeirws wedi gwaethygu ansawdd eu bywydau dros y 6 mis diwethaf (roedd ansawdd bywyd 2% wedi gwell, dim effaith ar 26%).

**58%**

yn dweud eu bod yn deall y cyfyngiadau yn eu hardal yn 'dda iawn', cynnydd o 48% o gymharu ag wythnos 27.

**49%**

wedi lawrlwytho ap Tracio ac Olrhain y GIG. Ymhlith y rhesymau cyffredin dros beidio â gwneud hynny oedd y ffaith nad oes gan bobl ffôn clyfar, nad yw pobl eisiau ei ddefnyddio neu nad ydynt wedi cael amser i'w lawrlwytho eto.

**26%**

yn dweud eu bod yn poeni 'gryn dipyn' a 37% yn poeni 'ychydig' am eu hiechyd a'u lles meddyliol dros y misoedd nesaf wrth i'r gaeaf agosáu.

**75%**

yn dweud eu bod yn teimlo rhywfaint o rwystredigaeth ynghylch y cyfyngiadau yng Nghymru, tra bod gan 61% ymdeimlad o gymuned.

**19%**

yn dweud eu bod wedi bod mewn car gyda rhywun o'r tu allan i'w cartref\* yn ystod y 7 diwrnod diwethaf; dim ond hanner y rhain oedd yn gwisgo gorchudd wyneb drwy gydol yr amser hwnnw.

**64%**

yn dweud y byddent eisiau cael eu brechu rhag y coronafeirws pe bai brechlyn ar gael. Mae 33% yn credu y bydd brechlyn ar gael ymhen chwe mis.

**Ydych chi'n meddwl bod gennych neu eich bod wedi cael coronafeirws?**

Ydw	13%
Ddim yn gwybod	4%

**Ydych chi wedi cael eich profi am goronafeirws neu wedi cael prawf gwrthgyrff?**

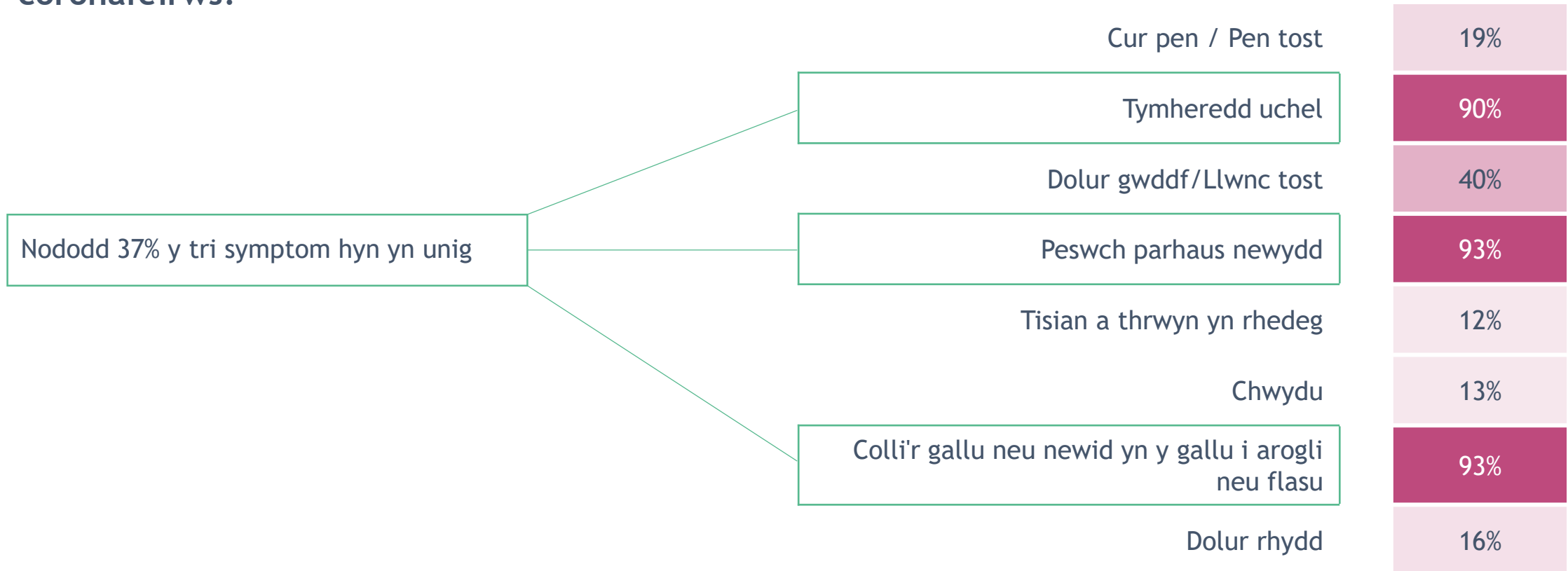
Wedi cael prawf coronafeirws	24%
Wedi cael prawf gwrthgyrff	4%

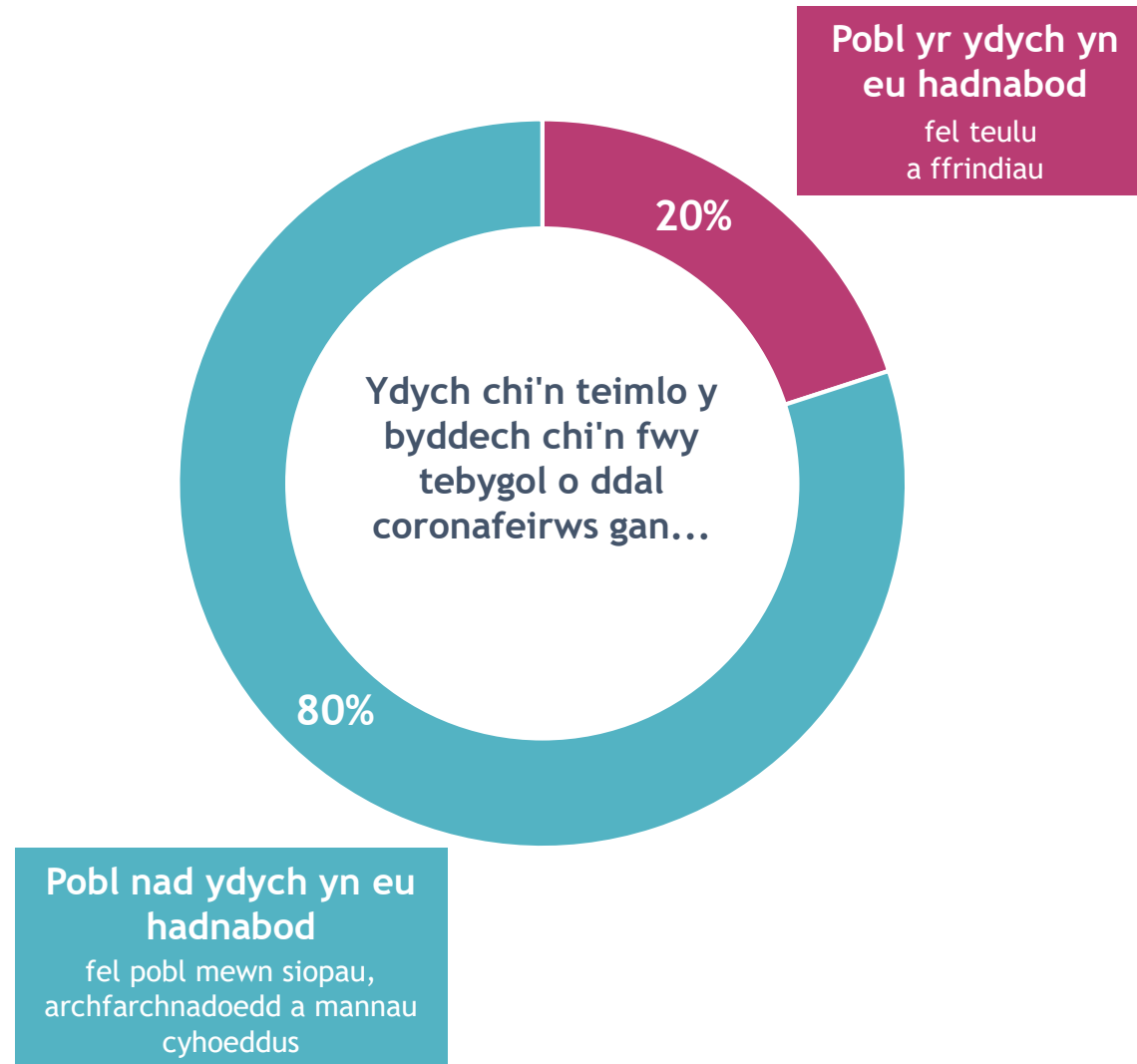
**Pa mor bryderus ydych chi am ddal coronafeirws?**

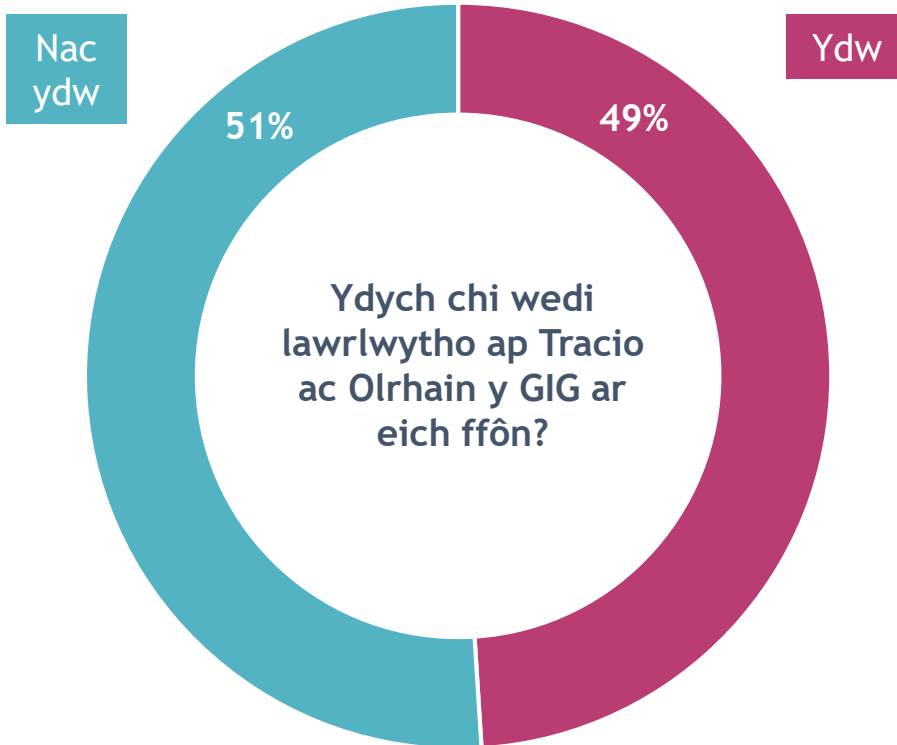
*Yn cynnwys yr holl ymatebwyr*

Ddim o gwbl	25%
Ychydig yn bryderus	31%
Eithaf pryderus	30%
Pryderus iawn	14%

Pa rai o'r symptomau canlynol ydych chi'n meddwl sydd angen i chi eu cael er mwyn gofyn am brawf coronafeirws?

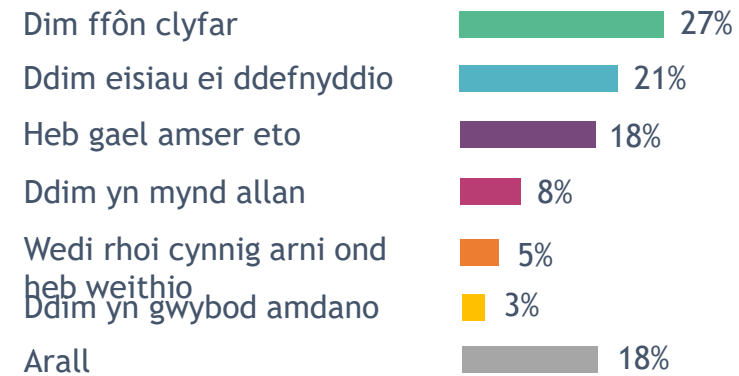






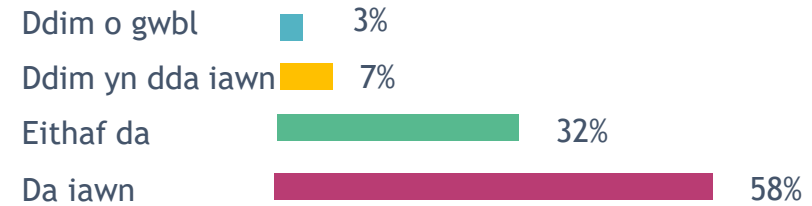
O'r rhai a atebodd 'nac ydw'\*:

## Rhesymau dros beidio â lawrlwytho'r ap

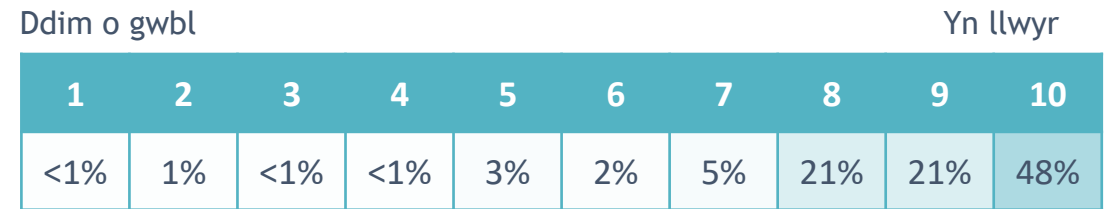


\*Data heb eu pwysoli.

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



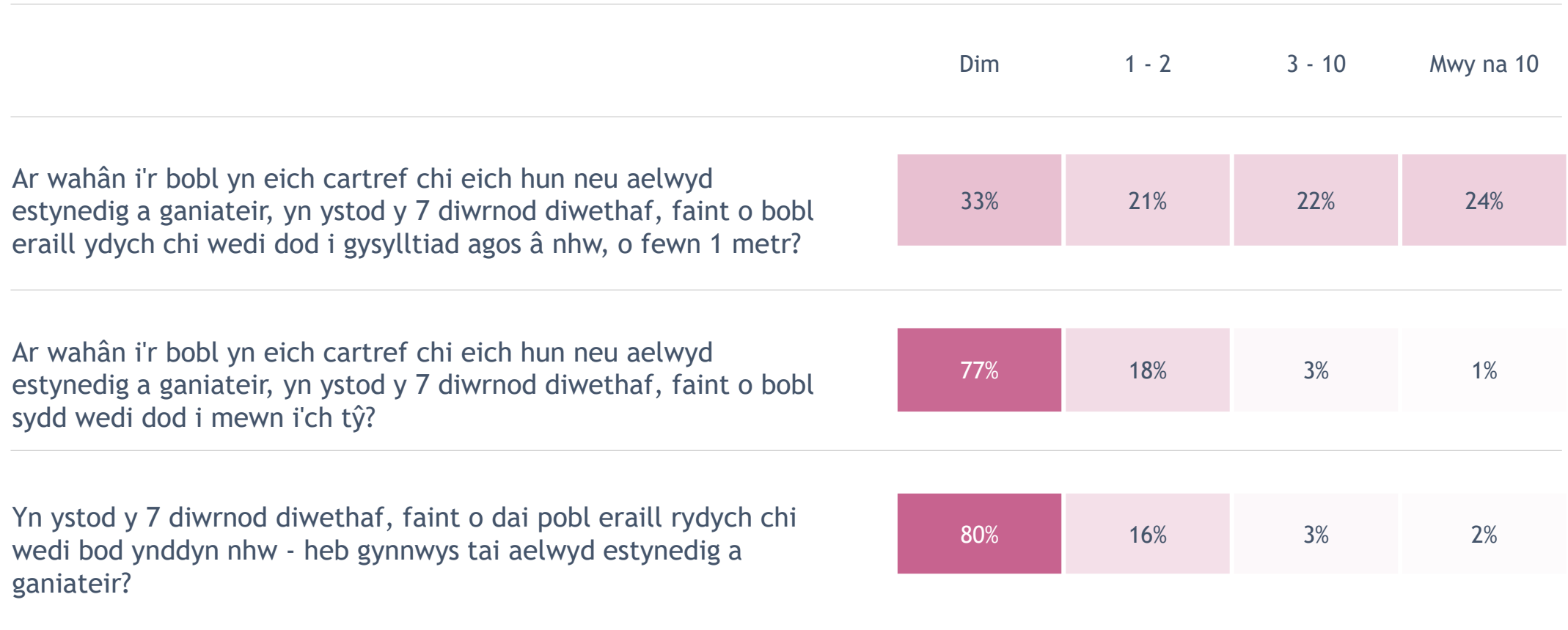
Ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 yn *ddim o gwbl* a 10 yn *llwyr*, i ba raddau fyddwch chi'n dweud eich bod yn dilyn y cyfyngiadau?



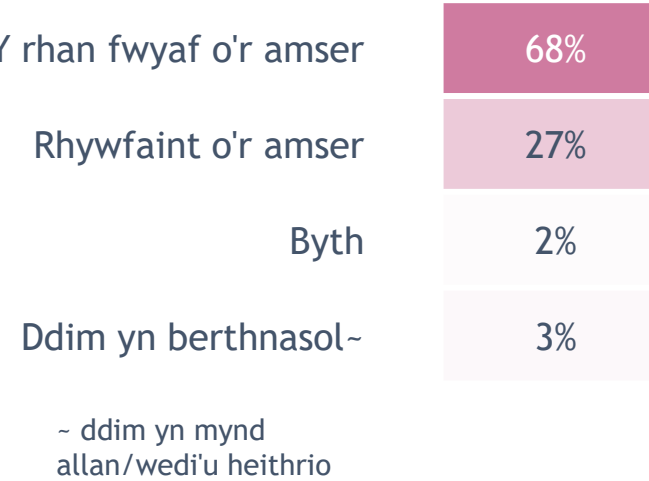
Dwi'n credu bod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol







Ar hyn o bryd, pan fyddwch chi'n mynd allan, ydych chi'n **gwisgo** Y rhan fwyaf o'r amser gorchudd wyneb...

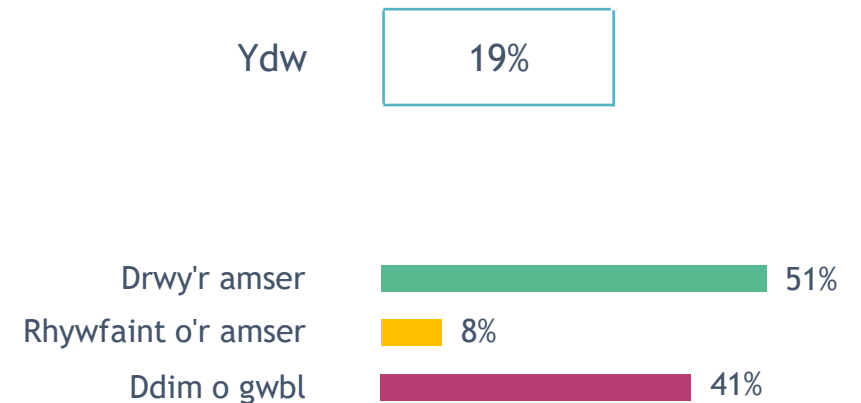


Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, ydych chi wedi bod mewn car gyda pherson o'r tu allan i'ch cartref neu aelwyd estynedig?

O'r rhai a atebodd 'ydw'\*:

Tra roeddech yn y car, wnaethoch chi wisgo gorchudd wyneb ...

\*Data heb eu pwysoli



## Pe bai brechiad ar gael sy'n amddiffyn rhag haint y coronafeirws...

### A fydddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?

Byddwn 64%



Na fyddwn 20%



Ansicr 17%



*I'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd\*:*

### A fydddech chi eisiau i'ch plant gael eu brechu?

Byddwn 58%



Na fyddwn 17%

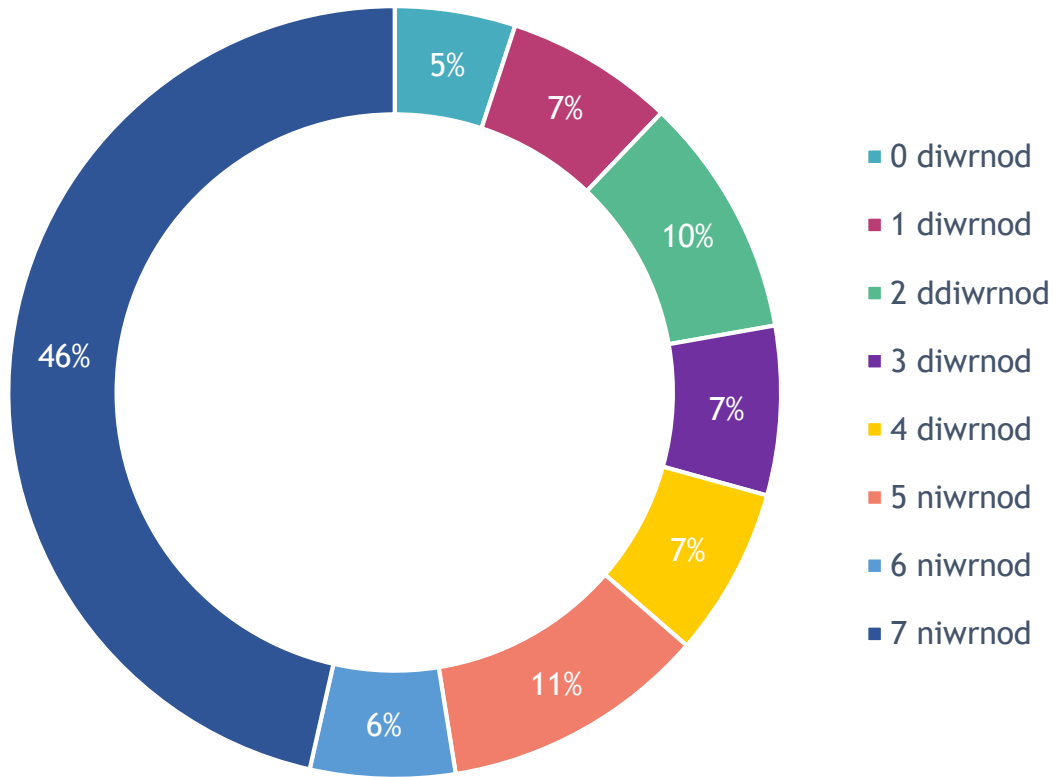


Ansicr 25%



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

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 ddiwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
...i weithio	51%	8%	13%	28%
...i siopa	21%	57%	13%	10%
... am resymau meddygol	76%	23%	1%	<1%
...i wneud ymarfer corff	41%	16%	10%	32%
... i gwrdd â theulu/ffrindiau	68%	24%	4%	5%
... i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	81%	17%	2%	1%
... i fynd am ddiwedd mewn tafarn neu far	90%	8%	1%	<1%

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

## Ydych chi'n credu bod y cyfyngiadau sydd ar waith i reoli coronafeirws...

Ddim yn ddigon 15%



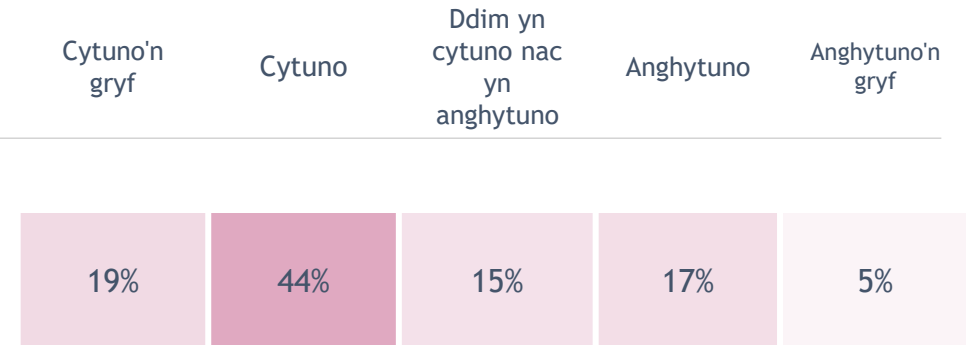
Yn weddol gywir 68%



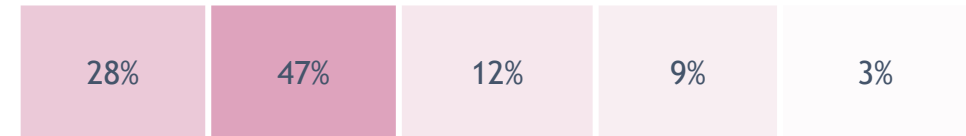
Yn ormod 17%



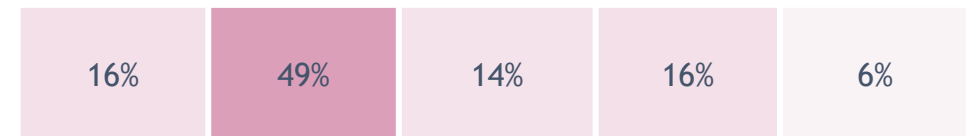
Dwi'n credu bod Llywodraeth Cymru yn ymdrin â'r problemau a achosir gan goronafeirws yn dda



Dwi'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdana i yn ddigonol pe byddwn yn mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws



Dwi'n ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol



## Pa rai o'r canlynol sy'n dderbyniol yn eich barn chi?

	Ydy	Nac ydy	Ansicr
Lefelau'r haint yn cynyddu ychydig o ganlyniad i lacio rhai cyfyngiadau	49%	36%	15%
Pobl yn cael eu gorfodi i wisgo gorchuddion wyneb mewn mannau cyhoeddus fel siopau	90%	6%	3%
Cyfyngiadau lleol yn cael eu gorfodi i reoli lledaeniad coronafeirws mewn ardaloedd ble mae achosion yn cynyddu	83%	12%	5%

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

	Yn cefnogi'n gryf	Yn cefnogi rhywfaint	Ddim yn cefnogi
Cau tafarndai, bariau a bwytai dros dro	51%	29%	20%
Cau siopau nad ydynt yn hanfodol dros dro	40%	32%	28%
Cau ysgolion dros dro	26%	30%	45%
Gosod cyfyngiadau symud llawn ar Gymru	42%	30%	28%

## I ba raddau fyddech chi'n cefnogi...

Gosod cyfyngiadau symud llawn ar y DU?	46%	30%	25%
..y datganiad: "Byddai'n well gennyf weld llai o gyfyngiadau, hyd yn oed os bydd heintiau'n parhau i gynyddu"?	14%	21%	65%

Wrth feddwl 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?

	Ddim o gwbl	Ychydig yn bryderus	Llawer
Ofn neu bryder	52%	33%	16%
Ymdeimlad o gymuned	39%	37%	24%
Rhwystredigaeth	25%	37%	37%
Dicter	52%	28%	20%
Rhyddhad	60%	31%	9%
Anobaith	56%	29%	16%



# Y cyfrifoldeb dros y risg o ddal 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	Cyfrifol iawn
Llywodraeth y DU	13%	35%	51%
Llywodraeth Cymru	11%	36%	53%
Awdurdodau lleol	14%	49%	37%
Y GIG	38%	31%	30%
Yr heddlu	31%	44%	25%
Chi yn bersonol	3%	14%	83%

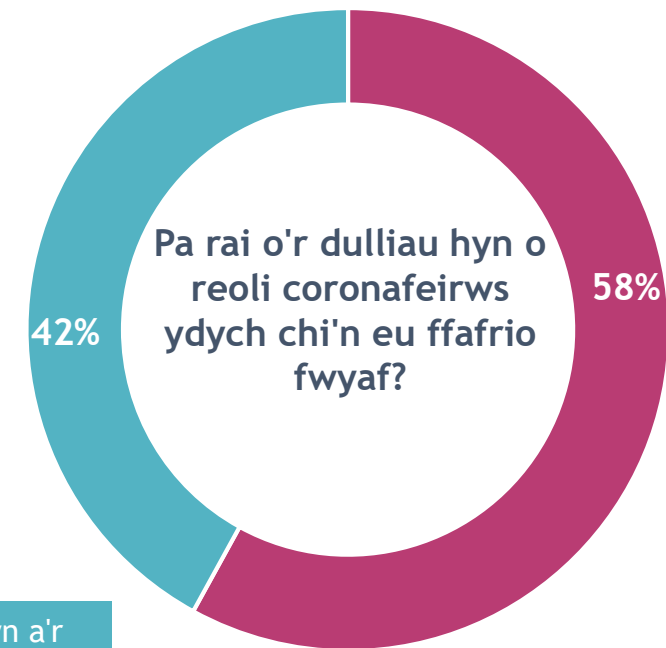
A pha rai rydych chi'n meddwl sydd â'r cyfrifoldeb mwyaf am eich diogelu rhag y risg o ddal coronafeirws?

	Cyfrifoldeb mwyaf
Llywodraeth y DU	16%
Llywodraeth Cymru	9%
Awdurdodau lleol	1%
Y GIG	3%
Yr heddlu	1%
Chi yn bersonol	71%

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

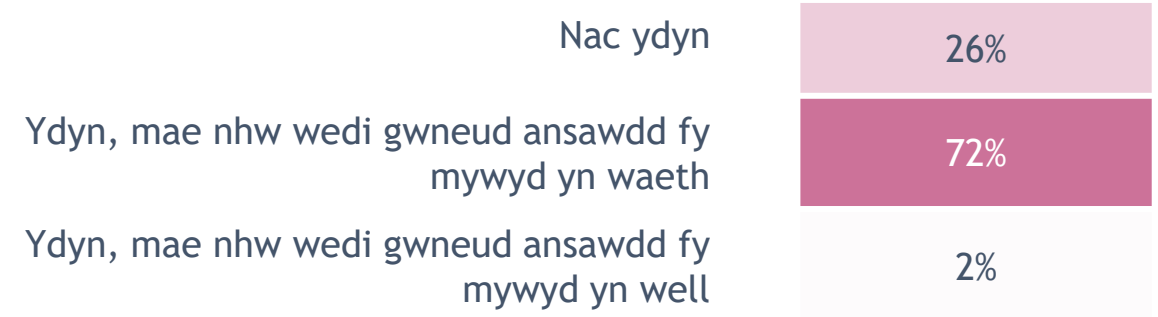
	Ydw	Nac ydw	Ansicr
Y bydd gennym frechlyn sy'n amddiffyn y rhan fwyaf o bobl rhag coronafeirws	33%	43%	24%
Y byddwn yn dal i gael cyfyngiadau lleol	70%	11%	19%
Y bydd cyfyngiadau cenedlaethol ar waith	33%	43%	24%
Y byddwn wedi dysgu byw gyda phobl sy'n cael eu heintio yn ein cymunedau	75%	12%	13%

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?**



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

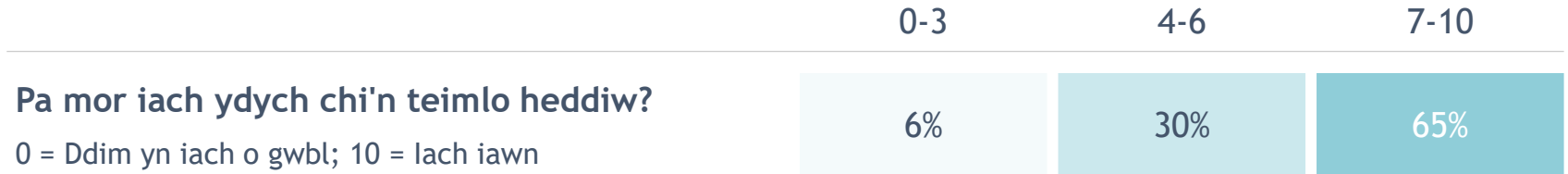
	Ddim o gwbl	Ychydig yn bryderus	Cryn dipyn
Mynd yn ddifrifol wael gyda choronafeirws	40%	41%	18%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	21%	32%	47%
Lles eich plant**~	17%	24%	59%
Addysg eich plant**~	13%	29%	58%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	58%	17%	24%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	52%	23%	24%
Eich materion ariannol	57%	21%	23%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	41%	39%	20%

\*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'

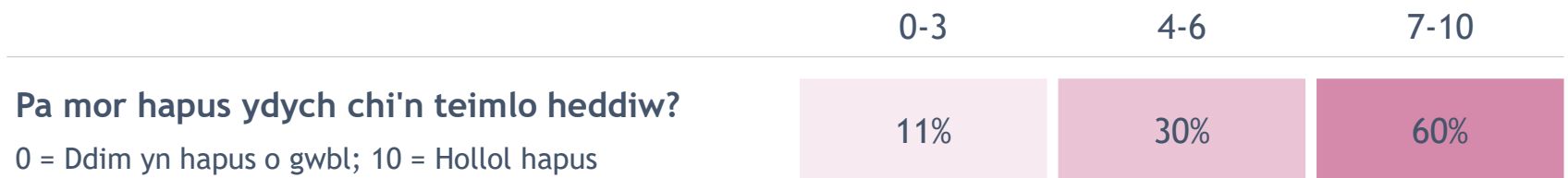
Gan feddwl am yr ychydig fisoedd nesaf wrth i'r gaeaf agosáu, pa mor bryderus ydych chi am effaith cyfyngiadau coronafeirws ar y canlynol...?

	Ddim o gwbl	Ychydig yn bryderus	Cryn dipyn
Eich gallu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau	29%	30%	41%
Eich gallu i fodloni eich anghenion sylfaenol (e.e. cael bwyd, cynhesu eich cartref)	59%	26%	15%
Eich iechyd a'ch lles meddyliol	37%	37%	26%
Eich iechyd corfforol	47%	35%	18%
Teimlo'n unig neu'n ynysig yn gymdeithasol	49%	32%	19%
Eich materion ariannol	59%	22%	19%

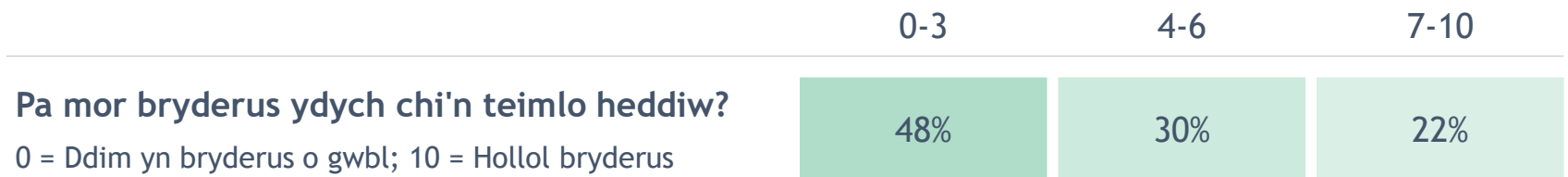
## Teimlo'n iach



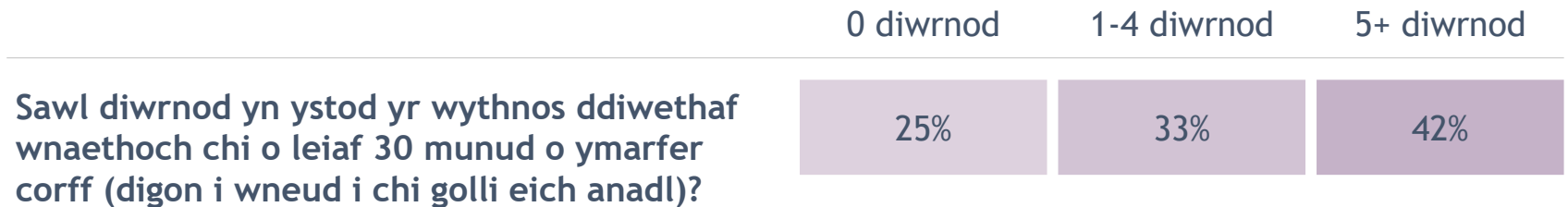
## Teimlo'n hapus



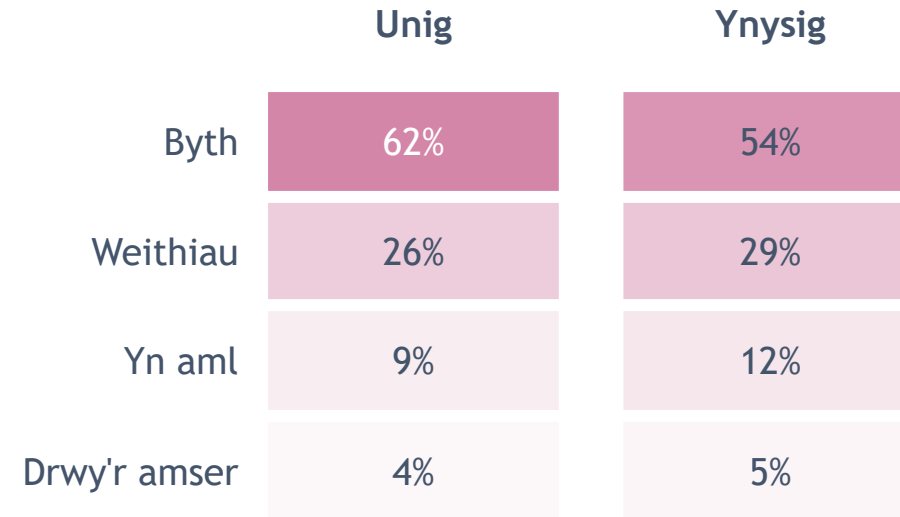
## Teimlo'n bryderus



## Ymarfer corff

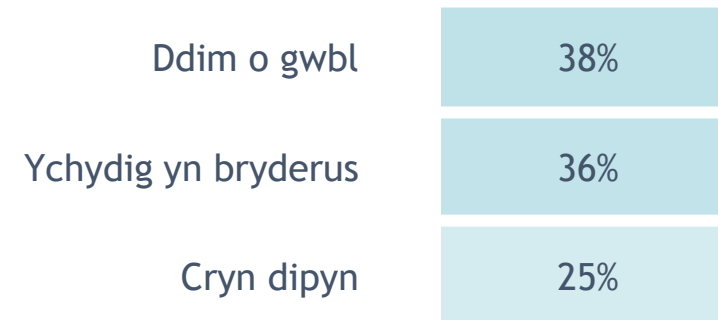


Yn yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n...



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

Eich iechyd a'ch lles meddyliol



## Cyhoeddwyd 29 Hydref 2020

### 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

Dr Emma Harrison

#### 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](https://icc.gig.cymru/sut-wyt-ti)

