

Asesiad o'r Effaith ar Iechyd y 'Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol' yng Nghymru **mewn ymateb i'r pandemig COVID-19**

Prif Adroddiad

Liz Green, Laura Morgan, Sumina Azam, Laura Evans,
Lee Parry-Williams, Louisa Petchey a Mark A Bellis.

Mae tair rhan i'r Asesiad o'r Effaith ar Iechyd hwn:

Asesiad o'r Effaith ar Iechyd o'r 'Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol' yng Nghymru mewn ymateb i'r pandemig COVID-19. Crynodeb Gweithredol

Asesiad o'r Effaith ar Iechyd o'r 'Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol' yng Nghymru mewn ymateb i'r pandemig COVID-19. Prif Adroddiad (yr adroddiad hwn)

Asesiad o'r Effaith ar Iechyd o'r 'Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol' yng Nghymru mewn ymateb i'r pandemig COVID-19. Gwybodaeth atodol

Dyfyniad awgrymedig:

Green L, Morgan L, Azam S, Evans L, Parry-Williams L, Petchey L a Bellis MA. (2020). Asesiad o'r Effaith ar Iechyd y 'Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol' yng Nghymru mewn ymateb i'r pandemig COVID-19. Prif Adroddiad. Caerdydd, Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Diolchiadau

Hoffai'r awduron ddiolch i bawb a roddodd o'u hamser yn hael ac a gytunodd i gael eu cyfweld neu ddarparu tystiolaeth ysgrifenedig:

- Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru
- Bec Wooley, Cyngor ar Bopeth Cymru
- Cathy Madge, Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
- Sara Mosely, Mind Cymru
- Rebecca Fogarty, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Jo Hopkins, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Mary-Ann McKibben a Thîm Cymru Iach ar Waith, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Amy McNaughton, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Sally Rees, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
- Paul Lewis, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
- Naomi Alleyne, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
- Nesta Lloyd-Jones, Conffederasiwn GIG Cymru

Hoffem ddiolch hefyd i gydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru am ddarparu adborth a gwybodaeth bellach: Nerys Edmonds, Lara Snowdon, Sarah Jones, Sue Mably, Kirsty Little, Sarah Morgan, Ciaran Humphries a Huw Brunt.

ISBN 978-1-78986-154-88

© 2020 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

cyn belled â'i fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae hawlfraint yn y drefn deipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cynnwys

Adran 1: Cyflwyniad	2
1.1 Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol	4
Adran 2: Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (AEI)	7
2.1 Tystiolaeth	7
2.2 Trosolwg o'r adolygiad o lenyddiaeth	8
2.3 Cyfweiliadau â rhanddeiliaid allweddol – trosolwg	9
2.4 Proffil iechyd cymunedol	9
Adran 3: Canfyddiadau'r Asesiad: yn ôl Maes Polisi a Gwasanaethau	10
3.1 Iechyd a Gofal Cymdeithasol	11
3.2 Busnes a'r Economi	21
3.3 Cydraddoldeb; Cyfiawnder a'r Gyfraith	32
3.4 Cymunedau ac adfywio	42
3.5 Pobl hŷn	46
3.6 Addysg; Babanod, Plant a Phobl Ifanc	48
3.7 Tai; Sector Cyhoeddus	55
3.8 Yr Amgylchedd a Newid Hinsawdd; Trafnidiaeth	59
Adran 4: Prif Ganfyddiadau	62
4.1 Effeithiau cadarnhaol y polisi	63
4.2 Effeithiau negyddol y polisi	64
4.3 Cyfleoedd ar gyfer y dyfodol	66
4.4 Bylchau mewn tystiolaeth ac ymchwil yn y dyfodol	67
Adran 5: Y Camau Nesaf	84
Adran 6: Casgliad	86
Cyfeiriadau	88

Adran 1: Cyflwyniad

Nod yr Asesiad o Effaith ar Iechyd (AEI) hwn yw gwella gwybodaeth a dealltwriaeth o'r effeithiau pellgyrhaeddol ar y boblogaeth yng Nghymru yn sgil y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol, yn ystod sefyllfa gymhleth sy'n esblygu. Gall y rhai sy'n gwneud penderfyniadau ddefnyddio'r canfyddiadau i:

- **Nodi camau i liniaru effeithiau negyddol a gwella effeithiau cadarnhaol y polisi;**
- **Llywio unrhyw barhad o'r polisi neu unrhyw addasiadau iddo, gan gynnwys ei ddiddymu'n raddol;**
- **Cefnogi'r paratodau ar gyfer unrhyw ail neu drydedd don y pandemig COVID-19, lle mae'n bosibl y bydd angen ailgyflwyno'r polisi;**
- **Llywio strategaethau'r dyfodol ar gyfer adfer ac adnewyddu**

Mae pandemig COVID-19 yn argyfwng iechyd cyhoeddus sydd wedi cael ei ddisgrifio gan António Guterres, Ysgrifennydd Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig fel y

'greatest test that we have faced together since the formation of the United Nations'

a

'This human crisis demands coordinated, decisive, inclusive and innovative policy action from the world's leading economies – and maximum financial and technical support for the poorest and most vulnerable people and countries.' (Y

Cenhedloedd Unedig, 2020a)

Mae polisiâu i ffrwyno'r feirws, diogelu iechyd y boblogaeth, ac adfer ac adnewyddu o'r pandemig wedi bod yn amrywiol ledled y byd. Mae'r rhain wedi amrywio o fesurau 'caletach' fel gweithredu cyfyngiadau llym ar ryddid dinasyddion i symud (Tsieina, Ffrainc) a chyfnodau cwarantîn 14 diwrnod gorfodol i'r rhai sy'n cyrraedd cenedl-wladwriaeth (Seland Newydd, Madeira) i bolisiâu 'meddalach' sy'n cadw mesurau ymbellhau cymdeithasol mwy hyblyg (Sweden) ac yn cynnwys profion ac olrhain cysylltiadau trwyadl (De Corea). Nid oes dull rhyngwladol cyson, gydag ymatebion gwledydd yn seiliedig ar y cyd-destun demograffig a daearyddol lleol a'r gallu i ymateb.

Ymateb Llywodraeth y Deyrnas Unedig (DU) a Llywodraeth Cymru i'r lledaeniad cyflym o feirws achosol (coronafeirws syndrom anadlu aciwt difrifol 2, SARS-CoV-2, a elwir yn gyffredin yn coronafeirws) fu cyflwyno'r polisi **Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol** (Llywodraeth Cymru, 2020a) - a elwir hefyd yn 'cyfyngiadau symud', sydd wedi cael effaith ddofn ar fywydau bob dydd holl ddinasyddion Cymru. Mae strategaeth Llywodraeth Cymru *Llacio'r cyfyngiadau ar ein cymdeithas a'n heconomi: dal i drafod* (Llywodraeth Cymru, 2020b) wedi amlinellu'r camau posibl ar gyfer codi mesurau



cyfyngiadau symud yng Nghymru, yn ogystal â nodi y gall fod angen ail-osod mesurau os na ellir rheoli'r trosglwyddiad o COVID-19. Mae ymbellhau cymdeithasol wrth wraidd y mesurau, ac mae'n debygol o barhau hyd nes yr ystyrir ei bod yn ddiogel i'r boblogaeth ryngweithio, er enghraifft drwy gyflwyno brechlyn diogel ac effeithiol. Wrth i'r sefyllfa barhau i ddatblygu, daeth yn fwyfwy amlwg bod yr afiechyd a'r ymateb polisi yn cael effeithiau pellgyrhaeddol ar iechedd a llesiant poblogaeth Cymru, a bod llawer o'r effeithiau hyn yn sylweddol ac y byddant yn ymestyn y tu hwnt i'r tymor byr.

Cafodd yr achos cyntaf wedi'i gadarnhau o COVID-19 yng Nghymru ei adrodd ar 18^{fed} Chwefror 2020 a chadarnhawyd y farwolaeth gyntaf ar 16^{eg} Mawrth 2020 (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020a). Ar 22^{ain} Mehefin, roedd 15,295¹ o achosion wedi'u cadarnhau o COVID-19 a 1,483 o farwolaethau a amheuwyd o COVID-19 mewn achosion wedi'u cadarnhau mewn labordy yng Nghymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020a) (allan o 306,210 o achosion wedi'u cadarnhau a 42,927 o farwolaethau yn y DU gyfan² (Llywodraeth y DU, 2020a).

Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru rôl o arwain y system o ran diogelu a gwella iechedd a llesiant a lleihau annhegwch ym maes iechedd. Mae ganddo rôl ganolog o ran ymateb i bandemig COVID-19, drwy ddarparu swyddogaethau craidd hanfodol a phwysig megis diogelu iechedd a gwasanaethau microbiolog. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru, y GIG yng Nghymru, a rhanddeiliaid ehangach i sicrhau ymateb iechedd cyhoeddus cydgysylltiedig. Er mwyn llywio ymateb ac adfer iechedd y cyhoedd yng Nghymru i COVID-19, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal gwaith sganio'r gorwel a dysgu rhyngwladol, sy'n cynnwys coladu tystiolaeth a phrofiad rhyngwladol mewn perthynas â dulliau pontio ac adfer. Mae hefyd yn gwneud ac yn comisiynu ymchwil i faterion iechedd a llesiant er mwyn cryfhau'r sylfaen dystiolaeth, er mwyn llywio polisiau a chamau gweithredu presennol ac yn y dyfodol yn well.

Gall AEI ddarparu mewnwelediad a gwybodaeth ar sail tystiolaeth ynghylch sut y mae (neu y gall) ymatebion polisi a/neu ymyriadau o'r fath effeithio ar iechedd a llesiant y boblogaeth. Mae AEI yn broses hyblyg a systematig sy'n gallu adnabod y grwpiau poblogaeth hynny a allai gael eu heffeithio'n arbennig, a chefnogi sefydliadau i asesu canlyniadau posibl eu penderfyniadau, polisiau, cynlluniau neu gynigion ar iechedd a llesiant y boblogaeth. Ar hyn o bryd, nid yw AEI yn statudol yn y DU ond bydd yn dod felly yng Nghymru fel rhan o weithredu Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017. Mae'r AEI hwn yn dangos arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer AEI a'i ymrwymiad i gyflawni'r broses fel rhan o ddyletswydd statudol AEI sydd ar ddod, ac mae hefyd yn cefnogi gweithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (Legislation.gov.uk, 2020a).

AEI ... yn cefnogi sefydliadau i asesu canlyniadau posibl eu penderfyniadau, polisiau, cynlluniau neu gynigion ar iechedd a llesiant y boblogaeth.

Fel rhan o'i gyfrifoldebau am iechedd a llesiant y boblogaeth, mae Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) (o fewn Polisi ac Iechyd Rhyngwladol – Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, yn Iechyd Cyhoeddus Cymru), wedi cynnal AEI ymateb cyflym o bolisi Llywodraeth Cymru 'Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol' (Llywodraeth Cymru, 2020a) a'i weithreidiad. Mae'r AEI yn ategu'r rôl ganolog diogelu iechedd sydd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru; yn cefnogi cynllunio ar gyfer adfer o'r pandemig; ac yn ychwanegu gwerth a mewnwelediad strategol i waith Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cynhaliwyd yr AEI rhwng 2^{il} Ebrill ac 11^{eg} Mai 2020, law yn llaw â gweithredu'r mesurau, a oedd yn dal i fod yn eu lle ar adeg ysgrifennu. Er i'r AEI hwn gael ei gynnal yn gyflym, mae'n gynhwysfawr ei natur, ac mae'n gosod y

1 Nid yw'r ffigur hwn yn cynnwys y nifer cronol o brofion cadarnhaol (785) o labordai nad ydynt yn rhai'r GIG yng Nghymru.

2 Mae'r data yn ymwneud â 23ain Mehefin 2020, un diwrnod yn ddiweddarach na data Cymru.

sylfaen ar gyfer dadansoddiadau o feysydd polisi penodol, mwy diffiniedig yn y dyfodol.

Mae'r AEI yn arfarnu **tystiolaeth** mewn perthynas â'r mesurau Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol, gan ganolbwyntio ar **effeithiau ar draws gwahanol grwpiau poblogaeth**, a'r **effeithiau cadarnhaol neu negyddol posibl neu ganlyniadau negyddol anfwriadol ar benderfynyddion iechyd a llesiant**. Ei nod yw nodi'r poblogaethau sy'n fwy tebygol o gael eu heffeithio, gan amlygu unrhyw annhegwch cynyddol posibl o ran iechyd. Mae'r AEI hefyd yn nodi unrhyw gamau y gellid eu cymryd i liniaru effeithiau negyddol neu i wella effeithiau cadarnhaol, ac yn amlygu lle mae diffyg dystiolaeth ac mae angen ymchwil pellach.

Gellir ystyried y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol yn bolisi 'ymbarél', sydd wedi arwain yn uniongyrchol at benderfyniadau a gweithrediadau polisi eraill, megis cau ysgolion a chyflwyno pholisïau lliniaru, fel rhoi cyflogeion ar ffyrlo ac atal troi allan. Felly bydd effeithiau'r polisi yn cael eu gweld ar draws ystod eang o feysydd gan gynnwys llesiant corfforol, cymdeithasol, meddyliol, amgylcheddol, technolegol ac economaidd.

1.1 Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol

Rhyddhawyd canllawiau'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol ar 23^{ain} Mawrth 2020 gyda'r nod o leihau lledaeniad SARS-CoV-2 (coronafeirws), gan wneud newidiadau mawr yn ofynnol ym mywydau dydd i ddydd holl boblogaeth Cymru a'r DU (Llywodraeth Cymru, 2020a).

Roedd y mesurau yn ei gwneud yn ofynnol i bobl aros gartref ar wahân i nifer fach o ddibenion diffiniedig, a phan y tu allan i'r cartref byddai'n rhaid iddynt ymbellhau yn gymdeithasol h.y. aros i ffwrdd oddi wrth berson arall nad yw o'r un aelwyd ar bellter o ddau fetr. Rhoddwyd pwerau i'r awdurdodau perthnasol, gan gynnwys yr heddlu, i orfodi'r ddeddfwriaeth – gan gynnwys drwy ddirwyon a gwasgaru cynullïadau.



Diwygiwyd y polisi hwn yng Nghymru ar 8^{fed} Mai 2020

Deddfwriaeth Coronafeirws

Cafodd Deddf Coronafeirws 2020 Gydsyniad Brenhinol ar 25^{ain} Mawrth 2020 (Legislation.gov.uk, 2020b). Rhoddodd y Ddeddf, ynghyd â phwerau brys presennol yn y Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Rheoli Clefydau) 1984 (Legislation.gov.uk, 2020c) (fel y'i diwygiwyd gan Ddeddf Diogelu Iechyd 2008), sy'n berthnasol i Gymru a Lloegr fel ei gilydd, bwerau i Lywodraeth Cymru i ymateb i'r pandemig yng Nghymru. Roedd Deddf Coronafeirws 2020 yn rhoi pwerau newydd i wledydd datganoledig mewn meysydd megis iechyd ac addysg, er enghraifft galluogi gwledydd datganoledig i roi indemnïad i staff meddygol ar gyfer achosion o esgeulustod troseddol. Er mwyn gallu defnyddio ei bwerau o dan y Ddeddf Coronafeirws, datganodd Llywodraeth Cymru fygythiad i iechyd y cyhoedd o ganlyniad i COVID-19 am y tro cyntaf ar 29^{ain} Mawrth 2020.

Gan ddefnyddio pwerau sy'n bodoli eisoes o dan Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Rheoli Clefydau) 1984, cymeradwyodd Senedd Cymru Reoliadau Diogelu Iechyd (Cyfyngiadau Coronafeirws) (Cymru) 2020 (Legislation.gov.uk, 2020d), a ddaeth i rym ar 26^{ain} Mawrth 2020. Roedd y rheoliadau yn:

rhoi'r hawl i Weinidogion Cymru, swyddogion iechyd cyhoeddus cofrestredig a chwnstabiliaid yr heddlu gadw pobl sydd wedi'u heintio neu wedi'u halogi â coronafeirws

gofyn i rai safleoedd busnes gau, a mynnu bod y rhai a oedd yn cael aros ar agor, megis archfarchnadoedd, yn rhoi mesurau penodol yn eu lle i sicrhau bod digon o ymbellhau cymdeithasol

cyfyngu ar symudiadau unigolion fel na chaniatawyd iddynt adael y lle yr oeddent yn byw heb 'esgus rhesymol'. Roedd y Rheoliadau'n cynnwys enghreifftiau o'r rhain megis siopa am fwyd, ymarfer corff unwaith y dydd, cael cymorth meddygol a theithio i'r gwaith lle nad oedd yn rhesymol ac yn ymarferol i weithio gartref

cau addoldai, ac eithrio mewn amgylchiadau cyfyngedig megis mewn perthynas ag angladdau

mynnu bod Cyfoeth Naturiol Cymru, awdurdodau lleol, Awdurdodau Parciau Cenedlaethol a'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn cau llwybrau cyhoeddus a thir mynediad, lle roedd y defnydd o lwybr neu dir yn peri risg uchel o ledaenu coronafeirws

Cymeradwyodd Senedd Cymru hefyd ddeddfwriaeth iechyd a llesiant arall gysylltiedig yn cynnwys:

- newidiadau i'r rheolau ar Dribiwnlysoedd Iechyd Meddwl
- newidiadau i safonau gofal cymdeithasol
- newidiadau i driniaeth erthyly
- rhai agweddau ar gyfyngiadau cynllunio.

Pasiodd Senedd y DU reoliadau mewn meysydd nad ydynt wedi'u datganoli, gan gynnwys:

- newidiadau i dâl salwch statudol
- newidiadau i geisiadau am Gredyd Cynhwysol a budd-daliadau lles eraill
- codi rheolau cystadlu rhwng archfarchnadoedd a chyflenwyr.

Er bod polisi iechyd wedi'i gydlynw'n agos ar draws y DU, gyda'r Prif Swyddogion Meddygol ar gyfer pob gwlad yn cydweithio'n agos i ddatblygu sylfaen dystiolaeth a rennir ar gyfer y pedair Llywodraeth, mae polisi Llywodraeth Cymru wedi gwro oddi wrth yr hyn sy'n cael ei wneud yn Lloegr. Mae polisi Llywodraeth Cymru wedi cynnwys is-ddeddfwriaeth, fel cau'r holl barciau carafanau yng Nghymru i leihau llif pobl i leoliadau o'r fath. O dan bolisi Cymru (hyd at



11^{eg} Mai 2020), roedd pobl wedi'u gwahardd dan y gyfraith rhag gadael eu cartref i wneud ymarfer corff fwy nag unwaith y dydd, ond yn Lloegr nid oedd y safbwynt hwn yn gyfraith wedi'i chodeiddio (BBC ar-lein, 2020a). Yng Nghymru a'r Alban, roedd yn ofynnol i gwmnïau a oedd yn dal i weithredu gymryd camau rhesymol i sicrhau bod cyflogeion dau fetr oddi wrth ei gilydd (ITV, 2020a). Nid oedd gofyniad o'r fath ar waith yn Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Mae Llywodraeth Cymru wedi datgan yn flaenorol y gallai'r cyfyngiadau symud yng Nghymru aros yn eu lle, hyd yn oed os cânt eu codi mewn rhannau eraill o'r DU (BBC Ar-lein, 2020b). Diwygiwyd polisi Cymru ar 11^{eg} Mai 2020, gan lacio'r cyfyngiadau o ran y gallu i ymarfer yn yr awyr agored fwy nag unwaith y dydd; caniatáu i ganolfannau garddio agor lle y gellir ymarfer ymbellhau cymdeithasol; a chaniatáu i awdurdodau lleol baratoi ar gyfer ailagor llyfrgelloedd a chyfleusterau rheoli gwastraff trefol. Roedd newid polisi pellach ar 1^{af} Mehefin 2020 yn golygu bod pobl yng Nghymru yn gallu cyfarfod ag aelodau o un aelwyd arall o fewn eu hardal leol, ar yr amod eu bod yn cynnal ymbellhau cymdeithasol.

Mae ymchwil o'r achos o Syndrom Anadlol Aciwt Difrifol (SARS) yn Toronto wedi tynnu sylw at y dryswch posibl os oes sawl awdurdodaeth â gwahaniaethau o ran dull (DiGiovanni et al, 2004). Bydd angen cyfathrebu clir a chyson â phoblogaeth Cymru, yn enwedig os oes rhagor o ymwahanu mewn polisi ar draws y DU, neu os oes angen cyflwyno mesurau lleol yng Nghymru i atal trosglwyddo'r feirws.

Adran 2: Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (AEI)

Mae'r AEI hwn yn:

- cynhwysfawr ei natur, er iddo gael ei gynnal yn gyflym;
- cydamserol h.y. fe'i cynhaliwyd wrth i'r mesurau gael eu cymhwyso;
- ac yn seiliedig ar dystiolaeth.

Cynhaliwyd yr AEI ymateb cyflym hwn rhwng 2^{il} Ebrill ac 11^{eg} Mai 2020 a dilynodd y fethodoleg a gyhoeddwyd yng nghanllawiau Cymru, sef *Asesu'r Effaith ar Iechyd (AEI): Canllaw Ymarferol* (WHIASU, 2012). Dilynodd y broses a amlinellwyd ym Mluch 1.

Blwch 1. Proses AEI

1. **Sgrinio:** a yw'r cynnig neu'r cynllun yn effeithio ar iechyd y boblogaeth?
2. **Cwmpasu:** pa adnoddau, amserlenni, ffenestri polisi, tystiolaeth y mae angen ei ystyried? A oes angen sefydlu Grŵp Llywio? Rolau a chyfrifoldebau unrhyw Grŵp Llywio.
3. **Arfarnu / Asesu tystiolaeth:** triogli tystiolaeth ansoddol a meintiol a gwybodaeth iechyd.
4. **Adrodd ac argymhellion:** llunio adroddiad AEI ac unrhyw grynodedb annhechnegol.
5. **Adolygu a myfyrio:** gan gynnwys monitro a gwerthuso – a wnaeth yr AEI ac unrhyw ganfyddiadau effeithio ar iechyd a llesiant neu'r broses o wneud penderfyniadau?

Mae amlinelliad llawn o'r fethodoleg wedi'i gynnwys yn yr Adroddiad Gwybodaeth Atodol (gweler Adran 1).

2.1 Tystiolaeth

Mae dull Cymru o ymdrin ag AEI yn dadlau dros ddull methodolegol cymysg sy'n cynnwys tystiolaeth feintiol ac ansoddol. Casglwyd tystiolaeth ar gyfer yr AEI hwn trwy:

- Chwiliad llenyddiaeth cyflym o dystiolaeth a adolygwyd gan gymheiriaid, gan ddefnyddio Ovid (HMIC, Medline, Psycinfo) a Google Scholar. Dylid nodi bod rhywfaint o lenyddiaeth ddiweddar wedi'i chyhoeddi cyn cael ei hadolygu gan gymheiriaid. Mae'r Adroddiad Gwybodaeth Atodol yn rhoi rhagor o wybodaeth am y termau chwilio a ddefnyddiwyd.
- Adolygiad cyflym o lenyddiaeth lwyd, gan gynnwys polisi llywodraethol.
- Cyfweiliadau gyda rhanddeiliaid Cymreig allweddol o wahanol sectorau. Mae'r Adroddiad Gwybodaeth Atodol yn rhoi rhagor o wybodaeth am y fethodoleg a ddefnyddiwyd. Gellir dod o hyd i restr o sefydliadau rhanddeiliaid / y rhai a gafodd gyfweiliad yn y Diolchiadau.
- Nodi data, ystadegau a gwybodaeth iechyd perthnasol, gan gynnwys *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws Iechyd Cyhoeddus Cymru* (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b).
- Casglu tystiolaeth gan sefydliadau rhanddeiliaid ac arbenigwyr drwy amrywiaeth o sianeli

megis tudalennau gwe'r sefydliadau a sianelau'r cyfryngau, gan gynnwys llwyfannau cyfryngau fel Twitter, allfeydd newyddion dibynadwy fel BBC News a darnau barn. Defnyddiwyd y wybodaeth hon i ddarparu tystiolaeth gyd-destunol ar gyfer yr AEI

O ran pwysoli'r dystiolaeth, roedd yr erthyglau ymchwil academiaidd a nodwyd drwy'r adolygiad cyflym o lenyddiaeth yn sail i'r AEI. Ategwyd hyn gan ddata a gwybodaeth iechyd Cymru, a ddefnyddiwyd i nodi perthnasedd ac effeithiau posibl ar boblogaeth Cymru ac yn fwy penodol, y grwpiau poblogaeth a phenderfynyddion iechyd a llesiant. Rhoddwyd pwysoliad llai i adroddiadau technegol, data ac ystadegau, a thystiolaeth o lenyddiaeth lwyd a rhanddeiliaid sefydliadol ac fe'u defnyddiwyd yn bennaf i ddarparu gwybodaeth gyd-destunol.

Defnyddiwyd tystiolaeth o gyfweiliadau â rhanddeiliaid a sesiwn sgrinio AEI hefyd i amlygu materion ac effeithiau yr oedd asiantaethau allweddol yng Nghymru yn credu eu bod yn bwysig ar gyfer iechyd a llesiant y boblogaeth; fe'i defnyddiwyd i ddarparu gwybodaeth a thystiolaeth cyd-destunol allweddol.

Lle'r oedd bylchau yn y llenyddiaeth ymchwil gyhoeddedig ar gyfer unrhyw rai o'r penderfynyddion iechyd a llesiant neu grwpiau poblogaeth a ystyriwyd, defnyddiwyd gwybodaeth gyd-destunol a safbwyntiau rhanddeiliaid, ynghyd â data, gwybodaeth iechyd a llenyddiaeth lwyd i asesu natur yr effaith.

Trioglwyd y dystiolaeth, ei syntheseiddio a'i dadansoddi i gynhyrchu asesiad cyffredinol o fath, tebygolrwydd, difrifoldeb ac amserlen yr effaith.

2.2 Trosolwg o'r adolygiad o lenyddiaeth

Gellir gweld canfyddiadau llawn yr adolygiad o lenyddiaeth yn yr Adroddiad Gwybodaeth Ategol (gweler Adran 3). Mae'r prif ganfyddiadau wedi'u cynnwys yn Adran 3: Canfyddiadau'r Asesiad yr adroddiad hwn i ganiatáu i'r holl dystiolaeth sydd ar gael ei chynnwys yn y dadansoddiad ac i gasgliadau gael eu llunio ynghylch yr effeithiau posibl.

Yn gyffredinol, roedd prinder llenyddiaeth ymchwil academiaidd a adolygwyd gan gymheiriaid ynghylch effeithiau cyfnodau cwarantîn hir ac ymbellhau cymdeithasol ar iechyd a llesiant.

Tynnwyd y rhan fwyaf o'r dystiolaeth o brofiadau o achosion o glefydau heintus yn y gorffennol ac epidemigau fel SARS ac Ebola. Roedd y rhan fwyaf o'r dystiolaeth a oedd ar gael yn ymwneud ag effaith achosion o glefydau heintus, epidemigau a phandemigau eu hunain, yn hytrach nag effeithiau ymatebion polisi. Mae nifer fawr o erthyglau ymchwil wedi'u cyhoeddi'n ddiweddar mewn ymateb i'r pandemig COVID-19 ac mae'r dystiolaeth yn prysur ddatblygu a thyfu. Mae rhywfaint o'r dystiolaeth hon wedi'i chyhoeddi cyn y broses adolygu gan gymheiriaid, oherwydd yr angen brys i ledaenu tystiolaeth a gwybodaeth.

Amlygir y bylchau yn y llenyddiaeth ymchwil academiaidd yn Adran 4.4: Bylchau mewn tystiolaeth ac ymchwil yn y dyfodol.

2.3 Cyfweiliadau â rhanddeiliaid allweddol – trosolwg

Cynhaliwyd 13 o gyfweiliadau gyda chynrychiolwyr naw sefydliad sy'n rhanddeiliaid; darparodd bedwar sefydliad gyflwyniadau ysgrifenedig. Roedd y sefydliadau a gymerodd ran yn dod o'r sectorau cyhoeddus a'r trydydd sector, ac yn cynnwys Dau Sefydliad Anllywodraethol a dau sefydliad ymbarél.

Mae'r sefydliadau hyn yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i bobl a chymunedau ledled Cymru.

Roedd y cyfranogwyr yn gallu darparu mewnwelediadau da (naill ai'n uniongyrchol neu drwy eu rhwydweithiau) i'r modd yr oedd y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol wedi effeithio ar fywydau pobl yng Nghymru. Er bod rhywfaint o'r dystiolaeth yn anecdotaidd, roedd yn ddefnyddiol o ran creu darlun o'r hyn a oedd yn digwydd 'ar lawr gwlad' a rhoi gwell dealltwriaeth o'r cysylltiadau rhwng gwahanol grwpiau poblogaeth a materion oedd yn codi.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gafodd gyfweiliad eu bod hwy, neu eu sefydliadau, wedi datblygu cynlluniau penodol i fynd i'r afael â'r pandemig COVID-19 neu wedi addasu eu cynlluniau presennol i ffocysu eu hymateb yn benodol i COVID-19. Roedd y cynlluniau hyn wedi'u datblygu a'u gweithredu'n gyflym. Roedd y rhan fwyaf o sefydliadau wedi ceisio cefnogi anghenion uniongyrchol eu cleientiaid, megis darparu cyngor ar-lein (yn lle wyneb yn wyneb), neu ddatblygu gwasanaethau ac ymyriadau cymorth ar gyfer grwpiau penodol, naill ai'n annibynnol neu mewn partneriaeth â sefydliadau eraill. Roedd rhanddeiliaid yn edrych ar ddatblygu cynlluniau ar gyfer sut y byddent yn addasu ac yn gweithredu ar ôl i'r ymateb cenedlaethol symud i'r cam nesaf h.y. o 'Aros Gartref' i 'Profi Orlhain Diogelu' (CYFau 1, 3, 4, 5, 8, 10, 12, 13) ac i fynd i'r afael â'r 'normal newydd'.

Nodyn ar gyfeirio

Yn y testun, cyfeirir at unrhyw dystiolaeth o gyfweiliadau a gynhaliwyd ar gyfer yr AEI fel "CYF", gyda rhif y cyfweiliad perthnasol h.y. CYF6.

Er bod sefydliadau rhanddeiliaid wedi nodi amrywiaeth o faterion allweddol, **roedd iechyd meddwl a llesiant yn bryder a godwyd gan bawb a gymerodd ran**. Amlygwyd pryderon ynglŷn â'r unigolion hynny sydd â chyflyrau sy'n bodoli eisoes y gellid eu gwaethygu, yn ogystal â grwpiau poblogaeth sy'n fwy tebygol o brofi iechyd meddwl gwael o ganlyniad i'r pandemig. Roedd materion allweddol eraill yn ymwneud â **'rhwydi diogelwch'** o gwmpas ysgolion, darpariaeth gwasanaethau cymdeithasol ac apwyntiadau a gwiriadau iechyd a amharwyd yn ddifrifol neu nad oeddent ar gael mwyach. Fodd bynnag, roedd peth **arfer da** wedi'i nodi, er enghraifft, ynghylch cymorth i blant a phobl ifanc (CYFau 8, 10, 12, 13).

Cododd rhanddeiliaid bryderon hefyd am boblogaethau a oedd yn syrthio **'o dan y radar'** gan gynnwys 'poblogaethau hysbys' fel pobl ddigartref a ffoaduriaid a cheiswyr lloches, ond hefyd 'poblogaethau anhysbys' megis y rhai a oedd wedi mynd yn ddi-waith o ganlyniad i'r pandemig ac a oedd yn defnyddio'r system fudd-daliadau am y tro cyntaf. Nid oedd llawer o'r grwpiau poblogaeth hyn yn ymwybodol o'r cymorth a oedd ar gael iddynt ac o ganlyniad, gallent fod wedi dioddef caledi cynyddol yn ogystal ag effeithiau iechyd meddwl a llesiant cysylltiedig. Er bod llawer o rhanddeiliaid yn cydnabod rhai o fanteision defnyddio mwy o **dechnoleg**, roeddent hefyd yn pryderu bod y rhan fwyaf o'r wybodaeth yn ymwneud â COVID-19 dim ond ar gael ar-lein ac, er bod y rhan fwyaf o'r wybodaeth wedi'i darparu yn Gymraeg a Saesneg, nad oedd llawer ar gael mewn ieithoedd neu fformatau eraill. Roedd hyn yn allgau poblogaethau gan gynnwys pobl hŷn, cymunedau gwledig a thlotach a phoblogaethau nad Cymraeg na Saesneg yw eu hiaith gyntaf.

Ystyriwyd y canfyddiadau llawn o'r cyfweiliadau â rhanddeiliaid fel rhan o Ganfyddiadau'r Asesiad.

2.4 Proffil Iechyd Cymunedol

Cafodd proffil iechyd cymunedol llawn, gan ddefnyddio gwybodaeth iechyd a data eraill, ei adeiladu a'i ddefnyddio o fewn yr asesiad. Mae'r proffil llawn wedi'i gynnwys yn yr Adroddiad Gwybodaeth Atodol, Adran 2.

Adran 3: Canfyddiadau'r Aseiad: Yn ôl Maes Polisi a Gwasanaethau

Mae'r aseiad yn canolbwyntio ar yr effeithiau mawr ar boblogaeth Cymru o ran y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol. Mae'r adran hon yn archwilio ac yn crynhoi'r effeithiau ar wahanol feysydd polisi a grwpiau poblogaeth y nodwyd eu bod yn cael eu heffeithio fwyaf gan y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol, gan ddefnyddio tystiolaeth o amrywiaeth o ffynonellau. Mae'r polisi wedi cael effaith a goblygiadau ar gyfer **holl boblogaeth** Cymru.

Mae hyn wedi bod yn gadarnhaol, er enghraifft wrth leihau cyfradd trosglwyddo'r feirws, ac yn negyddol, er enghraifft drwy gynyddu unigedd cymdeithasol. Cafwyd effeithiau pellgyrhaeddol ar nifer o grwpiau poblogaeth penodol ac effeithiwyd yn negyddol ar rai yn anghymesur.

Mae'r AEI yn defnyddio terminoleg benodol i ddisgrifio'r effaith, gan ddefnyddio'r disgrifiyddion canlynol drwyddi draw:

Math o effaith		
Cadarnhaol / cyfle	Effeithiau yr ystyrir eu bod yn gwella statws iechyd neu'n cynnig cyfle i wneud hynny	Negyddol Effeithiau yr ystyrir eu bod yn lleihau statws iechyd
Tebygolrwydd yr effaith		
Wedi'i chadarnhau	Tystiolaeth uniongyrchol gref e.e. o ystod eang o ffynonellau bod effaith eisoes wedi digwydd neu y bydd yn digwydd	Wedi'i chadarnhau
Tebygol	Mwy tebygol o ddigwydd na pheidio. Tystiolaeth uniongyrchol ond o ffynonellau cyfyngedig	Tebygol
Posibl	Gallai ddigwydd neu beidio. Credadwy, ond gyda thystiolaeth gyfyngedig i gefnogi	Posibl
Dwysedd / difrifoldeb yr effaith		
Mawr	Arwyddocaol o ran dwysedd, ansawdd neu faint. Arwyddocaol neu'n ddigon pwysig i fod yn deilwng o sylw, yn nodedig	Mawr
Cymedrol	Cyfartalog o ran dwysedd, ansawdd neu faint	Cymedrol
Bach	Bach o ran swm neu faint, dibwys	Bach
Hyd yr effaith		
Tymor byr (B)	Gwelir yr effaith mewn 0 – 1 flwyddyn	Tymor byr (B)
Tymor canolig (C)	Gwelir yr effaith mewn 1 – 5 mlynedd	Tymor canolig (C)
Tymor hir (H)	Gwelir yr effaith mewn 5 mlynedd	Tymor hir (H)

Mae crynodeb o'r effeithiau ar gael yn y Crynodeb Gweithredol (Canfyddiadau Allweddol a Thabl 1) a'r adroddiad hwn (gweler Adran 4 a Thabl 1 ar dudalen 69).

3.1 Iechyd a Gofal Cymdeithasol



3.1.1 Cydymffurfio â Deddfwriaeth

● Effaith gadarnhaol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau

Hyd yma, mae'n ymddangos bod y Polisi Aros Gartref wedi cyflawni lefel uchel o gydymffurfiaeth ac wedi arwain at newid ymddygiad y boblogaeth. Mae hyn wedi lleihau trosglwyddiad COVID-19, ac felly ei effaith uniongyrchol ar forbidrwydd a marwolaethau, gan ddiogelu'r rhai mewn grwpiau risg uchel. Mae'r polisi wedi helpu i sicrhau nad yw capasiti'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yng Nghymru wedi cael ei lethu, a thrwy hynny ddiogelu staff a chleifion. Hyd yma, mae'r polisi a'r mesurau hefyd yn ymddangos yn dderbyniol i'r rhan fwyaf o'r boblogaeth - ysgogwr allweddol ar gyfer sicrhau cydymffurfiaeth (ynghyd â gorfodaeth) - ac felly optimeiddio effeithiolrwydd y polisi.

Mae ymchwil o'r achos o SARS yn Toronto wedi tynnu sylw at y dryswch posibl os oes sawl awdurdodaeth â gwahaniaethau o ran dull (DiGiovanni et al, 2004). Gallai hyn fod â goblygiadau i Gymru wrth i bolisiau COVID-19 ar draws y DU ymwahanu, neu os oes angen cyflwyno mesurau lleol yng Nghymru i atal trosglwyddo'r feirws.

3.1.2 Llesiant meddyliol

- **Effaith negyddol fawr tymor byr i dymor hir wedi'i chadarnhau, yn enwedig o ran cyflwyno gwasanaethau a chymorth; plant a phobl ifanc, pobl hŷn, gweithwyr allweddol, y rhai sydd ar incwm isel ac mewn perygl o fod yn ddi-waith, a'r rhai sydd eisoes ag iechyd meddwl gwael.**

Proffil y boblogaeth

Yn 2018, nododd 75% o'r unigolion a arolygwyd fod ganddynt ymdeimlad uchel o hapusrwydd (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020c). Er bod cyfraddau pobl yn adrodd am foddhad bywyd uchel, teimlo bod bywyd yn werth chweil a hapusrwydd wedi cynyddu yng Nghymru rhwng 2013 a 2018, o gymharu â gwledydd eraill y DU, mae'r cyfraddau yng Nghymru yn aml yn is (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020c). Mae unigolion a gyflogir yn adrodd am lefelau uwch o lesiant cadarnhaol, o gymharu â'r rheini sy'n ddi-waith neu'n byw mewn eiddo ar rent (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020c).

Yn 2016/17, nodwyd lefelau llesiant uwch gan oedolion 65 oed a throsodd o gymharu ag unigolion iau (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020c). Roedd gan unigolion 16 oed a throsodd sydd wedi'u cyfyngu'n fawr yn ôl anabledd, sgôr gyfartalog safonedig is yn ôl oed ar gyfer llesiant meddyliol na'r rheini nad oeddent wedi'u cyfyngu gan anabledd (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019).

Anhwylderau meddyliol a defnyddio sylweddau yw ail brif achos blynyddoedd yn byw gydag anabledd (YLD) (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018). Dengys data fod canran uwch o anhwylderau meddwl hunan-gofnodedig ymysg y rhai 16 oed a throsodd sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru (13%) o'i gymharu â'r rhai yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (6%) (StatsCymru, 2019a). Mae unigolion 16-44 oed yn adrodd am gyfraddau uwch o anhwylderau meddwl na'r rhai 45-64 oed neu 65 a throsodd (StatsCymru, 2019b).



Mae llawer o'r llenyddiaeth ar gwarantîn, ymbellhau cymdeithasol ac achosion o glefydau heintus wedi bod yn gysylltiedig ag effeithiau iechyd meddwl a seicogymdeithasol unigol yn hytrach nag ystyried llesiant a chydnerthedd meddwl ehangach fel y disgrifiwyd gan Cooke et al (Cooke et al, 2011).

Canfu un adroddiad (Brooks et al, 2020) fod effaith bod o dan fesurau cyfyngol yn ymddangos fel symptomau megis straen, dryswch a dicter. Roedd ffactorau straen yn cynnwys cyfnod cwarantîn hirach (mwy na 10 diwrnod), ofnau ynghylch heintiau, rhwystredigaeth, diflastod, cyflenwadau annigonol, gwybodaeth annigonol, colled ariannol, a stigma. Mae rhai ymchwilwyr wedi awgrymu effeithiau hirhoedlog o'r rhain.

Roedd y rhai a oedd fwyaf mewn perygl o effaith iechyd meddwl a seicolegol cwarantîn yn cynnwys er enghraifft, menywod ac yn enwedig y menywod hynny â phlant, y rhai â chyflyrau iechyd meddwl presennol, y rhai ar incwm isel a gweithwyr gofal iechyd. Canfu cyhoeddiad diweddar (Gurney, 2020) ar effeithiau cwarantîn ac ynysu mewn epidemigau blaenorol mewn

perthynas â thair ystod eang o effeithiau seicolegol negyddol sylweddol a thymor hir, gan gynnwys symptomau straen wedi trawma, aflonyddwch emosiynol, iselder ysbryd, diffyg cwsg a theimladau o ddryswch, dicter, rhwystredigaeth, diflastod, gorbryder, unigedd ac unigrwydd, ac roedd mwy o berygl i bobl â chyflyrau iechyd meddwl a oedd eisoes yn

bodoli. Canfuwyd bod yr unigedd cymdeithasol o fod ar eich pen eich hun neu'r anallu i fod gyda phobl wyneb yn wyneb dan fesurau cyfyngol yn cael effaith negyddol sylweddol ar lesiant corfforol a meddyliol yn enwedig i bobl hŷn a phlant (Leigh-Hunt et al, 2017).

Canfuwyd bod yr unigedd cymdeithasol o fod ar eich pen eich hun neu'r anallu i fod gyda phobl wyneb yn wyneb ... yn cael effaith negyddol sylweddol ar lesiant corfforol a meddyliol yn enwedig i bobl hŷn a phlant.

Yng Nghymru, mae'r dystiolaeth yn dangos effeithiau negyddol posibl ar draws y gymdeithas ac ar iechyd a llesiant meddwl unigolion, er bod rhai goblygiadau cadarnhaol i rai grwpiau. Roedd *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b) yn nodi nad oedd 45% o bobl Cymru a holwyd yn poeni o gwbl am eu hiechyd meddwl o dan y cyfyngiadau presennol, roedd 35% yn poeni ychydig, tra roedd 19% (un o bob pump o'r ymatebwyr) wedi bod yn 'poeni llawer'. Roedd 20% yn poeni am golli eu swydd ac roedd 65% yn poeni am lesiant eu plant. Ar raddfa o 0-10 (lle mae 0 = ddim yn bryderus o gwbl i 10 = yn hynod o bryderus) dywedodd 20% eu bod yn sgorio 7-10 ar y raddfa. Mae astudiaeth debyg a gynhaliwyd gan Goleg Prifysgol Llundain (2020a) yn nodi, ers gweithredu'r Polisi Aros Gartref, bod cydymffurfiaeth hunan-gofnodedig â'r canllawiau yn uchel iawn, roedd iselder wedi cynyddu ychydig, ond roedd gorbryder a rhai ffactorau straen wedi gostwng ychydig (Coleg Prifysgol Llundain, 2020b). Dywedodd dros 44% o'r ymatebwyr eu bod yn poeni am gael COVID-19 eu hunain neu y gallai eu ffrindiau a'u teulu gael eu heintio (Coleg Prifysgol Llundain, 2020c). Fodd bynnag, yng Nghymru, nododd *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd* Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer wythnos 3 fod 56% yn 'gymedrol bryderus' neu'n 'bryderus iawn' ynghylch cael COVID-19³; mae canfyddiadau arolygon dilynol ICC wedi aros yr un fath.

Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad fod llesiant meddyliol a goblygiadau hirdymor y cyfyngiadau yn bryder mawr, yn ogystal â'r effaith uniongyrchol yr oedd y boblogaeth yn ei theimlo. Cafodd llawer o wasanaethau iechyd meddwl presennol eu lleihau wrth i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol gael eu hadleoli a'u defnyddio i gefnogi'r ymateb aciwt (CYFau 4, 5, 8). Nododd llawer fod y rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl presennol yn profi'r cyfyngiadau gyda llawer mwy o anhawster ac yn fwy aciwt na'r boblogaeth gyffredinol, gyda phroblemau afiechyd meddwl yn gwaethygu ac yn dyfnhau (CYFau 4, 5, 10). Dywedodd y rhai a gafodd gyfweiliad hefyd, hyd yn oed cyn COVID-19, fod materion iechyd meddwl yn cael eu hamlygu dro ar ôl tro fel y mater allweddol ar gyfer cyflogwyr a chyflogeion a'i bod yn debygol y byddai hyn yn cael ei effeithio'n fawr ac yn negyddol yn ystod y pandemig a'r Polisi Aros Gartref, ac yn dilyn hynny. Tynnwyd sylw hefyd at y ffaith y gallai lefelau ofn a phryder fod yn uchel oherwydd yr ansicrwydd ynghylch amserlen y cyfyngiadau. Gallai cydnerthedd gofalwyr di-dâl a grwpiau sy'n cael eu gwarchod hefyd fod yn broblem gan fod cyfnod y cyfyngiadau wedi'i ymestyn ymhellach (CYF 8).

Gan fod llawer o gymunedau wedi parhau i weithredu i ffurfio rhwydweithiau cymdeithasol a chymunedol cefnogol, mae hyn wedi hybu cyfranogiad mewn bywyd bob dydd ond hefyd wedi rhoi ymdeimlad o reolaeth a chydnerthedd mewn sefyllfa heb ei hail gydag amserlen ansicr. Gall y cyfranogiad hwn drwy wirfoddoli neu gefnogi cymdogion a grwpiau eraill sy'n agored i

3 Ystadegau wythnos 3.

niwed fod yn gadarnhaol, er bod llawer wedi bod yn dod i delerau â cholli eu harferion dyddiol blaenorol eu hunain, eu gallu i fynd allan a gweithio neu gymdeithasu a'r ansicrwydd ynghylch sut a phryd y byddai'r cyfyngiadau'n cael eu llacio.

3.1.3 Diet a Gweithgarwch Corfforol

- **Effaith gadarnhaol fach bosibl tymor byr i'r tymor hir yn dibynnu ar newidiadau polisi yn y dyfodol a chymorth parhaus ar gyfer teithio llesol a hyrwyddo newid mewn ymddygiad.**

Proffil y boblogaeth

Yng Nghymru, mae dros chwarter y plant a bron i 60% o oedolion yn rhy drwm neu'n ordew (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019).

Dangosodd data o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19 mai dim ond 24% o ymatebwyr, 16 oed a throsodd, oedd wedi bwyta pum dogn o ffrwythau neu lysiau (y swm canllaw) y diwrnod blaenorol, gan ddangos dim newid sylweddol o'r canrannau a adroddwyd yn arolygon y ddwy flynedd flaenorol (Llywodraeth Cymru, 2019a).

Yn 2018-19 roedd nifer yr oedolion a oedd yn nodi eu bod yn bwyta'r pum dogn neu fwy o ffrwythau a lysiau a argymhellir y dydd ar eu hisaf ar gyfer y rhai 75 oed a throsodd (Llywodraeth Cymru, 2019b).

Mae cyfran is o ddynion a menywod yng Nghymru yn bodloni'r canllawiau gweithgarwch corfforol a argymhellir o gymharu â Lloegr a'r Alban (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018). Dim ond tua hanner yr oedolion sy'n ymgymryd â gweithgarwch corfforol digonol (Llywodraeth Cymru, 2019a) gyda bwlch o 17% rhwng y rhai sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig a mwyaf difreintiedig Cymru (Clifton, 2019).

Yn wreiddiol, roedd y polisi'n cynnwys darpariaethau i'r boblogaeth wneud gweithgarwch corfforol unwaith y dydd y tu allan i'r cartref a gallai gweithwyr allweddol ymgymryd â theithio llesol i'w manau gwaith. Mae rhai parciau (ond nid meysydd chwarae) wedi aros ar agor, er bod llawer wedi aros ar gau, ynghyd â rhai parciau gwledig. O 8^{fed} Mai 2020, newidiwyd y cyfyngiadau i ganiatáu i bobl wneud ymarfer corff yn yr awyr agored fwy nag unwaith y dydd, er bod gofyniad o hyd i beidio â theithio cryn bellter o'r cartref. Roedd hyn yn rhoi cyfle i bobl aros yn gorfforol egniol, gan hybu llesiant meddyliol.

O ganlyniad i gyflwyno'r polisi, caewyd llawer o fannau gwerthu bwyd sydyn a siopau cludfwyd ar unwaith, er bod llawer wedi ailagor ar gyfer gwasanaethau dosbarthu ledled Cymru, gan gynnwys siopau cludfwyd sydyn a lleol a busnesau mwy â chyfleusterau gyrru trwodd (Costa Coffee, 2020; KFC, 2020).



O ran tystiolaeth mewn perthynas â gweithgarwch corfforol, diet a maeth, nid oes llynyddiaeth academiaidd a adolygwyd gan gymheiriaid ar gael am effeithiau cwarantîn ac ymbellhau cymdeithasol ar ymddygiad pobl.

Cynhaliwyd sawl arolwg tra bod y Polisi Aros Gartref mewn grym. Nododd arolwg iechyd a llesiant treigl a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru⁴ fod 38% yn bwyta mwy o fyrbrydau (creision/bisgedi/cacen) (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020d). O ran gweithgarwch corfforol o 30 munud neu fwy, dywedodd 23% nad oeddent wedi gwneud unrhyw ymarfer corff yn ystod y 7 diwrnod blaenorol, dywedodd 49% eu bod wedi gwneud hynny ar 1-4 o ddiwrnodau, a 37% ar 5 neu fwy o ddiwrnodau. Dywedodd 28% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud llai o ymarfer corff na chyn i'r cyfyngiadau gael eu gweithredu, dywedodd 46% ei bod yr un fath ac atebodd 22% ei bod yn fwy nag o'r blaen. Cafodd arolwg ledled y DU (Kings College et al, 2020) mewn perthynas ag effaith COVID-19 a'r cyfyngiadau:

- 6% yn fwy o bobl yn rhoi cynnig ar wasanaethau cludfwyd/danfon
- 14% yn fwy o bobl yn cynllunio prydau ar gyfer yr wythnos
- 3% yn fwy o bobl yn tyfu bwyd
- 42% yn fwy o bobl yn gwerthfawrogi bwyd
- 38% yn fwy o bobl yn coginio o'r newydd
- 17% yn fwy o bobl yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau
- 16% yn fwy o bobl yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau

Mae mwy o brydau bwyd wedi'u bwyta yn y cartref ac mae hyn wedi cael effaith ar ymddygiad prynu fel pentyrru bwyd; nododd ymchwil i'r diwydiant bwyd (BBC Ar-lein, 2020c) fod ymddygiad sy'n ymwneud â phrynu bwyd wedi mynd am yn ôl rhwng 10 a 15 mlynedd gyda theuluoedd yn siopa'n wythnosol ac yn bwyta llai 'wrth fynd' (CYF 8). Mae'r cyfyngiadau hefyd wedi ysgogi'r boblogaeth i siopa'n fwy lleol a gallai hyn gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar fusnesau lleol a pholisïau caffael lleol yn y dyfodol (CYFau 7, 11). Er bod rhai o'r newidiadau mewn ymddygiad wedi bod yn gymharol fach, os cânt eu cynnal, gallent arwain yn gynyddol at effeithiau cadarnhaol neu niweidiol ar y boblogaeth o ran iechyd a llesiant.

Er bod rhai o'r newidiadau mewn ymddygiad wedi bod yn gymharol fach, os cânt eu cynnal, gallent arwain yn gynyddol at effeithiau cadarnhaol neu niweidiol ar y boblogaeth o ran iechyd a llesiant.

Ar gyfer plant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim (PYaDd), mae Llywodraeth Cymru wedi sicrhau bod dulliau eraill y gallant eu defnyddio i gael gafael ar fwyd. Mynegodd nifer o'r rhai a gafodd gyfweiliad bryder am ddisgyblion a oedd yn gymwys i gael PYaDd fel arfer, ac i'r rheini yr oedd eu hamgylchiadau wedi newid fel eu bod newydd fod yn gymwys i gael PYaDd (er enghraifft oherwydd newidiadau mewn statws cyflogaeth rhiant); roedd y pryderon yn ymwneud ag ansicrwydd bwyd (yn arbennig mynediad ato), y nifer a oedd yn defnyddio'r gwasanaeth ac ansawdd maethol yr hyn a gynigiwyd yn lle PYaDd er enghraifft, parseli bwyd, talebau bwyd a thaliadau Bacs. O ran parseli bwyd, roedd pryder mawr ynghylch y nifer a oedd yn manteisio ar hyn, a pheth pryder ynghylch cynnwys maethol. Er enghraifft, nodwyd efallai nad oedd y bwyd yn briodol ar gyfer y rhai ag alergeddau a anoddefiadau bwyd, neu ag anghenion diwyllianol penodol (crefyddol, llysieuol neu fegan). O ran talebau bwyd a thaliadau Bacs, roedd pryderon ynghylch cynnwys maethol y bwyd sy'n cael ei brynu ac a oedd yr arian i gyd yn cael ei wario ar fwyd. O ran y rhai y mae eu hamgylchiadau bellach yn golygu y dylent fod yn gymwys i gael PYaDd, roedd cryn bryder ynghylch a oedd hawliadau'n cael eu gwneud a'u prosesu'n effeithlon a pha ddarpariaeth oedd ar gael yn y cyfamser (CYF 8).

4 Ystadegau wythnos 3.

3.1.4 Y defnydd o alcohol a thybaco, gamblo

- ● **Effaith gadarnhaol neu negyddol fach bosibl tymor byr**

Proffil y boblogaeth

Mae data ar ymddygiadau ffordd o fyw a gafwyd o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19 yn dangos bod 17% o oedolion wedi dweud eu bod yn ysmegu ar hyn o bryd a dywedodd 18% eu bod yn yfed mwy na'r swm canllaw wythnosol (cyfartaledd defnydd alcohol wythnosol dros 14 uned) (Llywodraeth Cymru, 2019a).

Ychwanegwyd siopau trwyddedig at restr y llywodraeth o fanwerthwyr hanfodol y DU ac, o ganlyniad, caniatawyd iddynt aros ar agor yn ystod y pandemig (Public Health England, 2020a), gyda chyfyngiadau ar gyfer trwyddedu a gweithredu wedi'u llacio. Fodd bynnag, gallai hyn gael effaith negyddol bosibl yn y dyfodol ar iechyd y boblogaeth os na chaiff y dosbarthiad nad yw'n hanfodol blaenorol ei adfer ar ôl i'r ymateb i'r pandemig ddod i ben.

Cyhoeddodd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) adroddiad a oedd yn nodi, yn ystod pandemig COVID-19, y gallai cyfyngiadau symud gynyddu'r defnydd o alcohol ac felly gwaethygu bod yn agored i niwed o ran iechyd, ymddygiadau cymryd risg, problemau iechyd meddwl a thrais (Sefydliad Iechyd y Byd, 2020a). Nododd yr adroddiad fod effeithiau diweddarach posibl yn cynnwys alcoholiaeth a chaethiwed. Ni nodwyd unrhyw lenyddiaeth yn archwilio effaith cwarantîn ac ymbellhau cymdeithasol ar ymddygiad ysmegu.

Mae data *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b) hefyd wedi rhoi cipolwg o ymddygiad y boblogaeth yn ystod y broses o roi'r cyfyngiadau ar waith yng Nghymru. O'r rhai a holwyd, dywedodd 27% eu bod yn yfed mwy o alcohol na'r wythnos flaenorol⁵.

Amlygwyd gamblo mewn nifer o gyfweiliadau fel mater o bryder, gyda'r potensial ar gyfer effeithiau negyddol ar iechyd a llesiant. Nodwyd y gall rhieni (a phlant) wneud mwy o gamblo ar-lein neu ddefnyddio gemau gyda phryniannau o fewn y gêm (CYF 1). Fodd bynnag, nid oedd tystiolaeth o lenyddiaeth academaidd ar gael mewn perthynas ag effaith cyfyngiadau symud ar ymddygiad gamblo.

3.1.5 Iechyd rhywiol

- **Effaith negyddol fach bosibl tymor byr o ran cwtogi ar wasanaethau**
- **Effaith gadarnhaol fach bosibl tymor hir ar gyfer negeseuon gwella a diogelu iechyd yn dibynnu ar yrwyr polisi**

O ran ymddygiadau eraill sy'n effeithio ar iechyd, mae llawer o wasanaethau iechyd rhywiol wedi cael eu lleihau; nododd un arolwg fod 54% o wasanaethau wedi'u cau (Cymdeithas Iechyd Rhywiol a HIV Prydain, 2020). Fodd bynnag, mae Llywydd Cymdeithas Iechyd Rhywiol a HIV Prydain wedi datgan y gallai'r cyfyngiadau fod yn gyfle i leihau trosglwyddiad Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STI) ar draws y boblogaeth drwy gyfyngu ar weithgarwch rhwngartneriaid (BBC Ar-lein, 2020d).

⁵ Wythnos 3 o gymharu ag wythnos 2.

3.1.6 Gwasanaethau Iechyd, Llesiant a Gofal Cymdeithasol

- **Effaith negyddol fawr tymor byr i'r tymor hir wedi'i chadarnhau ar wasanaethau gofal iechyd gan fod llawer o lawdriniaethau ac apwyntiadau wedi'u canslo neu wedi'u hatal; effaith ar staff Iechyd a Gofal Cymdeithasol o ran effeithiau llesiant meddyliol**
- **Effaith gadarnhaol fawr tymor byr i'r tymor hir wedi'i chadarnhau o ran cydnerthedd y sector iechyd a gofal cymdeithasol i addasu er mwyn darparu gwasanaethau drwy wahanol fecanweithiau, o bell ac yn effeithiol**
- **Cyfle mawr wedi'i gadarnhau i newid polisi tymor hir wrth ailgynllunio ac ad-drefnu gwasanaethau**

Proffil y boblogaeth

Dangosodd arolwg poblogaeth blynyddol y Swyddfa Ystadegau Gwladol a gynhaliwyd yn 2019 (Swyddfa Ystadegau Gwladol, dim dyddiad), fod 10.4% o boblogaeth Cymru 16 oed a throsodd mewn cyflogaeth (152,100 o unigolion) yn dweud eu bod yn gweithio o fewn galwedigaethau gofalu, hamdden a galwedigaethau gwasanaeth eraill. Yn ogystal, yn 2019, roedd 36,000 o swyddi'r gweithlu yn niwydiannau'r celfyddydau, adloniant a hamdden yng Nghymru (2.5% o swyddi'r gweithlu yng Nghymru) (Swyddfa Ystadegau Gwladol, dim dyddiad).

Yn 2018, roedd 24% o gyflogaeth yn y gweithle yng Nghymru (347,600 o swyddi) o fewn meysydd cyfanwerthu, manwerthu, trafndiaeth, gwestai a bwyd, a hwn oedd yr ail sector fwyaf yng Nghymru (yr unig sector â nifer uwch o swyddi amcangyfrifedig oedd gweinyddiaeth gyhoeddus, amddiffyn, addysg ac iechyd, gyda 30% o gyflogaeth yn y gweithle (434,900 o swyddi) (StatsCymru, 2019c).

Yn 2018, y cyflogwr mwyaf yng Nghymru oedd y GIG, sy'n cyflogi mwy na 90,000 o bobl (mewn bron i 80,000 o swyddi cyfwerth ag amser llawn (FTE)) (Llywodraeth Cymru, 2019c).

Un o effeithiau cadarnhaol y Polisi Aros Gartref fu'r gallu i ddiogelu capasiti'r GIG a systemau gofal cymdeithasol yng Nghymru a'u gweithluoedd.

Tra bod y cyfyngiadau wedi bod yn eu lle, mae'n amlwg bod llawer o'r gwasanaethau sydd wedi parhau i fod yn agored ac yn weithredol wedi gweld gostyngiad yn y defnydd o'r gwasanaeth o'i gymharu â chyn y pandemig. Er enghraifft, mae nifer yr ymweliadau ag adrannau achosion brys yng Nghymru wedi gostwng yn sylweddol; gostyngodd nifer yr ymweliadau o 76,912 ym mis Ionawr 2020 i 57,603 ym mis Mawrth 2020 (StatsCymru, 2020a). Roedd nifer yr ymweliadau ag adrannau achosion brys ym mis Mawrth 2020 yn sylweddol is na nifer yr ymweliadau a gofnodwyd yn yr un mis yn 2019 (87,374) (StatsCymru, 2020a). Gellid priodoli'r gostyngiad hwn i nifer o ffactorau, megis ofn defnyddio gwasanaethau o ganlyniad i'r risg o gontractio COVID-19.

... mae llawer o'r gwasanaethau sydd wedi parhau i fod yn agored ac yn weithredol wedi gweld gostyngiad yn y defnydd ...

Yng Nghymru, adroddwyd, ers 1^{af} Mawrth 2020, bod nifer cyfartalog y galwadau i Galw Iechyd Cymru a 111 am bob cyflwr wedi bod yn uwch na'r un cyfnod yn 2019/20 (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020a). Yn Lloegr, tyfodd y galw am app y GIG yn gyflym ym mis Mawrth 2020 gyda nifer y cofrestradau i ddefnyddio'r app yn cynyddu 111%; mae nifer y ceisiadau am bresgripsiynau amlroddadwy a wnaed drwy'r app wedi cynyddu 97% ac mae nifer yr achosion o edrych ar gofnodion cleifion wedi codi 62%. Mae nifer yr ymweliadau â gwefan y GIG hefyd wedi cynyddu'n

sylweddol. Ar 17^{eg} Mawrth 2020, cafwyd uchafbwynt o 3.4 miliwn o ymweliadau, y cyfanswm dyddiol uchaf erioed (NHS Digital, 2020a).

Adroddwyd bod meddygon teulu yn gweld dim ond saith ym mhob 100 o gleifion wyneb yn wyneb oherwydd COVID-19 (BBC Ar-lein, 2020e). Mae'r newid hwn mewn ymddygiad yn dangos bod modd symud yn gyflym at deleiechyd.



Un o effeithiau negyddol posibl hyn yw efallai nad oes gan lawer o bobl fynediad at ffonau clyfar neu gyfrifiadur ac felly y byddent yn cael eu heithrio rhag cael mynediad i wasanaethau yn ystod y cyfyngiadau. Roedd adroddiad a gyhoeddwyd yn British Gerontology (Cymdeithas Brydeinig Gerontoleg, 2020) yn nodi, er bod cysylltiad digidol yn gwneud mynediad at wybodaeth yn haws i rai pobl hŷn, roedd llawer yn dibynnu ar eraill i ddarparu'r wybodaeth hon os nad oedd ganddynt fynediad digidol eu hunain. Felly, er bod technoleg yn ystod y cyfyngiadau wedi hwyluso mynediad i wasanaethau gofal iechyd, nid yw hyn wedi bod yn wir ar gyfer rhai poblogaethau, megis yr henoed sydd efallai heb iechyd digonol neu lythrennedd digidol i ddeall gwybodaeth iechyd neu nad oes ganddynt y sgiliau i ddefnyddio llwyfannau digidol gwahanol megis Skype neu Zoom.

Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad gyfleoedd i ymwreiddio a defnyddio'r ffyrdd newydd hyn o weithio fel llwyfan i ddiogelu ac amddiffyn capasiti'r GIG a'r gweithlu yn y dyfodol, unwaith y byddai'r cyfyngiadau yn cael eu dileu (CYFau 4, 8). Roedd pryder ynghylch effeithiau negyddol gan fod llawer o ymyriadau gofal iechyd 'nad ydynt yn hanfodol' (fel llawdriniaeth ddewisol a gwasanaethau iechyd meddwl), a'r ymyriadau hynny a oedd yn cynyddu pa mor agored i niwed yw unigolyn o ran COVID-19 (megis triniaethau canser) wedi'u hatal (CYFau 4, 5).

Nid oedd rhai unigolion â chyflyrau tymor hir yn cyrchu nac yn mynd i apwyntiadau allweddol oherwydd ofn y byddent yn dod i gysylltiad â'r feirws ac yn wynebu risg uwch (CYF 4). Roedd y materion a godwyd gan randdeiliaid yn cynnwys y rhai ynghylch argaeledd Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) a phrofion am y feirws, a chapasiti'r gwasanaethau gofal iechyd (CYFau 4, 10). Nodwyd hefyd fod gwaith da yn cael ei wneud i gyfleu negeseuon gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i randdeiliaid a'r cyhoedd, gan gynnwys mynd i'r afael â materion yn ymwneud â newyddion ffug ar gyfryngau cymdeithasol a chynhyrchu canllawiau gyda Phrifysgol Caerdydd ar gyfer newyddiadurwyr (CYF 4).

3.1.7 Gwasanaethau sgrinio, brechiadau a gwasanaethau i fenywod a phlant

● Effaith negyddol fach bosibl tymor byr o ran darparu gwasanaethau

Mae gwasanaethau sgrinio a brechiadau wedi'u hatal yng Nghymru nes y tybir ei bod yn 'ddiogel i wneud hynny' (BBC Ar-lein, 2020f). Mae llawer o'r gwasanaethau hyn yn effeithio'n uniongyrchol ar fenywod, babanod, plant a phobl ifanc, er enghraifft sgrinio serffigol a chanser y fron a brechiadau plentyndod.

Nodwyd newidiadau i'r gwasanaethau a ddarperir mewn perthynas â menywod, y rhai sydd ar fin dod yn rhiant/rhieni a babanod, plant a phobl ifanc mewn sawl cyfweiliad (CYFau 4, 8, 11, 13). Roedd hyn yn cynnwys llai o barodrwydd i gael mynediad at ofal cynenedigol, cyflwyno plant sâl mewn gofal sylfaenol ac eilaidd yn hwyr, a cholli apwyntiadau imiwneiddio o fewn y rhaglen imiwneiddio plant arferol. Mae llawer o grwpiau cynenedigol a chyn-ysgol hefyd wedi'u

cau (CYFau 11, 13). Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad hefyd y gallai'r symudiad at ddarparu gofal rhithwir, yn enwedig gyda rhai gwasanaethau fel ymweliadau iechyd, effeithio ar ansawdd ac effeithiolrwydd y cysylltiadau (CYF 13). Roedd llai o gysylltiadau ag ymwelwyr iechyd ar gyfer llawer o deuluoedd yn y rhaglen ddiwygiedig Plant Iach Cymru ac roedd yn llai tebygol y byddai teuluoedd yn gallu cael mynediad at ymwelydd iechyd penodol (CYF 13). Fodd bynnag, nodwyd bod gwasanaethau yn asesu risg y cysylltiadau hyn ac y byddent yn darparu apwyntiadau wyneb yn wyneb lle'r oedd angen anorfod i wneud hynny (CYFau 11, 13).

Tynnwyd sylw at y ffaith ei bod yn bosibl na fydd goblygiadau'r ddarpariaeth is o wasanaethau iechyd y cyhoedd cymunedol megis gwasanaethau ymwelwyr iechyd ac imiwneiddio yn cael eu deall yn llawn am amser (CYF 13).

3.1.8 Y rhai ag iechyd meddwl gwael

- **Effaith negyddol fawr / gymedrol debygol tymor byr i'r tymor hir mewn perthynas â newid polisi, ad-drefnu / lleihau gwasanaethau a gwaethygu cyflyrau presennol**
- ● **Effaith gadarnhaol neu negyddol fach bosibl tymor byr i'r tymor hir mewn perthynas â chymorth ac ad-drefnu gwasanaethau a pholisi yn y dyfodol**

Mae sawl adroddiad ymchwil a gyhoeddwyd wedi cydnabod yr effaith y gall cwarantîn ac unigedd cymdeithasol ei chael wrth waethygu cyflyrau iechyd a llesiant meddwl presennol (Brooks et al., 2020; Lunn et al., 2020; Gurney, 2020). Nododd cyhoeddiad diweddar (Kim a Su, 2020) y gallai cwarantîn ac ynysu gael effaith niweidiol cyflymach ar y rhai â phroblemau iechyd meddwl, sydd hefyd yn tueddu i gael mwy o achosion o ymddygiad sy'n niweidio iechyd, llythrennedd iechyd gwael ac y gallent esgeuluso mesurau atal heintiau. Nodwyd bod dros 50% o'r rhai a heintiwyd â SARS neu Syndrom Anadlol y Dwyrain Canol (MERS) wedi dioddef trallod llesiant meddyliol ac y gallai gorbryder, iselder, euogrwydd, stigma, dicter a phroblemau emosiynol eraill atal imiwnedd ac adferiad (Kim a Su, 2020).

Cymru yw'r unig wlad yn y DU hyd yma i gychwyn rheoliadau yn y Ddeddf Coronafeirws (Clifton, 2020) yn ymwneud ag iechyd meddwl. Mae'r Rheoliadau wedi golygu nad yw Tribiwnlys Adolygu Iechyd Meddwl Cymru bellach wedi gorfod cydymffurfio â gofynion penodol megis cael o leiaf dri aelod i gyfansoddi tribiwnlys, neu mewn amgylchiadau penodedig, gall achosion fod wedi'u penderfynu heb wrandawriad lle nad oedd hyn yn ymarferol, neu lle'r oedd yn niweidiol i iechyd y claf. Mae elusennau iechyd meddwl, fel Mind a Rethink Mental Illness, wedi mynegi pryderon ynghylch sut y gallai newidiadau eraill i bwerau o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl effeithio ar hawliau a diogelwch pobl a gedwir mewn ysbyty ar gyfer triniaeth iechyd meddwl, neu y gallai unigolion gael eu rhyddhau'n gynnar heb y driniaeth neu'r cymorth meddygol priodol oherwydd pwysau ar y gweithlu neu gapasiti ehangach y GIG (Clifton, 2020).

Cymru yw'r unig wlad yn y DU hyd yma i gychwyn rheoliadau yn y Ddeddf Coronafeirws (Clifton, 2020) yn ymwneud ag iechyd meddwl.

Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad oblygiadau negyddol y cyfyngiadau ar y rhai â diagnosis o gyflyrau iechyd meddwl, a'r posibilrwydd o gynnydd mewn achosion o hunanladdiad. Nododd llawer o'r rhai a gafodd gyfweiliad yr effaith bwysig y gallai'r cyfyngiadau ei chael mewn perthynas ag iechyd meddwl a llesiant yn y dyfodol. Gallai hyn fod mewn amrywiaeth o feysydd fel argyfyngau iechyd meddwl, gordewdra (yn enwedig ymhlith plant yn ymwneud â diffyg ymarfer corff), diffyg mynediad i fwyd ffres o ansawdd da oherwydd cynnydd mewn tlodi, cynnydd mewn camddefnyddio/dibyniaeth ar alcohol, gwaethyniadau afiechyd a oedd yn bodoli eisoes a rhai newydd yn dechrau, gan fod pobl wedi osgoi neu wedi methu â chael triniaeth (CYFau 4, 5, 8).

3.1.9 Grwpiau risg uchel

h.y. y rhai â chyflyrau iechyd tymor hir megis clefydau anadlol; diabetes, clefyd cardiofasgwlaidd, cyflyrau sy'n effeithio ar yr ymateb imiwn gan gynnwys y rhai sy'n cael eu trin am ganser.

- ● **Effaith gadarnhaol neu negyddol gymedrol bosibl tymor byr i'r rhai â chyflyrau anadlol (dibynnu ar dai / amgylchedd)**
- **Effeithiau negyddol cymedrol / bach tebygol tymor byr i'r y rhai y mae angen iddynt gael gafael ar wasanaethau neu driniaeth ar gyfer cyflyrau presennol a allai fod wedi'u gohirio / oedi**

Proffil y boblogaeth

Yn 2018/19, roedd 229,475 o gleifion ag asthma a 76,319 o gleifion â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) ar gofrestri clefydau'r Fframwaith Ansawdd a Chanlyniadau (QOF) yng Nghymru (StatsCymru, 2019d). Mae'r DU ymhlith yr 20 gwlad uchaf ar gyfer marwolaethau COPD yn fyd-eang, a rhwng 2008 a 2012, roedd y gyfradd marwolaethau o COPD yng Nghymru ychydig yn uwch nag yn y DU (y gymhareb marwolaethau yn ôl oed safonedig ar gyfer menywod oedd 106 ac ar gyfer dynion roedd yn 103) (Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint, 2020).

Yn 2019, roedd cyfradd y diagnosis o ganser yng Nghymru yn 611.9 o achosion fesul 100,000 o bobl (StatsCymru, 2019e). Ym 2018-19 cofnodwyd 100,805 o gleifion ar y gofrestr canser yng Nghymru (StatsCymru, 2019d).

Yn 2019 amcangyfrifwyd bod 340,000 o bobl yng Nghymru â chlefydau'r galon a chylchrediad y gwaed (Sefydliad Prydeinig y Galon Cymru, 2019).

Mae data Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19 yn dangos bod 13% o oedolion 16 oed a throsodd wedi dweud bod ganddynt salwch y galon a chylchrediad y gwaed a 7% wedi dweud bod ganddynt glefydau endocrinaidd a metabolaidd (StatsCymru, 2019f).

Ym 2018-19 cofnodwyd bod 198,883 o gleifion 17 oed a throsodd wedi cael diagnosis o ddiabetes mellitus yng Nghymru (StatsCymru, 2019d).

Mae'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol wedi ceisio diogelu'r rhai sydd â chyflyrau tymor hir megis clefyd anadlol, diabetes, clefyd cardiofasgwlaidd neu system imiwnedd â nam, o ganlyniad i gynydd mewn risg o forbidrwydd a marwolaethau oherwydd COVID-19. Nid oes unrhyw ymchwil gyhoeddus wedi'i nodi ar effaith polisi neu gwarantîn o'r fath ar y rhai sydd â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes, ac eithrio'r rhai â chyflyrau iechyd meddwl.

Er bod COVID-19 wedi peri risg uchel i'r rhai sydd â chyflyrau anadlol, mae'r gwelliant mewn ansawdd aer o ganlyniad i gyfyngiadau ar deithio, a'r cau economaidd a orfodwyd yng Nghymru wedi cael effaith gadarnhaol ar ansawdd aer mewn rhai ardaloedd daearyddol. Cafwyd adroddiadau am ostyngiad yn nifer yr ymgynghoriadau â meddygon teulu ar gyfer asthma (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020a), er y gallai hyn fod wedi adlewyrchu tuedd ehangach lle mae cleifion yn llai parod i geisio cymorth meddygol yn fwy cyffredinol, neu'n llai abl i wneud hynny.

Dangosodd canlyniadau o arolwg Asthma UK ac arolwg Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint, y cynhaliwyd y ddau ar ddechrau Ebrill 2020, fod unigolion yn bryderus am coronafeirws. Roedd gan 87.9% o'r 656 o'r rhai a holwyd yng Nghymru â chyflyrau anadlol lefelau gorbryder o rhwng 6 a 10 (lle'r oedd 10 yn cyfateb i hynod o orbryderus a 0 yn ddim yn orbryderus o gwbl) o gymharu â phoblogaeth gyffredinol Prydain Fawr, lle cofnododd 46.9% lefelau gorbryder rhwng 6 a 10 (y bartneriaeth Asthma UK a Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint, 2020).

3.2 Busnes a'r Economi



3.2.1 Ffactorau economaidd

- **Effaith negyddol fawr tymor byr i'r tymor hir wedi'i chadarnhau mewn perthynas ag allbwn economaidd a'r effaith ar y sectorau hynny a gaewyd**
- **Effaith gadarnhaol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau mewn perthynas â chymorth economaidd llywodraethol i'r boblogaeth a'r economi**
- **Effaith gadarnhaol / cyfle cymedrol posibl tymor hir i adolygu sbardunau polisi economaidd yng Nghymru**

Mae tystiolaeth o'r llenyddiaeth wedi dangos bod dirywiadau ac argyfyngau economaidd yn effeithio'n sylweddol ar benderfynyddion iechyd fel incwm, cyflogaeth a safonau byw. Fodd bynnag, mae rhagfynegi canlyniadau iechyd yn gymhleth ac yn anodd. Mae'r dystiolaeth gryfaf wedi ymwneud ag effeithiau negyddol ar iechyd meddwl (WHO, 2011). Mae tystiolaeth ynghylch argyfyngau economaidd blaenorol wedi tynnu sylw at y ffaith y gall ymyriadau polisi fod yn effeithiol o ran lleihau neu liniaru'r effeithiau ar iechyd a llesiant meddwl (WHO, 2011). Roedd adroddiad gan Elliott et al (dim dyddiad) ar effaith y dirywiad economaidd yn 2008 ar iechyd yng Nghymru yn gwahaniaethu rhwng dirwasgiad economaidd, a all fod dros gyfnod cymharol fyr o amser, a goblygiadau mwy tymor hir dirwasgiad neu ddirywiad economaidd, a allai gael effeithiau negyddol ar grwpiau poblogaeth a chymunedau penodol dros amserlen lawer hwy.

Yn fwy diweddar, edrychodd *Goblygiadau Brexit i Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru* (Green et al, 2019) ar sut y gallai dirwasgiad economaidd, dirywiad neu gytundebau masnach newydd effeithio ar economi a phoblogaeth Cymru. Roedd hyn yn dangos mai'r poblogaethau a oedd yn agored i niwed oedd y rhai sy'n dibynnu ar un cyflogwr, ardaloedd daearyddol o amddifadedd, y rheini ar incwm isel, ffermwyr a chymunedau ffermio a phobl ifanc.

O achosion o glefydau heintus blaenorol, prin fu'r dystiolaeth ynglŷn ag effeithiau economaidd uniongyrchol mesurau cwarantîn, o bosibl am fod cwarantînau blaenorol yn ymwneud â grŵp cyfyngedig o bobl dros gyfnodau byrrach o amser. Gwelwyd effeithiau economaidd yn bennaf o ganlyniad i'r clefyd ei hun. Mae WHO (2020b) wedi nodi effeithiau economaidd COVID-19 (er nad yw'r rhain yn benodol i bolisiâu Aros Gartref) gan gynnwys: diweithdra cynyddol; cynnydd yn y risg o dlodi a phobl dlawd sy'n gweithio; cwmnïau'n cau; a bylchau economaidd ac iechyd yn ehangu rhwng ardaloedd daearyddol. Mae'r Comisiwn Ewropeaidd (2020) wedi amcangyfrif y byddai

COVID-19 yn lleihau masnach fyd-eang 9.7% yn 2020. Gallai'r economi fyd-eang grebachu 4% (mwy na \$6 triliwn) er bod hyn wedi tybio y bydd yr adferiad yn dechrau erbyn 2 chwarter olaf 2020 (Bosley, 2020).

Ar lefel y DU, mae'r Swyddfa Cyfrifoldeb Cyllidebol (2020) wedi nodi, er y bydd camau'r llywodraeth i gefnogi unigolion a busnesau yn golygu costau sylweddol, y byddai'r gost o beidio â gweithredu yn uwch. Yn eu hadroddiad, tynnwyd sylw hefyd at y ffaith bod yr effeithiau economaidd yn fwy tebygol o ddeillio o gyfyngiadau ar iechyd y cyhoedd ac ymbellhau cymdeithasol, yn hytrach nag effeithiau uniongyrchol COVID-19 ar iechyd. Mae'r effeithiau dilynol yn cynnwys llai o incwm a gwariant, llai o refeniw treth a cholli swyddi. Gallai diweithdra gynyddu i lefel lle mae 2 filiwn yn ychwanegol o bobl yn ddi-waith (cyfradd diweithdra o 10% (Swyddfa Cyfrifoldeb Cyllidebol, 2020). Mae Banc Lloegr wedi rhybuddio y gallai'r DU weld gostyngiad o hyd at 30% yn y cynnyrch economaidd yn chwe mis cyntaf 2020 o ganlyniad i'r pandemig a chyfyngiadau (Banc Lloegr, 2020).

Adroddwyd y gallai 20% o fusnesau bach roi'r gorau i fasnachu'n barhaol yn ystod y cyfyngiadau oherwydd y cwmp yn y galw gan ddefnyddwyr, er bod y llywodraeth wedi ymyrryd yn ddigyffelyb i gefnogi cyflogwyr a swyddi. Byddai hyn yn cael effaith negyddol fawr ar Gymru, gan fod y wlad yn agored iawn yn hyn o beth gyda lefelau uchel o microfusnesau a busnesau bach yn gweithredu (Llywodraeth Cymru, 2019d).

Mae'r Polisi Aros Gartref wedi cael effaith negyddol uniongyrchol gyflymach ar sectorau fel twristiaeth yng Nghymru ac wedi arwain at effaith negyddol ganlyniadol ar amgylchiadau economaidd ac incwm llawer o grwpiau poblogaeth.

Mae Crawford et al (2020) wedi tynnu sylw at y ffaith, hyd yn oed ar ôl i fesurau ymbellhau cymdeithasol gael eu codi, bydd effeithiau dirywiad economaidd ar iechyd yn parhau i gael eu teimlo am gyfnod hir.

Mae angen ystyried effaith y Polisi Aros Gartref yng nghyd-destun ymadawiad y DU o'r Undeb Ewropeaidd (a elwir yn 'Brexit' fel arfer). Bydd unrhyw Gytundebau Masnach Rydd (FTAs) a negodir yn y dyfodol gyda'r Undeb Ewropeaidd neu Unol Daleithiau America (UDA) hefyd yn cael effaith bwysig ar iechyd a llesiant, yn gadarnhaol neu'n negyddol, ac yn cynnig cyfleoedd a risgiau i economi Cymru. O'i ystyried yng nghyd-destun y cyfyngiadau presennol a'r effeithiau tymor hir dilynol ar yr economi a chymdeithas, bydd yr FTAs hyn yn dod yn bwysicach nag erioed i bob parti sy'n eu trafod.

Mae'r rhai a gafodd gyfweiliad wedi darparu ystod o fewnwelediadau ar effaith y pandemig ar yr economi. Mae'r pandemig a'r Polisi Aros Gartref wedi amlygu risgiau sy'n gysylltiedig â gorddibyniaeth ar gadwyni cyflenwi rhyngwladol. Awgrymwyd y gallai canolbwyntio mwy ar gynhyrchu rhai cynhyrchion o bwys strategol yn lleol greu cyfleoedd swyddi lleol (CYF 10). Gallai'r pandemig ddarparu cyfle i fywiogi twristiaeth yng Nghymru tuag at fwy o dwristiaeth eco-gynaliadwy.

Gallai'r economi manwerthu yn y dyfodol yng Nghymru newid yn sylweddol, wrth i effaith y Polisi Aros Gartref wneud newidiadau pellach i arferion prynu i ffwrdd o'r stryd fawr i fwy o siopa ar-lein. Mae'r galw is dramatig am gyflenwyr bwyd i wasanaethau arlwy ysgolion wedi amharu ar gadwyni bwyd a gallai olygu bod gweithgynhyrchwyr a chyflenwyr bwyd lleol yn peidio â bod yn fusnesau dichonadwy. Unwaith y bydd y cyfyngiadau'n llacio a'r ysgolion yn ailagor, mae'n bosibl na fydd y gweithgynhyrchwyr a'r cyflenwyr bwyd lleol hyn yn gallu ateb y galw eto (CYF 12).

Mae'r effeithiau wedi bod yn eang ar sefyllfa ariannol y boblogaeth sy'n gweithio, ac er bod rhai unigolion wedi cynilo mwy (llai o bryniadau, dim gwyliau, llai o gostau cymudo) mae rhai wedi cael trafferth ymdopi ac wedi wynebu caledi ariannol. Nid oedd gan lawer o unigolion yng Nghymru unrhyw gydnerthedd ariannol cyn COVID-19 - amcangyfrifir bod 250,000 o bobl yng Nghymru

wedi gwneud cais am fudd-daliadau lles nad ydynt wedi gwneud hynny o'r blaen. Ar gyfer un rhanddeiliad sefydliadol a gafodd gyfweliad, roedd 50% o'r rhai a oedd yn chwilio am gyngor yn holi am fudd-daliadau lles a chyngor cyfreithiol, gydag un o bob pedwar defnyddiwr gwasanaeth wedi gweld gostyngiad yn eu hincwm ers i'r cyfyngiadau gael eu gweithredu. Roedd saith y cant wedi profi gostyngiad mewn incwm o 80% neu fwy (CYF 3).

Rhaid nodi bod y Polisi Aros Gartref wedi cael effaith gadarnhaol o ran diogelu'r gweithlu rhag effeithiau uniongyrchol COVID-19 ar iechyd. Mae angen gweithlu iach i sbarduno datblygiad ac allbwn economaidd a galluogi Cymru lewyrchus ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Bydd yn rhaid i'r cyfnod adfer ac adnewyddu gydbwysu'n ofalus y gwaith o ddiogelu iechyd a lleihau effaith unrhyw ddirywiad neu ddirwasgiad economaidd, a'r effeithiau tymor hir o ran bod yn agored i niwed a llesiant meddyliol y gellir eu profi o ganlyniad i incwm isel, amodau gwaith gwael, diweithdra a thlodi.

3.2.2 Cyflogaeth

- **Effaith negyddol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau i rai sectorau a gweithwyr, ond effaith gadarnhaol wedi'i chadarnhau i eraill, fel archfarchnadoedd a manwerthwyr bwyd.**
- ● **Effaith gadarnhaol neu negyddol gymedrol bosibl tymor hir yn dibynnu ar adfer ac adnewyddu economaidd a sbardunau'r llywodraeth**

Proffil y boblogaeth

Yng Nghymru, cyfanswm nifer yr unigolion a gyflogir ym mhob galwedigaeth yw 1,462,000 (53% dynion, 47% menywod) (StatsCymru, 2020b).

Y sector sydd â'r nifer fwyaf o swyddi yw gweinyddiaeth gyhoeddus, amddiffyn, addysg ac iechyd, sy'n ffurfio 30% o gyflogaeth yn y gweithle (434,900 o swyddi) (StatsCymru, 2019c). Mae'r sector ail fwyaf, sy'n cyflogi 24% o'r gweithlu (347,600 o swyddi), o fewn meysydd cyfanwerthu, manwerthu, trafndiaeth, gwestai a bwyd (StatsCymru, 2019c).

Y cyflogwr mwyaf yng Nghymru yw'r GIG, sy'n cyflogi mwy na 90,000 o bobl (mewn bron i 80,000 o swyddi cyfwerth ag amser llawn (FTE) (Llywodraeth Cymru, 2019c).

Mae 10.4% o'r rhai sydd mewn cyflogaeth (152,100 o unigolion) yn gweithio o fewn galwedigaethau gofalu, hamdden a gwasanaeth eraill. Yn 2019, roedd 36,000 o swyddi'r gweithlu yn niwydiannau'r celfyddydau, adloniant a hamdden yng Nghymru (2.5% o swyddi'r gweithlu yng Nghymru) (Swyddfa Ystadegau Gwladol, dim dyddiad).

Mae 175,100 o bobl mewn galwedigaethau creffttau medrus (sy'n cynnwys trydanwyr a masnachau adeiladwaith ac adeiladu), ac mae 89% (156,100) ohonynt yn ddynion ac 11% (19,000) yn fenywod (StatsCymru, 2020b). Cyflogir 97,200 o bobl mewn swyddi o fewn y categori gweithredwyr prosesau, offer a pheiriannau (sy'n cynnwys gyrrwyr bysiau a threnau), gyda 90% (87,000) ohonynt yn ddynion a 10% (10,200) yn fenywod (StatsCymru, 2020b).

Yng Nghymru, ym mis Tachwedd 2019, roedd 120,648 o aelwydydd yn hawlio Credyd Cynhwysol, ac o'r rhain roedd 93% yn derbyn taliad (Adran Gwaith a Phensiynau, 2019). Mae'r rhan fwyaf o unigolion ar Gredyd Cynhwysol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban yn fenywod (56%) (Adran Gwaith a Phensiynau, 2020).

Mae adroddiad diweddar WHO ar Degwch Iechyd (Sefydliad Iechyd y Byd, 2019) wedi nodi incwm, gwarchodaeth gymdeithasol, cyflogaeth ac amodau gwaith fel amodau critigol sy'n hybu annhegwch mewn iechyd ledled Ewrop. Mae cryn dystiolaeth yn ymwneud ag effaith dirywiad economaidd ar gyflogaeth, iechyd a llesiant. Nododd Elliott et al (dim dyddiad) yn dilyn dirywiad economaidd, fod y rheini â statws economaidd-gymdeithasol is mewn mwy o berygl o golli eu swyddi na rhai â statws economaidd-gymdeithasol uwch. Roedd dynion yn fwy tebygol o fynd yn ddi-waith. Yn ddiweddar, ymchwiliwyd i'r cysylltiad rhwng effeithiau ehangach digwyddiadau diweithdra torfol ar iechyd yn adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru *Digwyddiadau Diweithdra Torfol (MUEs) – Atal ac Ymateb o Safbwynt Iechyd Cyhoeddus* (Davies et al., 2017).

... roedd y rheini â statws economaidd-gymdeithasol is mewn mwy o berygl o golli eu swyddi na rhai â statws economaidd-gymdeithasol uwch ...

Ychydig yn unig o lenyddiaeth academaidd a gyhoeddwyd ar effaith uniongyrchol cwarantîn ac ymbellhau cymdeithasol ar gyflogaeth. Nododd dwy astudiaeth flaenorol y byddai mesurau ymbellhau cymdeithasol yn dwyn mwy o ganlyniadau economaidd i'r rheini a oedd yn gweithio'n rhan-amser, a oedd yn hunangyflogedig, mewn swyddi cyflog isel, neu mewn cyflogaeth ansicr (William et al., 2020; Selgelid, 2009). Ar lefel unigol, gall cynlluniau iawndal helpu i fynd i'r afael ag unrhyw ganlyniadau ariannol sy'n deillio o ymbellhau cymdeithasol, yn ogystal â helpu i hyrwyddo cydymffurfiaeth, mynd i'r afael â diffyg ymddiriedaeth yn y llywodraeth a hyrwyddo cyfiawnder (Selgelid MJ, 2009; Ly et al, 2007). Canfu ymchwil ar gydymffurfiaeth y cyhoedd â cwarantîn yn ystod SARS yn Toronto fod ofn colli incwm o'r pwys mwyaf, ac yn arbennig felly i'r rhai nad oeddent yn argyhoeddedig bod angen cwarantîn (DiGiovanni et al, 2004). Mae adroddiad diweddar gan Kadel R et al (2020) wedi rhagweld effeithiau economaidd posibl COVID-19 ar gyfraddau diweithdra a salwch hirsefydledig yng Nghymru. Rhagwelir y bydd cyfraddau diweithdra yn cynyddu o 3.8% yn 2019/20 i 11% yn 2024/25 ac yn dilyn y tueddiad hwn, disgwylir y bydd cyfran y bobl o oedran gweithio yng Nghymru sydd â salwch hirsefydledig yn cynyddu o 46.4% i uchafbwynt o 56.1% dros yr un amserlen.

Mae dystiolaeth ddiweddar wedi dangos bod y sectorau sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan y cyfyngiadau symud (manwerthu, hamdden, trafndiaeth) yn cyflogi 15% o'r gweithlu, sy'n fwy tebygol o fod yn bobl ifanc (cyflogir bron i draean o'r rhai dan 25 oed yn y sectorau hyn); ag incwm isel (mae gan draean o'r cyflogaeth y 10% isaf o enillion); a menywod (mae 17% o fenywod yn cael eu cyflogi yn y sectorau hyn o gymharu â 13% o ddynion) (Joyce a Xu, 2020).

Yn ôl Arolwg Effaith Busnes Coronafeirws (COVID-19), o'r 6,150 o fusnesau a ymatebodd a oedd yn dal i fasnachu neu a oedd wedi oedi masnachu dros dro rhwng 23^{ain} Mawrth a 5^{ed} Ebrill 2020, roedd 27% o'r gweithlu wedi'u rhoi ar ffyrlo ac roedd llai nag 1% wedi cael eu diswyddo (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020a). Yn ystod yr un cyfnod, o'r busnesau hynny a oedd wedi cau dros dro neu wedi oedi masnachu, roedd 78% o'r gweithlu wedi'u rhoi ar ffyrlo (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020a). Mae hyn wedi cael effaith negyddol ar fusnesau ac ar gyflogaeth. Bu'n rhaid i lawer o gyflogaeth aros am daliad ar ôl cael eu rhoi ar ffyrlo, gan arwain at fwy o straen a phryder ariannol.

Mae'r rhan fwyaf o achosion o ffyrlo mewn busnesau sydd wedi parhau i fasnachu wedi bod yn y diwydiant llety a gwasanaethau bwyd (40%) a diwydiannau adeiladu (32%) (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020a). Yn Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws Iechyd Cyhoeddus Cymru, dywedodd 24% o'r ymatebwyr⁶ eu bod nhw neu aelod o'u haelwyd wedi'u rhoi ar ffyrlo, dywedodd 12% o'r ymatebwyr⁶ eu bod nhw neu aelod o'u haelwyd wedi profi llai o incwm neu lai o oriau, a dywedodd 11% fod y Polisi Aros Gartref wedi effeithio'n ariannol ar eu haelwyd (Iechyd Cyhoeddus Cymru, (2020b).

6 Adroddiad wythnos 3.

3.2.3 Amodau ac arferion gwaith a gweithlu Cymru

- ● **Effaith gadarnhaol neu negyddol gymedrol tymor byr wedi'i chadarnhau yn dibynnu ar y sector, lefel yr amlygiad i'r feirws, gorfodi deddfwriaeth i ddiogelu'r gweithlu, natur y gyflogaeth, ac argaeledd (PPE)**



O ran effaith pandemig ar amodau gwaith a'r amgylchedd gwaith, roedd y rhan fwyaf o'r dystiolaeth a nodwyd yn ymwneud â gweithwyr gofal iechyd, gydag effeithiau yn cynnwys straen a gorbryder o weithio mewn cysylltiad agos ag unigolion â'r clefyd heintus (McMahon et al., 2016).

Er bod y Polisi Aros Gartref wedi sicrhau bod llawer o weithwyr wedi aros gartref ac wedi'u hamddiffyn rhag dal COVID-19, mae'r polisi wedi gorfodi llawer o fusnesau a gweithleoedd i gau, rhoi cyflogaion ar ffyrlo

neu gydymffurfio â rheolau ymbellhau cymdeithasol caeth. Yn gadarnhaol, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau (Llywodraeth Cymru, 2020b) i gefnogi gweithleoedd i ddiogelu iechyd a diogelwch eu staff.

Mewn cyfweiliadau gyda rhanddeiliaid allweddol, nodwyd iechyd a diogelwch fel problem, yn enwedig i'r rhai na allent weithio o gartref. Roedd y rhai a oedd yn gweithio y tu allan i'r cartref yn wynebu problemau o ran diffyg cydymffurfio â rheoliadau ymbellhau

cymdeithasol, diffyg darpariaeth PPE neu ddarpariaeth amhriodol (gan gynnwys meintiau nad ydynt yn addas neu heb fod yn ddiogel), diffyg cyfleusterau golchi dwylo, symud gweithwyr i safleoedd ar wahân i'w man gwaith arferol, diffyg hylendid gydag offer a rennir, ac ofn heintiad oherwydd ymlyniad gwael wrth bob un o'r uchod (CYFau 10, 11). Amlygwyd bod straen ac effeithiau ar iechyd meddwl oherwydd ofn haint ar gyfer yr hunan neu anwyliaid, ofn colli swyddi pe bai gweithwyr yn cwyno wrth gyflogwyr am ddiffyg cydymffurfio â rheoliadau, a diffyg dealltwriaeth o hawliau cyflogaeth i'r rhai nad ydynt mewn undeb llafur (CYFau 10, 11).

... nodwyd iechyd a diogelwch fel problem, yn enwedig i'r rheini na allent weithio o gartref.

Amlygodd nifer o'r rhai a gafodd gyfweiliad hefyd heriau i'r rhai yn y gweithlu megis rhai pobl hŷn yn profi mwy o anawsterau o ran mynediad at, neu arbenigedd gydag TG neu offer angenrheidiol arall i wneud eu swyddi; y rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu, er enghraifft, rhieni sy'n gweithio ac yn enwedig menywod; a'r rhai ag awtistiaeth a wynebodd anawsterau oherwydd diffyg strwythur gweithio a threfn arferol (CYFau 10, 11).

Yn gadarnhaol, cafwyd cefnogaeth i weithwyr, gyda gwybodaeth ac adnoddau ar gael gan amrywiaeth o sefydliadau gan gynnwys y Gyngres Undebau Llafur (TUC) a Chyngor ar Bopeth (TUC Cymru, 2020).

3.2.4 Gweithio Gartref

- **Effaith gadarnhaol fawr tymor byr i'r tymor hir wedi'i chadarnhau o ran galluogi cyflogeion i barhau i weithio'n hyblyg**
- **Effaith negyddol fawr tymor byr i'r tymor hir wedi'i chadarnhau i'r rhai na allant weithio o gartref; sydd â phwysau a chyfrifoldebau eraill er enghraifft addysgu gartref; ac i'r rhai ar incwm isel a allai fod mewn perygl o dlodi bwyd neu danwydd**

Mae'r polisi wedi arwain at rai o'r gweithlu yng Nghymru yn symud i weithio o gartref. Dylid nodi ni nodwyd unrhyw dystiolaeth ymchwil mewn perthynas â gweithio o gartref mewn cwarantîn neu fesurau ymbellhau / ynysu cymdeithasol. Yn fwy cyffredinol, mae ymchwil a gynhaliwyd mewn sefyllfa o ddim cwarantîn wedi dangos y gall gweithio gartref a gweithio hyblyg gael llawer o fanteision, gan gynnwys hyrwyddo ymdeimlad o reolaeth dros ble a sut y mae rhywun yn gweithio,



cynnydd mewn cynhyrchiant, a lefelau straen is (Chimote a Srivastava, 2013) ond gall y gwrthwyneb fod yn wir hefyd. Mae gweithio gartref wedi cael ei hyrwyddo fel ffordd hyblyg ac ystywyth o weithio dros y blynyddoedd diwethaf sydd o fudd i gydbwysedd bywyd a gwaith ac yn cynyddu boddhad swydd a chynhyrchiant (Chimote a Srivastava, 2013), ac mae wedi cyflymu yn ddiweddar ers datblygiad capasiti digidol ac argaeledd band eang. Gall alluogi cyflogeion i weithio ble, pryd, a sut y dymunant tra'n dal i gyflawni eu rolau swydd. Fodd bynnag, er y gall fod yn offeryn cadarnhaol a chael effaith gadarnhaol ar sefydliadau a'u gweithwyr a hyrwyddo'r gallu i weithio'n rhyngweithiol gyda chydweithwyr mewn ffordd effeithiol, gall hefyd gael effeithiau negyddol y mae'r Polisi Aros Gartref wedi'u hamlygu'n gryf mewn perthynas â gweithio gartref.

Gall mynediad digidol fod yn amrywiol ac nid yw pob platfform a system yn gydnaws â'i gilydd. Hefyd, mae angen sicrhau bod llwyfannau digidol gwahanol yn ddiogel a'u bod yn caniatáu cyfnewid data a gwybodaeth gyfrinachol, yn enwedig yn y systemau iechyd a gofal.

Gall diffyg cydgysylltiad ffisegol a sgysiau 'oeryddion dŵr' gael effaith negyddol mewn perthynas â llesiant a chydnerthedd meddyliol. Cydnabyddir bod gwaith yn bwysig i iechyd a llesiant mewn sawl ffordd, gan gynnwys cyfrannu at fywydau iechyd, economaidd a chymdeithasol y boblogaeth ac unigolion. Gall cysylltiadau meddyliol ac emosynol sydd wedi datblygu dros nifer o flynyddoedd a'r ymddiriedaeth a ddaw gyda hyn fod yn rym cadarnhaol. Efallai y bydd yn ymddangos bod cyswllt rheolaidd neu alwadau fideo neu delegynadledda dyddiol yn ffordd hanfodol o gyfathrebu, ond nid ydynt bob amser yn galluogi cysylltedd y gall gweithle ei hyrwyddo. Gall llawer o weithwyr cartref fyw ar eu pennau eu hunain ac mae gweld a chysylltu yn bersonol yn cyflawni swyddogaeth bwysig iawn yn eu bywydau. Yn yr un modd, gall y rhai sy'n cael profiadau heriol yn y cartref deimlo bod y gwaith yn rhywbeth i'w groesawu sy'n cipio eu sylw, neu'n ddihangfa, neu'n lle diogel.

Nododd y rhai a gafodd gyfweliad heriau i rai grwpiau yr oedd ganddynt fynediad i lwyfannau digidol, ond efallai heb y sgiliau na'r wybodaeth uwch i'w defnyddio heb gymorth, gan arwain at straen a gorbryder (CYFau 10, 11).

Gall diffyg cydgysylltiad ffisegol a sgysiau 'oeryddion dŵr' gael effaith negyddol mewn perthynas â llesiant a chydnerthedd meddyliol.

Mewn cyfweiliadau â rhanddeiliaid allweddol, nodwyd bod iechyd a diogelwch y gweithlu yn broblem. Gallai'r rhai sy'n gweithio o gartref wynebu effeithiau cronol posibl fel mwy o unigedd, newidiadau osgo, newid mewn lefelau gweithgarwch corfforol, newidiadau i iechyd meddwl, newid cynhyrchiant a newidiadau i'r berthynas â'r cyflogwr (CYFau 4, 10, 11). Gallai diffyg gofodau a desgiau wedi'u cynllunio'n ergonomegol gynyddu cyflyrau cyhyrysgerbydol, er enghraifft, mae'n bosibl bod rhai wedi bod yn gweithio o fwrdd cegin. Fodd bynnag, i rai unigolion gallai gweithio gartref wella'u hiechyd, er enghraifft, drwy leihau straen a galluogi cydbwysedd gwell rhwng bywyd a gwaith, a lleihau cymudo i'r gwaith ac oddi yno (CYFau 4, 11).

Fodd bynnag, i rai unigolion gallai gweithio gartref wella'u hiechyd, er enghraifft, drwy leihau straen a galluogi cydbwysedd gwell rhwng bywyd a gwaith, a lleihau cymudo i'r gwaith ac oddi yno

Mae'r Polisi Aros Gartref hefyd wedi arwain at newid mewn patrymau defnyddio ynni, gyda chwmnïau'n cofrestru tua 3-6% o gynnydd cyffredinol mewn defnydd domestig (Ovo Energy, EDF y cyfeirir ato yn BBC Ar-lein, 2020g). I'r rheini sydd ar incwm isel, gall tanwydd fod yn gyfran fawr o wariant cartrefi; gallai cynnydd bach mewn defnydd arwain at gynnydd mawr mewn costau cartrefi a biliau a chael effaith ariannol negyddol, gan arwain at straen a gorbryder, ar adeg o straen ariannol eisoes.

3.2.5 Defnyddio Cyfryngau Digidol

- **Effaith gadarnhaol gymedrol debygol tymor byr i'r tymor hir wrth i unigolion, teuluoedd a chymunedau aros mewn cysylltiad a chael gwybodaeth**
- **Effaith negyddol gymedrol debygol tymor byr i'r rheini nad ydynt yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ac a allai gael eu heithrio o ffrydiau gwybodaeth a chysylltiadau cymunedol**

Proffil y boblogaeth

Er rhwng 2012 a 2018 gostyngodd y canran o bobl nad oeddent yn ddefnyddwyr y rhyngwrwd yng Nghymru o 22% i 10.9%, o fewn poblogaeth y DU, roedd 5.3 miliwn o oedolion (10% o oedolion) wedi eu cofnodi o hyd yn y categori hwn (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2019a). Dangosodd ymchwil a gyhoeddwyd yng Nghymru yn 2019 (Davies, et al, 2019) fod 'mwy nag 1 o bob 10 o bobl yng Nghymru heb fynediad i'r rhyngwrwd gartref' a nododd fod mynediad yn is ymysg oedolion hŷn, y rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig, a'r rhai ag iechyd gwaeth.

Nid oes gan 12% o bobl ifanc 11-18 oed (700,000 o unigolion) yn y DU unrhyw fynediad i'r rhyngwrwd gartref drwy gyfrifiadur neu dabled (Banc Lloyds, 2018 a nodwyd yn y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2019a). Nid oes gan 600,000 arall unrhyw fynediad i'r rhyngwrwd o gwbl ac mae 68% o'r rhai sydd yn y categori oedran hwn sydd â mynediad i'r rhyngwrwd yn y cartref wedi dweud y byddai'n anodd cwblhau gwaith ysgol hebddo (Banc Lloyds, 2018, a nodwyd yn y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2019a).

Mae cyfathrebu clir yn ganolog i helpu pobl i ddeall risgiau ac effeithiau COVID-19 a hefyd i gyflawni'r ymddygiadau unigol a ddymunir. Mae ymchwil wedi dangos y gall sianeli cyfryngau, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol fel Twitter, Facebook ac Instagram, alluogi cyfathrebu gwell rhwng y cyhoedd ac awdurdodau; galluogi cysylltiad rhwng aelodau o'r teulu, ffrindiau

a'r gymuned ehangach; a darparu cyfeirio at ffynonellau gwybodaeth y gellir ymddiried ynddynt yn ogystal ag adnoddau i gefnogi llesiant (Galea, Merchant a Lurie, 2020).

Gall defnyddio cyfryngau cymdeithasol hefyd gael effaith negyddol bosibl drwy rannu gwybodaeth anghywir, galluogi mwy o wahaniaethu, negeseuon twyll a throseddau casineb (CYFau 1, 4, 8, 9). Roedd defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn ystod yr achosion o MERS yn Ne Corea yn gysylltiedig â theimladau cynyddol o ddieter ac ofn, yn ogystal â gwell cydymffurfiaeth ag ymddygiad ataliol (Lunn et al, 2020). Yn ystod yr epidemig SARS yn Hong Kong, roedd sylw helaeth yn y cyfryngau i'r clefyd yn cynyddu cynnwrf ac ymwybyddiaeth o risg mewn oedolion hŷn (Cheung et al, 2008). Yn ddiweddar, mae ymchwilyr wedi tynnu sylw at y ffaith bod portread y cyfryngau o'r 'bygythiad unigryw' a berir gan COVID-19 wedi cynyddu straen a phanig ymhellach (Kim a Su, 2020; Petric, 2020). Mae rhai awduron wedi dadlau dros yr angen i gael sefyllfa gytbwys yn y cyfryngau, gyda gwybodaeth yn cael ei chynnwys am y camau y gall pobl eu cymryd i leihau eu risg, yn hytrach na chanolbwyntio'n bennaf ar y bygythiad a berir gan COVID-19 (Lunn et al, 2020).



Mae'r defnydd o gyfryngau cymdeithasol wedi cynyddu yng Nghymru yn ystod y cyfyngiadau

Mae'r defnydd o gyfryngau cymdeithasol wedi cynyddu yng Nghymru yn ystod y cyfyngiadau, gydag *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru yn nodi bod 42% o'r ymatebwyr⁷ yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn fwy nag arfer, 36% yn adrodd ei fod yr un fath, a dim ond 7% yn adrodd llai o ddefnydd nag arfer (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b).

Nid oes gan bawb ym mhoblogaeth Cymru fynediad i gyfryngau cymdeithasol neu ddigidol (Davies et al, 2019); gall y boblogaeth hon fod heb rai mathau pwysig o gymorth, gwybodaeth, negeseuon allweddol ac arweiniad gan fod llawer o asiantaethau a sefydliadau yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i ledaenu gwybodaeth yn gyflym i ystod eang o bobl. Nid yw pawb yn 'llythrennog mewn iechyd', gyda'r gallu neu'r wybodaeth i 'drosi' neu i ddeall gwybodaeth iechyd, ac efallai nad oes ganddynt y sgiliau i ddefnyddio llwyfannau y cedwir y wybodaeth arnynt. Hefyd, ceir effeithiau posibl tymor hir anhysbys o gymdeithasu drwy'r cyfryngau cymdeithasol, yn hytrach na thrwy gyfarfodydd rhyngbersonol wyneb yn wyneb. Gallai hyn gael effaith bosibl ar y ffordd y mae pobl yn cysylltu yn y dyfodol a gallai effeithio ar gysylltiad a chydnerthedd unigolion a chymunedau.

3.2.6 Gweithwyr allweddol

- **Effaith negyddol fawr debygol tymor byr i'r tymor hir mewn perthynas â llesiant meddyliol ar gyfer gwasanaethau rheng flaen sydd ag amlygiad mawr i gleifion a'r cyhoedd**
- **Effaith gadarnhaol gymedrol bosibl tymor byr i'r tymor hir i weithwyr allweddol na chawsant eu hadnabod yn y gorffennol fel rhai sy'n darparu swyddogaeth bwysig a hanfodol mewn cymdeithas, er enghraifft, gyrwyr cyflenwi, manwerthwyr bwyd / gweithwyr archfarchnadoedd**

Proffil y boblogaeth

Yn 2018/19, roedd 25,802 o athrawon cymwysedig (StatsCymru, 2019g) a 27,101 o staff cymorth ar draws holl ysgolion Cymru (StatsCymru, 2019h). Yn 2018 o amcangyfrif o 1,452,100 o swyddi ar draws yr holl ddiwydiannau yng Nghymru, roedd y mwyafrif (30%; 434,900), o fewn meysydd gweinyddiaeth gyhoeddus, amddiffyn, addysg ac iechyd; 24% (347,600) o fewn y diwydiannau cyfanwerthu, manwerthu, trafniadaeth, gwestai a bwyd; diffiniwyd 13% (18700) fel gweithgareddau proffesiynol, gwyddonol a thechnegol gan gynnwys gweithgareddau gweinyddol a gwasanaethau cymorth; ac 11% (165,700) mewn cynhyrchu (StatsCymru, 2019i).

Ar 30ain Medi 2019, roedd 204,815 o weithwyr (FTE) wedi'u cyflogi ar draws y 43 o heddluoedd tiriogaethol yng Nghymru a Lloegr, yn ogystal â 10,039 o gwnstabiliaid arbennig a 7,740 o wirfoddolwyr yn cefnogi'r heddlu (Y Swyddfa Gartref, 2020).

Mae 81,044 o staff y GIG yng Nghymru, ac o'r rhain mae 41% yn staff nyrsio, bydwreigiaeth ac ymwelwyr iechyd; 23% yn staff gweinyddu ac ystadau; 17% yn staff gwyddonol, therapiwtig a thechnegol; 8%, yn staff meddygol a deintyddol; 7%, yn gynorthwywyr gofal iechyd a staff cymorth eraill; 3%, yn staff ambiwlans; a 0.1% yn staff anfeddygol eraill (StatsCymru, 2020c).

Cyflogir tua 45,450 o unigolion gan leoliadau gofal cymdeithasol cofrestredig yng Nghymru, ac o'r rhain amcangyfrifir bod 6.4% (tua 2,900 o unigolion) yn wladolion yr UE nad ydynt o'r DU (Llywodraeth Cymru, 2019e). Yn 2018/19, cofnodwyd 21,071 o staff o fewn adrannau gwasanaethau cymdeithasol awdurdodau lleol yng Nghymru (StatsCymru, 2019j). Yng Nghymru, mae 12% o'r boblogaeth gyfan yn darparu gofal di-dâl (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018).

Amcangyfrifir bod 17,000 o bobl yng Nghymru yn gweithio o fewn gofal plant (Llywodraeth Cymru, 2019e).

Mae gweithwyr allweddol mewn ystod o rolau a sectorau wedi cael eu cydnabod fel rhai hanfodol wrth barhau i ddarparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, y system cyfiawnder troseddol, amddiffyn pobl agored i niwed a sicrhau bod bwyd ac eitemau hanfodol eraill ar gael ar gyfer bywyd bob dydd. Fel arwydd o gydnabyddiaeth gymdeithasol gynyddol o hyn, dyrannwyd slotiau amser penodedig i weithwyr allweddol mewn archfarchnadoedd, gan sicrhau y gallent gael gafael ar fwyd a chyflenwadau eraill.

Mae staff rheng flaen yng Nghymru wedi cael profion ar gyfer coronafeirws ers 7^{fed} Mawrth 2020 (Llywodraeth Cymru, 2020c). Ar 18^{fed} Mawrth, cyhoeddodd Prif Swyddog Meddygol Cymru y byddai profion ar gael i holl staff y GIG sydd â symptomau (Llywodraeth Cymru, 2020d). Yn dilyn hyn, ar 18^{fed} Ebrill 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru bolisi ar brofion

gweithwyr allweddol (critigol), a oedd yn amlinellu mynediad at brofion ar gyfer gweithwyr critigol â symptomau⁸ (neu aelod o'r teulu â symptomau sy'n byw gyda gweithiwr critigol) (Llywodraeth Cymru, 2020f).

Mae'r polisi ac arweiniad Aros Gartref wedi cael canlyniadau negyddol anfwriadol i weithwyr allweddol sydd, oherwydd natur eu gwaith, wedi methu â gweithio gartref ac mewn mwy o berygl o gael eu heintio gan y feirws. Mae hyn wedi cynyddu gorbryder yn y gweithlu gweithwyr allweddol a'u teuluoedd wrth iddynt wynebu'r heriau ymarferol ac iechyd meddwl o weithio a diogelu eu hunain, eu cartref a'u hamgylchedd teuluol rhag cael eu heintio. Mae nifer y gweithwyr allweddol yn y gweithlu wedi gostwng o ganlyniad i warchod, salwch neu'r angen i ynysu drwy'r cyfyngiadau, ac mae hyn wedi cynyddu'r pwysau a'r straen ar y rhai sy'n parhau i fod yn y system (Grierson, 2020).

... cynnydd mewn gorbryder yn y gweithlu gweithwyr allweddol a'u teuluoedd wrth iddynt wynebu'r heriau ymarferol ac iechyd meddwl o weithio a diogelu eu hunain, eu cartref a'u hamgylchedd teuluol rhag cael eu heintio.

Mae gweithwyr allweddol yn dod i gysylltiad rheolaidd â chleifion a'r cyhoedd wrth gyflawni eu dyletswyddau. Mae tystiolaeth wedi dangos bod gweithwyr allweddol megis gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol wedi profi mwy o orbryder a gofid o gyflawni eu dyletswyddau ar adeg pandemig. Mewn ymchwil i effeithiau llesiant meddyliol achosion ar weithwyr gofal iechyd, gwelwyd bod mwy o drallod ymhlith nyrsys na meddygon a gweithwyr gofal iechyd cysylltiedig (Brooks et al., 2018). Dangosodd adolygiad cyflym o'r llenyddiaeth ymchwil fod gweithwyr gofal iechyd yn wynebu risg arbennig o ran yr effeithiau negyddol ar iechyd meddwl o weithio drwy achosion o glefydau heintus. Roedd gofyniad i fod mewn cwarantîn neu hunan-ynysu yn arwain at ddieter, ofn, gorbryder ac osgoi gwaith hyd at dair blynedd yn ddiweddarach. Nododd yr adolygiad hefyd fod gweithwyr gofal iechyd mewn rhai astudiaethau yn cael eu heffeithio'n fwy difrifol gan gwarantîn/ynysu, gan arwain at gynnydd mewn ymddygiad straen wedi trawma fel dibyniaeth ar alcohol (Brooks et al., 2020). Canfu profiad o'r achosion o SARS yn Toronto (DiGiovanni et al., 2004) fod ymbellhau cymdeithasol yn achosi straen seicolegol, gyda 5% o weithwyr gofal iechyd yn dweud eu bod yn cael eu temtio i dorri cwarantîn o ganlyniad. Roedd traean y gweithwyr gofal iechyd yn teimlo o dan "cryn dipyn o straen" oherwydd ymbellhau cymdeithasol, ond ni chawsant eu temtio i dorri cwarantîn. Dylid nodi mai dim ond 11% dywedodd nad oeddent o dan unrhyw straen.

Canfu arolwg gan Gymdeithas Feddygol Prydain (BMA) a gynhaliwyd ganol Ebrill 2020 fod bron hanner meddygon y DU yn dioddef o effeithiau negyddol oherwydd prinder parhaus o gyflenwadau PPE (Cymdeithas Feddygol Prydain, 2020a). Yn ôl yr arolwg, dywedodd 44% o feddygon yn y DU eu bod yn dioddef o iselder, gorbryder, straen, wedi chwythu'u plwch, neu gyflyrau iechyd meddwl eraill yn ymwneud â'u gwaith neu wedi'i waethygu ganddo. Nododd yr arolwg hefyd nad oedd 51% o feddygon yn teimlo bod y Llywodraeth yn eu cefnogi'n bersonol nac yn hyderus bod popeth posibl yn cael ei wneud i'w helpu i gadw cleifion yn ddiogel, er gwaethaf addewidion bod mwy o PPE yn cael ei ddanfôn i'r rheng flaen (Cymdeithas Feddygol Prydain, 2020a). Mae oedi a gofnodwyd mewn cyfarpar PPE wedi gwaethygu straen a gorbryder (BBC Ar-lein 2020h; Nursing Times, 2020). Yn ôl arolwg gan y Coleg Nyrsio Brenhinol o 13,605 o nyrsys yn y DU a gynhaliwyd ganol Ebrill 2020, yn ystod pandemig COVID-19, roedd 70% o'r ymatebwyr wedi codi pryderon ynghylch PPE a dim ond 21% oedd o'r farn bod eu pryderon wedi cael sylw llawn (Coleg Brenhinol y Nyrsys, 2020). Yn ogystal, nododd arolwg gan y BMA ar

⁸ Mae gweithwyr allweddol yn cynnwys staff y tu allan i'r GIG ac fe'u diffinnir gan Lywodraeth Cymru: <https://gov.wales/coronavirus-key-critical-workers>.

farn meddygon y GIG mai i 20% o'r ymatebwyr, prinder neu ansawdd PPE oedd eu prif bryder a'u blaenoriaeth (Cymdeithas Feddygol Prydain, 2020b).

Mae rhai elusennau, er enghraifft Mind Cymru, wedi lansio gwasanaethau ar gyfer gweithwyr rheng flaen (Mind Cymru, 2020). Yn ystod y cyfweiliadau, nodwyd bod ofn a gorbryder yn codi ynglŷn â'r hyn a fyddai'n digwydd i'r gweithwyr rheng flaen eu hunain a'u hanwyliaid yn y tymor hir. Cododd rhai staff gofal iechyd anawsterau o ran diffinio beth oedd 'arwr y GIG' ac roeddent yn teimlo bod llawer o bwysau o amgylch hyn a phwy / beth yn union yr oedd yn ei olygu (CYFau 3, 4, 5).

Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad er bod y gweithlu gweithwyr allweddol yn amrywiol ac yn cynnwys amrywiaeth eang o sgiliau a gwybodaeth, mae'r ffocws wedi bod yn bennaf ar y GIG a'r sector gofal cymdeithasol, sy'n gydnabyddiaeth gadarnhaol o'r heriau y maent yn eu hwynebu a'r gwaith y maent yn ei wneud. Credid bod effaith gadarnhaol bosibl ar statws canfyddedig gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, yr oedd llawer ohonynt yn unigolion o gefndiroedd Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME), gan gynnwys mwy o barch yn y tymor hwy (CYFau 4, 10).

Un o'r effeithiau negyddol a nodwyd oedd bod gweithwyr allweddol critigol eraill megis gweithwyr archfarchnadoedd, gyrwyr cyflenwi a cherbydau HGV, gweithwyr cyfleustodau a'r heddlu wedi cael eu hanghofio o bosibl ac nad oeddent yn cael eu cydnabod i'r un graddau. Roeddent yn cael eu cydnabod yn gryf fel rhan o'r adeiladwaith hanfodol sydd ei angen i allu parhau i ymateb i'r pandemig. Heb y gweithwyr hyn, byddai cadwyni cyflenwi'n torri, ni fyddai bwyd na hanfodion eraill yn cael eu cyflenwi, eu stocio, eu pigo na'u gwerthu dros y cownter ac ni fyddai'r cyfyngiadau'n cael eu gorfodi (CYF 10).



3.3 Cydraddoldeb; Cyfiawnder a'r Gyfraith



3.3.1 Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin yn y Cartref a Thrais Rhywiol (VAWDASV)

- **Effaith negyddol fawr tymor byr i'r tymor hir wedi'i chadarnhau yn enwedig o ran menywod a phlant a phobl ifanc sy'n agored i Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs) megis cam-drin yn y cartref**

Er bod y polisi wedi caniatáu i unigolyn adael ei gartref i symud i fan diogel, codwyd pryderon sylweddol ynghylch y risgiau cynyddol o VAWDASV yn ystod y cyfyngiadau. Ers cyflwyno'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol, bu cynnydd amlwg yn nifer yr adroddiadau cam-drin yn y cartref, gyda chynnydd o 25% mewn galwadau i'r llinell gymorth Cam-drin yn y Cartref yn y pythefnos cyntaf (BBC Ar-lein, 2020i; Refuge, 2020). Adroddodd Uned Atal Trais Cymru (WVPU) yn ei harolwg monitro *Covid-19 a Thrais* (Uned Atal Trais Cymru, 2020) fod data Bwrdd Iechyd De Cymru ar gyfer Mawrth-Ebrill 2020 yn dangos cynnydd o 33% yn nifer yr unigolion yn mynd i Adrannau Achosion Brys gydag anaf o ganlyniad i gam-drin yn y cartref. Roedd hyn er gwaethaf gostyngiad cyffredinol o 55% yn nifer yr ymweliadau ag Adrannau Achosion Brys o ganlyniad i ymosodiadau ym mis Ebrill o gymharu â'r mis blaenorol.

Cododd sawl cyfwelai y mater o drais, cam-drin yn y cartref a thrais rhywiol yn arbennig mewn perthynas â menywod, ACEs, a phobl hŷn. O ran pobl hŷn, nodwyd y gallent fod wedi byw gyda cham-drin yn y cartref am flynyddoedd lawer, a heb ei adnabod fel math o drais, ac felly yn gyndyn i estyn allan am gymorth. Dywedodd un cyfwelai fod ystadegau diweddar ar y rhai a oedd yn marw o lofruddiaethau yn y cartref yn cynnwys nifer o fenywod yn yr ystodau oedran hŷn, a oedd wedi bod mewn perthynas hirdymor iawn (CYF 1; Smith, 2020). Mae trais a cham-drin yn y cartref yn un o nifer o ACEs cydnabyddedig, sydd wedi'u cysylltu â pherygl uwch o iechyd a llesiant gwael ar draws cwrs bywyd (CYFau 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12 13).

3.3.2 Diogelwch Cymunedol a Throseddau

● Effaith gadarnhaol gymedrol debygol tymor byr mewn perthynas â phlisma a gorfodi'r polisi

Mae effeithiau cymdeithasol y pandemig a nodwyd gan WHO Ewrop (Sefydliad Iechyd y Byd, 2020b) yn cynnwys troseddu cynyddol, camfanteisio troseddol, cynnydd mewn benthycwyr didrwydded a recriwtio i droseddu cyfundrefnol.

Mae gweithredu'r polisi wedi atgyfnerthu'r berthynas sydd gan y system cyfiawnder troseddol â phoblogaeth Cymru a'r ideoleg o 'blisma drwy gydsyniad'. Mae'r cydbwysedd hwn wedi bod yn amlwg yng Nghymru a'r DU o ran y ffordd y mae'r ddeddfwriaeth wedi cael ei gorfodi ac y cydymffurfiwyd â hi ar y cyfan. Mae ymwahanu ym mhollisiau'r pedair gwlad ym mis Mai 2020 wedi arwain at gymhlethdodau a chamddealltwriaeth am y ddeddfwriaeth mewn awdurdodaethau gwahanol (CYF 1).

Yn ôl *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru, roedd 81% o'r bobl a gafodd gyfweiliad⁹ yn ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau newydd i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b). Ar ddiwedd Ebrill 2020, adroddodd yr heddlu yng Nghymru eu bod wedi dirwyo 229 o unigolion yng Nghymru am dorri'r cyfyngiadau rhwng 27^{ain} Mawrth a 27^{ain} Ebrill 2020. Mae heddluoedd ledled Cymru wedi cyfleu'n rheolaidd eu bod wedi cael rhai adroddiadau am dorri'r rheolau (Heddlu Gogledd Cymru, 2020; Heddlu De Cymru drwy safle newyddion ITV, 2020b).

Mae heddluoedd ledled y DU hefyd wedi bod yn adrodd am leihad mewn troseddau yr adroddir amdanynt ar draws sawl categori gan gynnwys bwrgleriaeth, treisio ac ymosod. Dywedodd Heddlu Dyfed Powys fod troseddu cyffredinol o'i gymharu â'r un cyfnod yn 2019 wedi gostwng 35% (WalesOnline, 2020a). Mae Uned Atal Trais Cymru wedi cyhoeddi data sy'n dangos y newidiadau yn y ffigurau o droseddau treisgar a gofnodwyd yn ystod y broses o weithredu'r Polisi Aros Gartref (WVPU, 2020).

Mae heddluoedd ledled y DU hefyd wedi bod yn adrodd am leihad mewn troseddau yr adroddir amdanynt ar draws sawl categori gan gynnwys bwrgleriaeth, trais ac ymosod.

Cafwyd adroddiadau ledled Cymru hefyd o rai troseddwyr yn ceisio camfanteisio ar bobl sy'n agored i niwed, megis pobl hŷn, y rhai ar incwm isel neu sy'n cael PŷaDd, yn enwedig mewn perthynas â sgamiau (yr Adran Addysg, 2020). Mae heddluoedd wedi bod yn ceisio mynd i'r afael â hyn, er enghraifft drwy rybuddio'r cyhoedd ar draws sawl platfform cyfryngol (Deesside.com, 2020a, Heddlu De Cymru, 2020). Mae partneriaethau wedi'u sefydlu i fynd i'r afael â hyn, er enghraifft, mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn yng Nghymru wedi bod yn gweithio gyda'r heddlu, Llywodraeth Cymru a sefydliadau'r trydydd sector (CYF 1).

3.3.3 Ystyriaethau moesegol

● Effaith gadarnhaol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau mewn ymateb cyflym a chydymffurfio â deddfwriaeth

Mae cwarantîn a chyfyngu ar symud yn creu'r cyfyng-gyngor moesegol o gydbwysio anghenion a buddiannau'r unigolyn a chymdeithas, lle cyfyngir ar symud pobl nad ydynt wedi'u heintio er mwyn atal niwed i eraill, yn ogystal ag i'r unigolyn ei hunan (Giubilini et al, 2018). Mae cwarantîn wedi'i nodi

⁹ Adroddiad wythnos 3.

fel un o'r 'camau mwyaf eithafol y mae llywodraeth yn eu cymryd yn enw iechyd y cyhoedd' (Wynia, 2007), a allai gael effeithiau niweidiol megis lleihau ymddiriedaeth, hyrwyddo ofn a chanlyniadau pellgyrhaeddol unigol a chymdeithasol gan gynnwys effeithiau economaidd, stigma a straen seicolegol, a llai o fynediad at ofal meddygol. At hynny, mae'r Cenhedloedd Unedig (2020b) wedi disgrifio sut y mae rhyddid i symud yn hawl sylfaenol sy'n cefnogi mwynhau hawliau eraill. Mae'r Cenhedloedd Unedig wedi tynnu sylw at sut y gallai mesurau eraill, fel profi ac olrhain, a chwariantin wedi'i dargedu, liniaru'r angen am fesurau ehangach a mwy anwahaniaethol.

Mae'r themâu a geir yn y llenyddiaeth yn cynnwys yr angen am ymateb cyfrannol, lle mae'r ymyriadau 'lleiaf ymwithol' wedi'u cydbwysu â'r mesur mwyaf effeithiol i leihau trosglwyddo heintiau (Timen a Schroder-Back, 2016). Mae gwersi o'r achosion Ebola wedi cynnwys yr angen i wneud penderfyniadau yn seiliedig ar gyngor gwyddonol, gyda goruchwyliaeth farnwrol (Ulrich, 2016). Mae ystyriaethau eraill a hyrwyddwyd yn y llenyddiaeth wedi cynnwys yr angen am dryloywder a thrin y cyhoedd fel partner (Wynia, 2007) a phwysigrwydd atebolrwydd i ddiogelu hawliau sifil (Pelkas, 2010).

Mewn ymateb i'r pandemig, mae'r WHO (WHO, 2020b) wedi tynnu sylw at y ffaith y dylai defnyddio cwarantîn a chyfyngu ar symud fod â'r nod o leihau lledaenu heintiau, gyda'r nod yn y pen draw o hybu iechyd, rhyddid a hawliau, ac y dylid cael mecanwaith ar gyfer goruchwyllo ac atebolrwydd er mwyn caniatáu her. Dylai unrhyw fesurau fod yn unol â'r Rheoliadau Iechyd Rhyngwladol (Erthygl 3, 2005), parchu hawliau dynol a rhyddid personau, a rhan o gyfres ehangach o ymyriadau i sicrhau iechyd y cyhoedd a diogelu cymdeithas, ac yn unol ag Egwyddorion Siracusa (a ddyfynnir yn Wynia, 2007)) er enghraifft, yn unol â'r gyfraith ac â nod cyfreithlon; yn gymesur ac yn anwahaniaethol.

Mae trefniadau diogelu wedi'u sefydlu yn y DU; er enghraifft, mae Pwyllgor Hawliau Dynol Senedd y DU wedi ymrwmo i graffu ar y manau lle mae camau'r llywodraeth yn cydymffurfio â hawliau dynol gan gynnwys yr hawl i fywyd (Erthygl 2 y Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol (ECHR)), yr hawl i ryddid (Erthygl 5 ECHR) a'r hawl i barch at fywyd teuluol (Erthygl 8 ECHR) (Senedd y DU, 2020).

3.3.4 Menywod

● Effaith fawr negyddol tymor byr i'r tymor hir wedi'i chadarnhau ar draws pob grŵp

Proffil y boblogaeth

Y sector cyflogaeth mwyaf cyffredin i fenywod yn y DU yw iechyd a gwaith cymdeithasol (delir 21% o gyfanswm y swyddi gan fenywod), wedi'i ddilyn yn agos gan y diwydiant cyfanwerthu a manwerthu (14%), ac addysg (12%). O'r menywod hynny mewn galwedigaethau proffesiynol, cyflogir tua hanner ohonynt fel nyrsys, athrawon neu weithwyr addysg proffesiynol eraill (Senedd y DU, 2020b).

Ar 9 Ionawr 2020, roedd rhan fwyaf yr unigolion ar Gredyd Cynhwysol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban yn fenywod (56%) (Adran Gwaith a Phensiynau, 2020).

Mae data a gafwyd o Arolwg Troseddau Cymru a Lloegr (CSEW) ar gyfer 2018-19 yn dangos bod tua 1.6 miliwn o fenywod (o'i gymharu â 786,000 o ddynion) 16-74 oed a oedd wedi profi cam-drin yn y cartref yn y flwyddyn flaenorol; nid oedd nifer yr achosion wedi newid ers y flwyddyn flaenorol (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2019b).

Ychydig sydd yn y llenyddiaeth academiaidd mewn perthynas ag effaith cwarantîn neu ymbellhau cymdeithasol ar fenywod. Canfu adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, i fenywod â phlant, menywod iau llai addysgedig â phlant, a'r rhai â chyflyrau iechyd meddwl a oedd eisoes yn bodoli, bod cwarantîn neu ynysu yn gwaethygu neu'n cael effaith negyddol ar lesiant seicolegol a meddyliol (Brooks et al, 2020). Nododd adroddiad a oedd yn archwilio effaith yr achosion o Zika ar fenywod yn yr Amerig ei fod wedi effeithio'n bennaf ar lesiant emosiynol menywod, gan arwain at deimladau o ofn ac ymdeimlad o ddiymadferthedd a mwy o ynysu cymdeithasol; roedd yr ansicrwydd a ddeilliodd o orfod cymryd camau eithafol i osgoi heintiad yn effeithio ar fenywod (Linde a Siqueira, 2018). Fodd bynnag, ni edrychodd yr astudiaeth ar effaith cwarantîn nac ymbellhau cymdeithasol.

Mae'r Polisi Aros Gartref, drwy gyfyngu ar symudiad y boblogaeth, wedi cael effaith negyddol fawr ar fenywod yng Nghymru. Yn ôl adroddiad gan y Sefydliad Astudiaethau Cyllid, roedd menywod tua thraean yn fwy tebygol na dynion o weithio mewn sector a oedd wedi cau (17% o fenywod o gymharu â 13% o ddynion) (Joyce a Xu, 2020). Mae gweithwyr yn y sectorau hyn hefyd wedi tueddu i gael cyflog is.

Mae'r Polisi Aros Gartref, drwy gyfyngu ar symudiad y boblogaeth, wedi cael effaith negyddol fawr ar fenywod yng Nghymru.

Fel grŵp, gwyddys bod cam-drin yn y cartref a thrais yn effeithio'n anghymesur ar fenywod. Nododd gwybodaeth gan Refuge gynnydd o 25% yn y galwadau i'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar Gam-drin yn y Cartref a chynnydd o 150% yn nifer yr ymweliadau â'r wefan Cam-drin yn y Cartref genedlaethol ar gychwyn cyfnod cloi'r DU (BBC Ar-lein, 2020i). Atgyfnerthwyd hyn mewn sawl cyfweiliad (CYFau 1, 2, 4, 8, 10, 13). Nododd Cymorth i Fenywod Cymru y gallai hunan-ynysu ac ymbellhau cymdeithasol gynyddu trais yn erbyn menywod, cam-drin yn y cartref a thrais rhywiol a bod ymateb cymunedol ac undod cymdeithasol yn hanfodol i fynd i'r afael â'r problemau. Mae Cymorth i Fenywod Cymru wedi cyhoeddi pecyn cymorth sy'n cynnwys cyngor a gwybodaeth i gymdogion sydd â phryderon, gwirfoddolwyr ac eraill (Cymorth i Fenywod Cymru, 2020). Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi codi pryderon y gallai sefyllfa'r pandemig wneud pethau'n waeth i fenywod â phlant a dywedodd fod adroddiadau eisoes am gynnydd yn nifer y rhai mewn trafferthion (y Sefydliad Iechyd Meddwl, 2020a).

Mae menywod yn fwy tebygol o feddu ar rolau gofalu - naill ai fel gofaluwyr proffesiynol mewn lleoliadau gofal - neu fod yn gyfrifol am ofal teuluol, gan gynnwys unrhyw gyfrifoldebau addysgu gartref yn ystod y cyfyngiadau a chefnogi perthnasau hŷn a risg uwch (Engender, 2020; Carers UK, dim dyddiad). Maent hefyd yn gwneud mwy o waith tŷ a chyfrifoldebau gweinyddol y cartref (Barr, 2019; Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2016). Mae menywod yn fwy tebygol o fod yn gweithio yn yr amgylchedd archfarchnad a manwerthu bwyd a'r gwasanaethau iechyd a gofal, lle maent mewn mwy o berygl o fod yn agored i'r feirws (CYFau 2, 10; WHO, 2020b).



Mae cyfyngiadau symud ac ymbellhau cymdeithasol hefyd wedi golygu bod menywod yn fwy tebygol o beidio â gallu manteisio ar wasanaethau gofal iechyd rhywiol ac atgenhedlol hanfodol (WHO, 2020b). Mewn cyfweiliadau, nodwyd yr effaith ar famau sy'n gweithio fel effaith negyddol, yn enwedig oherwydd cau meithrinfeydd a'r risg uwch o ddiweithdra o ganlyniad (CYFau 10, 13).

3.3.5 Dynion

- Effaith negyddol gymedrol tymor byr wedi'i chadarnhau i rai is-grwpiau cyflogaeth er enghraifft, gweithwyr adeiladwaith a gyrwyr
- Effaith negyddol gymedrol bosibl tymor hir i rai is-grwpiau cyflogaeth sy'n agored iawn i ddirywiad economaidd, er enghraifft, tai, gweithgynhyrchu a diwydiannau lletygarwch.

Proffil y boblogaeth

Cyflogir llawer mwy o ddynion na menywod yn y diwydiant adeiladu (1,135,134 o ddynion, 242,662 o fenywod) a'r diwydiant trafndiaeth a storio (989,500 o ddynion, 274,368 o fenywod) yn y DU (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020b).

O'r cyfanswm, mae 175,100 o bobl mewn galwedigaethau crefftau medrus (sy'n cynnwys trydanwyr a masnachau adeiladwaith ac adeiladu), y mae 89% (156,100) ohonynt yn ddynion ac 11% (19,000) yn fenywod (StatsCymru, 2020b). Yn ogystal, cofnodir bod 97,200 o bobl yn cael eu cyflogi mewn swyddi o fewn y gweithredwyr prosesau, offer a pheiriannau (sy'n cynnwys gyrwyr bysiau a threnau), gyda 90% (87,000) ohonynt yn ddynion a 10% (10,200) yn fenywod (StatsCymru, 2020b).

Mae dynion yn fwy tebygol na menywod o brofi effeithiau iechyd uniongyrchol gwaeth ac maent yn fwy tebygol o farw o COVID-19 (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020c). Er y bydd y Polisi Aros Gartref wedi cael effaith amddiffynnol fawr ar iechyd dynion, mae'r cyfyngiadau hefyd wedi cael effaith negyddol bosibl ar rai o'r boblogaeth o ddynion.

Mae llawer o ddynion yn gweithio yn y sector adeiladwaith, nad yw'r polisi'n ymdrin ag ef. Dynion yw mwyafrif y gyrwyr ar draws y sector trafndiaeth, fel gyrwyr trafndiaeth gyhoeddus, gyrwyr cyflenwi a gyrwyr HGV a chrefftwyr, er enghraifft plymwr a thrydanwyr. Mae llawer o'r rhai olaf yn hunan-gyflogedig (categori a fethwyd yn y rownd gyntaf o fesurau economaidd ar gyfer rhoi cyflogeion ar ffyrlo) ac mae ganddynt contractau i'w cyflawni gyda'r diwydiant adeiladwaith. Mae'r rolau hyn yn wynebu'r cyhoedd ac wedi cynyddu eu hamlygrwydd i COVID-19 yn ddyddiol (CYF 10).

Mae nifer y galwadau i'r Men's Advice Line ar gyfer goroeswyr cam-drin yn y cartref gwrywaidd wedi cynyddu hefyd (Men's Advice Line (2020) nodwyd yn BBC Ar-lein, 2020i).

Mae dynion yn fwy tebygol na menywod o brofi effeithiau iechyd uniongyrchol gwaeth ac maent yn fwy tebygol o farw o COVID-19.



3.3.6 Grwpiau cysylltiedig ag incwm

- **Effaith negyddol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau ar y sectorau hynny sydd wedi'u cau a'r rhai sydd ar ffyrlo, sydd ar hyn o bryd ar incwm isel sy'n wynebu cynnydd mewn tlodi bwyd a thanwydd o ganlyniad i'r polisi**
- **Effaith negyddol gymedrol debygol tymor hir yn dibynnu ar adfer ac adnewyddu economaidd**

Proffil y boblogaeth

Mae lefelau uchel o amddifadedd cymharol yn bodoli o fewn dinasoedd a chymoedd De Cymru a threfi arfordirol a ffiniol Gogledd Cymru (Llywodraeth Cymru, 2019f). Awdurdod lleol Casnewydd sydd â'r nifer fwyaf o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is sydd o fewn y 10% mwyaf difreintiedig yng Nghymru, a Sir Fynwy sydd â'r lleiaf, lle nad oes unrhyw ardaloedd wedi'u lleoli yn y 10% mwyaf difreintiedig yng Nghymru (Llywodraeth Cymru 2019f).

Y disgwyliad oes cyfartalog adeg geni yng Nghymru yw 80 mlynedd (78 mlynedd i ddynion ac 82 mlynedd i fenywod); y disgwyliad oes iach cyfartalog adeg geni yng Nghymru yw 62 (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019). Mae bwlch sylweddol o ran disgwyliad oes a disgwyliad oes iach rhwng yr ardaloedd lleiaf a mwyaf difreintiedig yng Nghymru; mae dynion a menywod yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn treulio cyfartaledd o 19 a 18 yn llai o flynyddoedd mewn iechyd da ac yn byw ar gyfartaledd 9 mlynedd a 7 mlynedd yn llai, yn y drefn honno (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018).

Ym mis Ionawr 2020, roedd 2.8 miliwn o bobl ar Gredyd Cynhwysol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban, cynnydd o 100,000 o bobl (2%) ers 12^{fed} Rhagfyr 2019 (Adran Gwaith a Phensiynau, 2020). Ar 9^{fed} Ionawr 2020, roedd rhan fwyaf yr unigolion ar Gredyd Cynhwysol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban yn fenywod (56%) (Adran Gwaith a Phensiynau, 2020). Yng Nghymru, ym mis Tachwedd 2019, roedd 120,648 o aelwydydd yn hawlio Credyd Cynhwysol (5.2% o gyfanswm yr aelwydydd ym Mhrydain Fawr oedd yn hawlio Credyd Cynhwysol), ac o'r rhain roedd 93% yn derbyn taliad (Adran Gwaith a Phensiynau, 2019).

Mae un o bob deg o bobl 16-18 oed ac un o bob pump o bobl 19-24 oed nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018). Mae 74.4% o bobl 16-64 oed yng Nghymru yn dweud eu bod yn gweithio (StatsCymru, 2020d) o gymharu â 23% sydd wedi'u cofnodi'n economaidd anweithgar a 3.3% (o'r rhai 16 oed a throsodd) yn ddi-waith (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, dim dyddiad).

Mae'r rhai sydd ar incwm isel neu sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd yn profi gwaeth iechyd a llesiant meddyliol nag unigolion a chymunedau mwy cefnog (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b; StatsCymru, 2020e; StatsCymru, 2019a; Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018).

Mae WHO Ewrop (Sefydliad Iechyd y Byd, 2020b) wedi tynnu sylw at effeithiau economaidd a chymdeithasol COVID-19, er nad yw'r rhain yn benodol i bolisiau ymbellhau cymdeithasol ac aros gartref. O ran y rhai sy'n byw mewn tlodi, mae'r effeithiau tebygol yn cynnwys: mwy o ansicrwydd ynghylch cyflogaeth a thangyflogaeth; colli swyddi a diweithdra hirdymor; cynnydd mewn tlodi a'r tlawd sy'n gweithio; newyn, gydag ansicrwydd o ran bwyd a thanwydd; cau cwmnïau; lefelau cynyddol o beidio â bod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant; a bylchau economaidd ac iechyd sy'n ehangu rhwng ardaloedd daearyddol.

Mae tystiolaeth wedi dod i'r amlwg bod effaith fwyaf y pandemig a'r ymateb i COVID-19 ar y tlotaf a'r rhai sydd eisoes yn dioddef o annhegwch. Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol wedi adrodd bod mwy o farwolaethau fesul 100,000 o'r boblogaeth o COVID-19 mewn ardaloedd a ddisgrifiwyd fel y rhai mwyaf difreintiedig o gymharu ag ardaloedd mwy cefnog (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020d). Mae ymchwil diweddar wedi nodi bod y rhai sydd ar incwm isel mewn mwy o berygl o ran effaith iechyd meddwl a seicolegol cwarantîn, megis symptomau ôl-drawmatig ac iselder, dicter a gorbryder, a allai fod yn gysylltiedig ag effaith ariannol y cyfyngiad a cholli unrhyw gymorth ariannol (Brooks et al., 2020).

Nododd Llywodraeth y DU (2020b) hefyd fod mesurau polisi gan gynnwys ynysu, aros gartref a chau ysgolion yn debygol o effeithio fwyaf ar deuluoedd tlotach a rhieni sengl. Roedd hyn o ganlyniad i gynydd mewn costau aelwydydd megis biliau cyfleustodau; gostyngiad mewn incwm, er enghraifft methu gweithio oherwydd anghenion gofal plant; a pheidio â gallu cael y cymorth arferol fel PYaDd. Yn ogystal, gan fod y rheini sy'n byw mewn tloidi eisoes yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl, roedd effaith seicolegol y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol yn debygol o fod yn fwy.

Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg wedi dangos bod aelwydydd cyfoethocach yn debygol o wneud arbedion yn ystod ymbellhau cymdeithasol, gan y byddent yn gwario llai ar rai gweithgareddau nad ydynt yn hanfodol. Fodd bynnag, gan fod aelwydydd incwm is yn gwario cyfran uwch o wariant ar hanfodion megis rhent, bwyd, biliau (55%, o gymharu â 35% o gartrefi incwm uwch), byddai unrhyw ostyngiad mewn incwm yn fwy anodd ei reoli (Crawford et al. 2020). Tynnwyd sylw hefyd mewn cyfweiliadau at y ffaith bod llai o gydnerthedd gan y rheini sydd â'r incwm isaf i unrhyw effaith ariannol. Mae'r rhai a gafodd gyfweiliad hefyd wedi nodi bod gan aelwydydd tlotach lai o incwm gwario i'w galluogi i bentyrru neu swmpbrynu ar gyfer y cyfyngiadau a osodir (CYFau 2, 7, 10, 12). Gallai ffyrlo neu gael incwm is gael effaith fawr bellach ar eu sefyllfa ariannol.

Tynnwyd sylw hefyd mewn cyfweiliadau at y ffaith bod llai o gydnerthedd gan y rheini sydd â'r incwm isaf i unrhyw effaith ariannol ...

Roedd canfyddiadau o arolwg diweddar yn y DU (IPSOS Mori, Ebrill 2020) yn dangos, o ganlyniad i'r pandemig COVID-19, fod angen i 46% o bobl Prydain arbed mwy o arian oherwydd eu bod ar ffyrlo neu fod ganddynt lai o incwm, neu eu bod yn gwario llai oherwydd nad ydynt yn cymudo, yn prynu pethau nad ydynt yn hanfodol ac ati. Canfu fod pobl iau yn dibynnu ar orddrafftiau a benthyciadau personol ac yn defnyddio arbedion i fod yn hyfyw yn ariannol. Roedd 25% o bobl ifanc eisoes wedi defnyddio eu cynilion, o gymharu â 13% o rai 35-54 oed ac 11% o'r rhai 55-75 oed. Roedd 16% wedi benthycu gan deulu neu ffrindiau.

Mae tua un o bob saith cyflogai yn y DU yn gweithio mewn sector sydd wedi cau i raddau helaeth neu'n gyfan gwbl yn ystod cyfyngiadau COVID-19. Amcangyfrifwyd y bydd y cyfyngiadau yn taro'r gweithwyr ieuengaf a'r enillwyr isel waethaf (mae gweithwyr o dan 25 oed ddwywaith a hanner yn fwy tebygol o weithio mewn sector sydd wedi cau; mae enillwyr isel saith gwaith yn fwy tebygol nag enillwyr uchel o fod wedi gweithio mewn sector sydd bellach wedi cau) (Crawford et al, 2020). Yn y DU, amcangyfrifwyd y gallai 2 filiwn yn ychwanegol o bobl fod yn ddi-waith (cyfradd diweithdra o 10%) (Swyddfa er Cyfrifoldeb Cyllidebol, 2020). Yng Nghymru, credir bod COVID-19 wedi arwain at roi 1 o bob 6 o bobl allan o waith ac yr oedd angen iddynt wedyn wneud cais am Gredyd Cynhwysol (Winckler, 2020).

Bu cynnydd yn nifer y ceisiadau am Gredyd Cynhwysol yn y DU; gwnaed 950,000 o geisiadau llwyddiannus am y taliad rhwng 16^{eg} Mawrth 2020 (pan gynghorwyd pobl i weithio gartref) a 31^{ain} Mawrth 2020 (Yr Adran Gwaith a Phensiynau, 2020 wedi'i ddyfynnu yn BBC Ar-lein, 2020j).

Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad fod gweithwyr ar ffyrlo a'r rhai ar incwm isel a'u teuluoedd wedi bod o dan anfantais oherwydd y gallai aros gartref, fel teulu, gynyddu biliau bwyd a thanwydd. Gallai pentyrru gan eraill arwain at lai o fynediad i fwydydd hanfodol a meddyginiaethau dros y cownter i'r rhai na allant eu prynu ymlaen llaw. Efallai na oedd teuluoedd sy'n byw mewn tlodi ac ar incwm isel wedi dymuno, neu wedi gallu cael gafael ar fanciau bwyd ac er bod PYaDd ar gael yng Nghymru i blant agored i niwed, mae'n bosibl na fyddai rhai teuluoedd sy'n cael trafferth o ddydd i ddydd yn gymwys ar gyfer y rhain (CYFau 2, 7, 10, 12).

Gwyddys bod diogelwch bwyd (y gallu i gael mynediad at a defnyddio digon o fwyd i ddiwallu anghenion dietegol ar gyfer bywydau iach) yn broblem yn ystod pandemigau, yn enwedig i'r rheini sydd ag incwm isel neu afreolaidd (Pan American Health Organization, 2009). Mae'r achosion yn cynnwys materion sy'n ymwneud â mynediad at fwyd, er enghraifft, incwm isel, fel bod incwm aelwydydd yn cael ei wario ar bethau eraill; a materion defnyddio, er enghraifft, gwybodaeth gyfyngedig am faeth.

3.3.7 Grwpiau Du, Asiaidd a Lleafrifoedd Ethnig (BAME)

- **Effaith negyddol fawr debygol tymor byr i'r tymor hir**
- **Effaith gadarnhaol / cyfle mawr posibl ar gyfer ymchwil yn y dyfodol i lywio polisi**

Proffil y boblogaeth

Mae 4.4% o boblogaeth Cymru yn nodi eu bod yn bobl Ddu, Asiaidd neu'n grwpiau lleiafrifoedd ethnig (BAME) eraill (Llywodraeth Cymru, 2019g). Mae Cyfrifiad 2011 yn dangos bod 93.7% o boblogaeth Cymru yn Wyn Prydeinig neu'n Wyddelig (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2015). Mae Cymru yn llai amrywiol o ran ethnigrwydd o'i chymharu â'r rhanbarthau yn Lloegr, ac eithrio Gogledd-ddwyrain Lloegr (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2015). Mae'r rhai sy'n nodi nad ydynt yn Wyn Prydeinig neu'n Wyddelig yng Nghymru wedi'u cronni mewn canolfannau trefol (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2015).

Mae COVID-19 wedi cael effaith anghymesur ar bobl o Grwpiau BAME. Mae ymchwil diweddar wedi dangos bod mwy na thraean o'r cleifion sy'n ddirifol wael yn yr ysbyty gyda COVID-19 yn dod o gefndiroedd BAME (Y Ganolfan Ymchwil ac Archwilio Genedlaethol Gofal Dwys a ddyfynnwyd yn Public Health England, 2020b). Nododd adroddiad diweddar mai grwpiau ethnig Du ac Asiaidd oedd â'r cyfraddau marwolaethau uchaf, gyda phobl o ethnigrwydd Bangladeshidd â dwywaith y risg o farwolaeth o'u cymharu â'r rheini a oedd yn Wyn Prydeinig; roedd gan bobl o dras Tsieineaidd, Indiaidd, Pacistani, Caribiaidd ac ethnigrwydd Du arall gyfraddau marwolaethau oedd 10-50% yn uwch (Public Health England, 2020b).



Mae'r rhesymau dros hyn yn aneglur, ond gellir eu hesbonio'n rhannol gan fynychder uwch o gyflyrau iechyd penodol, megis diabetes neu glefyd cardiofasgwlaidd a hefyd mewn perthynas ag amodau economaidd-gymdeithasol. Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi ymchwiliad brys i effaith COVID-19 ar leiafrifoedd ethnig (Llywodraeth Cymru, 2020g). Mae Cymdeithas Feddygol Prydain wedi argymhell y dylid defnyddio data a mesurau amser real i fynd i'r afael â'r mater hwn (Cymdeithas Feddygol Prydain, 2020c).

Nid oes unrhyw lenyddiaeth ymchwil academiaidd wedi'i chanfod sy'n archwilio sut mae cwarantîn neu'r cyfyngiadau o ran ymbellhau cymdeithasol yn effeithio'n benodol ar grwpiau BAME. Mae gan leiafrifoedd Du, Asiaidd ac ethnig gryfder yn eu traddodiadau diwylliannol o aelwydydd sy'n pontio'r cenedlaethau a chefnogaeth deuluol a chymdeithasol, ond i'r gwrthwyneb gallai hyn fod wedi cael effeithiau negyddol o gynyddu trosglwyddiad feirol o aelodau iau'r aelwyd i aelodau hŷn o'r cartref sy'n fwy agored i niwed.

Cafwyd cynnydd yn y troseddau casineb a gofnodir mewn perthynas â'r rhai o gefndiroedd BAME. Mae'n bosibl bod rhywfaint o hyn yn deillio o ganfyddiadau am ethnigrwydd a chredoau ynghylch tarddiad y feirws a'r modd y cafodd ei drosglwyddo. Gall unigolion BAME wynebu gwahaniaethu a rhagfarn cudd a dwys (Lovett, 2020).

Effaith negyddol bellach y Polisi Aros Gartref a'r canllawiau yw, i rai cymunedau, lle nad yw'r Saesneg yn iaith gyntaf iddynt, y gallai fod camgyfieithu gwybodaeth, ac anallu i gael gafael ar wybodaeth neu wasanaethau cymorth pwysig (CYFau 2, 6, 8, 10).

3.3.8 Pobl ag anableddau / heriau corfforol, synhwyraidd neu ddysgu

- **Effaith negyddol gymedrol debygol tymor byr i gael mynediad at wasanaethau cymorth**
- **Effaith gadarnhaol fach bosibl tymor byr i'r tymor hir / cyfle am gyflogaeth drwy weithio o gartref**

Mewn arolwg diweddar o dros 2,300 o bobl ag anableddau, roedd unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yn cael eu hystyried fel y broblem fwyaf, yn fwy felly na phroblemau iechyd corfforol (Anabledd Cymru, 2020). Cafodd unigedd ei raddio'n broblem fwy na thlodi neu wahaniaethu a dywedodd bron hanner yr ymatebwyr â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd fod ganddynt broblem cydforbidrwydd iechyd meddwl (Anabledd Cymru, 2020).

Nododd adroddiad diweddar fod pobl ag anableddau yn profi ystod eang o effeithiau o ganlyniad i COVID-19 (y Cenhedloedd Unedig, 2020c). Roedd cyfran uwch o oedolion anabl nag oedolion nad ydynt yn anabl yn poeni am effaith COVID-19 ar eu llesiant (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020e). Nodwyd mewn cyfweiliadau ar gyfer y grŵp hwn y gallai treulio gormod o amser ar eu pennau'u hunain arwain at fwy o unigrwydd ac unigedd.

Nodwyd bod mynediad at wasanaethau cymorth i bobl anabl a gofalwyr yn peri problemau o dan y cyfyngiadau ac roedd pryderon hefyd ynghylch mynediad at dechnoleg gynorthwyol yn ystod y pandemig. I'r rheini ag anableddau dysgu, amlygwyd bod y cyfyngiadau'n peryglu hawliau dynol oherwydd gostyngiadau mewn gofal cymdeithasol a budd-daliadau anabledd a chynnydd mewn cam-drin presennol. Adroddodd y rhai gafodd gyfweiliad, ar gyfer y rhai ag anableddau, mai 'sefydliad yr ymddiriedir ynddo', h.y. sefydliadau sy'n benodol i anabledd (fel Cymdeithas Pobl Fyddar Prydain) oedd yn y sefyllfa orau i arwain ar godi ymwybyddiaeth a lledaenu gwybodaeth (CYFau 2, 6, 10).

Nododd un grŵp o randdeiliaid nad oedd y cyfyngiadau yn gwneud unrhyw ddarpariaeth benodol ar gyfer pobl ag awtistiaeth neu anawsterau dysgu eraill. Mae'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol wedi galw am eglurder ar y mater (WalesOnline, 2020b) gydag effeithiau negyddol posibl yn deillio o straen a gorbryder oherwydd yr angen am drefn arferol, ac i blant yn arbennig gael y gallu i wneud ymarfer corff neu gymryd gweithgaredd allan o'r cartref fwy nag unwaith y dydd (CYFau 2, 12, 13).

Un effaith gadarnhaol a nodwyd oedd y gallai gweithio gartref alluogi pobl ag anableddau i ymuno â'r gweithlu (CYF 10).

3.3.9 Grwpiau Ffydd

- **Effaith negyddol fach bosibl tymor byr wedi'i chadarnhau ar ddarparu gwasanaethau / arferion ffydd**
- **Effaith gadarnhaol fach bosibl tymor hir mewn perthynas â digideiddio neu hwyluso dulliau newydd i ddarparu gwasanaethau neu arferion ffydd**

Yn gadarnhaol, mae llawer o sefydliadau eglwysig a ffydd wedi parhau i gysylltu â'r cymunedau a wasanaethir ganddynt tra bod y cyfyngiadau yn eu lle. Mae llwyfannau digidol wedi cael eu defnyddio i ddarlledu gwasanaethau. Mae teledu hefyd wedi darlledu gwasanaethau i gefnogi'r rhai heb fynediad technolegol, adnoddau na llythrennedd digidol. I lawer o unigolion, mae credoau ysbrydol a chrefyddol wedi bod yn elfen gadarnhaol o'u cydnherthedd o ran y cyfyngiadau. Cafwyd rhai adroddiadau o fynediad cynyddol i gymorth crefyddol neu ysbrydol ar-lein. Yn *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru, dywedodd 17% eu bod wedi gweddio fel arfer, nododd 8% eu bod wedi gweddio'n fwy nag arfer, a dim ond 2% oedd yn gweddio llai¹⁰ (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b).

Mae'n bosibl bod y cyfyngiadau wedi golygu bod rhai unigolion yn teimlo'n ysbrydol ynysig gan arwain at effeithiau negyddol ar lesiant meddyliol, gyda rhai grwpiau ffydd yn methu cyflawni defodau crefyddol neu ffydd penodol – yn enwedig os bu profedigaeth yn y teulu neu'r gymuned. Un o ganlyniadau uniongyrchol y polisi oedd cyfyngu ar niferoedd mewn angladdau a gwasanaethau eraill o'r fath. Mae hyn wedi cael effaith negyddol ar y traddodiadau a'r arferion cysylltiedig cyn ac ar ôl claddu (CYF 10).

Mae effaith negyddol wedi bod mewn perthynas â digwyddiadau crefyddol diweddar fel y Pasg neu Ramadan yn digwydd o dan y cyfyngiadau. Er bod canllawiau wedi'u cyhoeddi mewn perthynas â Ramadan, mae'n bosibl bod arsylwi Ramadan wedi bod yn heriol o hyd (CYF 10).

3.3.10 Ceiswyr lloches a ffoaduriaid

- **Effaith negyddol fach bosibl tymor byr**

Proffil y boblogaeth

O gyfanswm o 45,643 o geiswyr lloches yn derbyn cymorth dan Adran 95 o'r Ddeddf Mewnffudo a Lloches 1999 ar ddiwedd mis Mawrth 2019, roedd 93% (42,597) yn derbyn llety a chynhaliaeth gyda'r 7% (3,046) oedd yn weddill yn derbyn cynhaliaeth yn unig (y Swyddfa Gartref, 2019). Lleolwyd y rhan fwyaf o'r ceiswyr lloches hyn yn Lloegr (83%), gyda 6% wedi'u lleoli yng Nghymru (y Swyddfa Gartref, 2019). Rhoddwyd gwarchodaeth i gyfanswm o 17,304 o bobl yn y DU yn y flwyddyn a ddaeth i ben ar Fawrth 2019, sef cynnydd o 22% ar y flwyddyn flaenorol, ac o'r rhain, roedd 40% yn blant (y Swyddfa Gartref, 2019).

Prin yw'r dystiolaeth ymchwil sydd ar gael ynghylch effaith y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol ar geiswyr lloches a ffoaduriaid. Fodd bynnag, cafwyd ymyriadau i gefnogi'r grwpiau hyn megis gwybodaeth a gyfieithwyd am COVID-19 (Partneriaeth Ymfudo Strategol Cymru, 2020).

Dylid nodi, mae Cyngor Ffoaduriaid Cymru (ynghyd â 60 o sefydliadau eraill) wedi galw ar Lywodraeth y DU i godi'r lwfans lloches gan £20 am y 12 mis nesaf, yn unol â'r cynnydd mewn cyfraddau Credyd Cynhwysol ar gyfer eraill sydd â hawl i'r budd-dal (Cyngor Ffoaduriaid Cymru, 2020).

10 Adroddiad wythnos 3.

3.4 Cymunedau ac adfywio



3.4.1 Gwirfoddoliaeth a'r sector elusennol / trydydd sector

- **Effaith gadarnhaol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau wrth i nifer y gwirfoddolwyr gynyddu ac y ceir mwy o gymorth gan y sector elusennol**
- **Effaith gadarnhaol neu negyddol gymedrol bosibl tymor hir yn dibynnu ar sefydliadau'n cadw'r niferoedd cynyddol o wirfoddolwyr ac yn ailgyflunio'u strwythurau a'u systemau a chadw ffrydiau ariannu.**

Yn gadarnhaol, mae pandemig COVID-19 a'r Polisi Aros Gartref wedi galluogi llawer o bobl i wirfoddoli a chefnogi eraill yn eu cymunedau drwy'r cyfyngiadau. Roedd dros 750,000 o bobl wedi ymuno â Chynllun Gwirfoddolwyr GIG y DU drwy ei app ffôn (Butler, 2020), a chofrestrodd 250,000 eraill drwy wefanau eraill erbyn 13 Ebrill 2020. Cafodd Gwirfoddoli Cymru dros 40,000 o bobl yn ymweld â thudalen benodol ar gyfer cofrestru i wirfoddoli fel rhan o Gynllun Gwirfoddoli'r GIG ym mis Mawrth 2020 (BBC Ar-lein, 2020k; Gwirfoddoli Cymru, 2020).

Canfu *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020b) fod 27% o ymatebwyr yn gwirfoddoli neu'n cefnogi eu cymuned drwy'r cyfyngiadau a'r sefyllfa frys. Roedd hyn yn amrywio o wirfoddoli yn yr ysbyty lleol, dosbarthu hanfodion a moddion i ffrindiau a theulu sy'n agored i niwed, neu siopa ar ran cymdogion hŷn. Nododd Apêl Bwyd Caerdydd fod 229 o bobl wedi gwirfoddoli i gefnogi ei gwaith (Cyngor Caerdydd, 2020). Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad fod llawer o fanteision wedi deillio o'r ymdrechion cymunedol a gwirfoddol rhagorol yn ystod y cyfyngiadau, gan gynnwys helpu cymdogion a pherthnasau gyda siopa er enghraifft (CYFau 3, 5, 6, 8).

Er bod y cynnydd mewn gwirfoddoli wedi bod yn gadarnhaol iawn, cafwyd problemau hefyd. Mae rhai sefydliadau wedi cael llawer iawn o wirfoddolwyr, sydd wedi achosi heriau ynddo'i hun, er enghraifft wrth brosesu'r niferoedd mawr o wirfoddolwyr newydd sy'n dod ymlaen, diogelu gwirfoddolwyr a phoblogaethau agored i niwed rhag trosglwyddo COVID-19, ac argaeledd PPE. Yn ogystal, er y bu rhywfaint o hyblygrwydd gyda phroses y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS), mae dal i fod angen i sefydliadau ddangos diwydrwydd dyladwy. Mae'r trydydd sector wedi bod yn adnodd gwerthfawr i lawer o unigolion a chymunedau ac

er bod hyn wedi cael llawer o effeithiau cadarnhaol, mae hefyd wedi cael effeithiau negyddol anfwriadol ar y sefydliadau eu hunain. Mae galw cynyddol am gyngor neu gymorth wedi arwain at bwysau cynyddol ar sefydliadau i sicrhau eu bod wedi gallu cyfateb capasiti i alw a bod ganddynt ddigon o adnoddau, yn enwedig os ceir y cynnydd pellach a ragwelir yn y galw yn y dyfodol (CYF 6). Mae'r newid o weithio wyneb yn wyneb i waith ar sail o bell wedi amlygu rhai problemau i sefydliadau'r trydydd sector o ran y llwyfannau digidol mewnol ac allanol a ddefnyddir.

Mae rhai sefydliadau wedi mynegi pryder y gallai'r cyfyngiadau fod wedi cael effaith negyddol ar gyllid yn y dyfodol, er enghraifft cyfyngu ar gyfleoedd codi arian megis drwy fanwerthu. Mae heriau eraill wedi cynnwys sicrhau cynaliadwyedd y cyfalaf cymdeithasol sy'n cael ei greu, cadw gwirfoddolwyr i ddarparu gwasanaethau newydd a diwygiedig, a'r ffaith na all cymorth ar-lein yn aml ddisodli cyswllt wyneb yn wyneb neu gyswllt rhyngbersonol – yn enwedig ar gyfer unigolion neu grwpiau agored i niwed neu'r rhai heb fynediad ar-lein neu'r arbenigedd i'w ddefnyddio (CYFau 3, 6). Mae gan y trydydd sector ran gadarnhaol fawr i'w chwarae yn y broses o adfer ac adnewyddu'r pandemig yn y dyfodol – mae wedi ymwreiddio mewn cymunedau a gall hwyluso cyfathrebu pan, er enghraifft, nid yw pobl am gael eu stigmatiddio neu 'nad ydynt am drafferthu'r meddyg' (CYFau 4, 6).

3.4.2 Cydlyniant, cydnerthedd a rhwydweithiau cymunedol

● Effaith gadarnhaol gymedrol debygol tymor byr i'r tymor hir wrth i gymunedau gysylltu i gefnogi ei gilydd

Gwelwyd gweithredu amlwg mewn perthynas â rhwydweithiau teuluol a chymunedol i gefnogi ei gilydd drwy'r pandemig a'r cyfyngiadau sy'n cael eu gweithredu. Canfu *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd

... roedd cydlyniant a chydnerthedd cymunedol yn effaith gadarnhaol y polisi ar y cyfan ...

Cyhoeddus Cymru fod 69% o'r ymatebwyr o'r farn y byddai cymdogion yn eu cefnogi pe byddai angen, a bod 44% yn cael cymorth gan rwydwaith cymunedol¹¹. Mewn cyfweiliadau, nodwyd bod cydlyniant a chydnerthedd cymunedol yn effaith gadarnhaol y polisi ar y cyfan a bod cefnogaeth gan gymheiriaid yn bwysig iawn o ran pŵer a dylanwad dinasyddion (CYF 8). Efallai nad yw cydlyniant cymunedol wedi bod o fudd i rai grwpiau mewn cymdeithas fel unigolion ag aelodau gwasgareddig o'r teulu, lle roedd angen teithio'n rhyngwladol, yn enwedig os nad oedd unrhyw dechnoleg ar gael i gysylltu â nhw (CYFau 6, 8).

3.4.3 Rhaniadau Cymdeithasol

● Effaith negyddol fach bosibl tymor byr i ganolig oherwydd rhaniadau mewn cymdeithas

Mae'r dystiolaeth hefyd yn cyfeirio at effeithiau negyddol posibl mewn perthynas â rhaniadau cymdeithasol. Yn eu hadroddiad diweddar, nododd WHO Ewrop (2020b) ddirywiad cydlyniant cymdeithasol yn un o effeithiau cymdeithasol posibl y pandemig (er nad oedd hyn yn benodol i'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol). Nododd prosiect ymchwil a oedd yn edrych ar ganlyniadau cymdeithasol mesurau i gyfyngu ac ynysu achosion yn Liberia fod rhoi teuluoedd mewn cwarantîn yn ennyn ofn a stigma ymhlith cymdogion a rhaniadau mewn cymunedau (CYF 4; Pellicchia et al., 2015).

11 Ystadegau wythnos 3.

Mae nifer o alwadau a negeseuon ar-lein wedi'u cyflwyno i asiantaethau gorfodi i adrodd am y rhai sy'n torri'r cyfyngiadau (ITV, 2020b), a all fod wedi achosi rhaniadau ac anghydfod mewn cymdogaethau (Taylor, 2020). Efallai bod teimladau o ddrwgdeimlad a gwrthdaro mewn cymunedau wedi digwydd oherwydd lefelau gwahanol o ymlynu wrth y cyfyngiadau. Mae potensial hefyd am agweddau negyddol mewn cymunedau tuag at dwristiaid, ymwelwyr a pherchenogion ail gartrefi, a gall hyn atal ymwelwyr yn y dyfodol a niweidio perthnasoedd ac economïau lleol.

3.4.4 Lleoliadau daearyddol

- **Effaith negyddol gymedrol tymor byr wedi'i chadarnhau i gymunedau gwledig o ganlyniad i golli twristiaeth neu fynediad gwael i fand eang / y rhyngwrwd neu wasanaethau hygyrch**
- **Effaith negyddol fach bosibl tymor byr i leoliadau trefol mewn perthynas â gweithgarwch corfforol (lle i wneud ymarfer corff)**
- **Effaith gadarnhaol gymedrol bosibl tymor byr i'r tymor hir ar dwristiaeth yng Nghymru ar draws lleoliadau gwledig a threfol gyda mwy o bobl yn ymweld â Chymru os na allant hedfan y tu allan i'r DU ar gyfer gwyliau.**

Cafwyd gwahaniaethau daearyddol ar draws Cymru o ran cyfradd trosglwyddo a nifer yr achosion a gadarnhawyd a'r marwolaethau a gofnodwyd o COVID-19 (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020a) gyda'r niferoedd uchaf o achosion wedi'u cadarnhau yn ne ddwyrain Cymru i ddechrau. Fodd bynnag, ar hyn o bryd, nid oes unrhyw lenyddiaeth ymchwil academiaidd wedi'i chyhoeddi sy'n cymharu effeithiau cwarantîn a chyfyngiadau ymbellhau cymdeithasol ar ardaloedd trefol a gwledig. Yn ddamcaniaethol, mae llai o risg o drosglwyddo'r feirws mewn cymunedau gwledig o ganlyniad i ddwysedd poblogaeth is gan alluogi unigolion i weithredu ymbellhau cymdeithasol.

Mae llawer mwy o fynediad i fannau gwyrdd a glas agored mewn ardaloedd gwledig. Fodd bynnag, dim ond mewn car neu ar feic y ceir mynediad i lawer o'r rhain. Cyflwynodd Llywodraeth Cymru ganllawiau ar weithgarwch corfforol ar 27^{ain} Mawrth, a oedd yn anelu at gyfyngu ar nifer yr ymwelwyr â mannau agored gwledig a Pharciau Cenedlaethol (BBC Ar-lein, 2020); diwygiwyd hyn ar 24^{ain} Ebrill 2020 er mwyn egluro mai dim ond unwaith y dydd y gellid gwneud gweithgarwch corfforol yng Nghymru, a hynny'n lleol ac na ddylai car gael ei ddefnyddio lle bo hynny'n bosibl, ac fe'i ddiwygiwyd ymhellach ar 10^{fed} Mai (Llywodraeth Cymru 2020h; Llywodraeth Cymru, 2020i). Nododd un rhanddeiliad y gallai mynediad, argaeledd ac ansawdd mannau naturiol gwyrdd a glas gael effaith fawr ac er bod hyn yn gadarnhaol i rai, gallai hefyd fod yn negyddol i eraill. Er enghraifft, roedd gan rai poblogaethau difreintiedig / incwm isel lai o fynediad at fannau gwyrdd lleol, sy'n arwyddocaol pan mai dull y Polisi Aros Gartref yw y gall pobl ond ymarfer yn lleol (CYF 7). Bu amrywiad ar draws awdurdodau lleol o ran caniatáu mynediad i fannau agored a pharciau trefol. Gallai hyn fod wedi cynyddu anghydraddoldebau i'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol, dwys ac nad oedd ganddynt fynediad i ardd neu fan agored a rennir, er enghraifft drwy leihau'r cyfleoedd i wneud ymarfer corff mewn amgylchoedd dymunol. Canfu arolwg diweddar (Sport England, 2020) fod bron i ddwy ran o dair o oedolion o'r farn bod ymarfer corff yn bwysicach fyth yn ystod y pandemig a bod ymarfer corff yn helpu gyda'u hiechyd meddwl. Fodd bynnag, roedd y rhai a oedd yn byw mewn ardaloedd trefol yn fwy tebygol o fod wedi gwneud llai o ymarfer corff (Sport England, 2020).



Mae'r heddlu wedi bod yn gorfodi'r cyfyngiadau ar y rhai sy'n cael mynediad i fannau gwyrdd mewn ardaloedd mwy anghysbell sy'n boblogaidd gan dwristiaid sy'n cyrraedd mewn ceir. Mae llawer sydd wedi ceisio gwneud hynny wedi cael dirwy (Deeside.com, 2020a; ITV, 2020b). Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad y gallai fod mwy o ymdeimlad ynysig mewn cymunedau gwledig ac y gellid teilwra cyngor ymhellach ar gyfer ardaloedd gwledig. Amlygodd y rhai a gafodd gyfweiliad hefyd, os oedd pobl yn dal i deithio i ardaloedd gwledig, y gallai fod goblygiadau i wasanaethau iechyd lleol (CYFau 4, 8).

Mae gweithio gartref ac o bell wedi rhoi cyfle cadarnhaol i'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yng Nghymru neu sy'n cymudo'n hir i'r gwaith. Efallai bod hyn wedi cael ei lesteirio gan berfformiad band eang gwael mewn rhai ardaloedd (BBC Ar-lein, 2020m) a oedd yn cyfyngu ar fynediad digidol at adnoddau addysgol a'r gallu i weithio'n effeithiol ac effeithlon mewn lleoliadau gwledig. Mae rhai cymunedau mewn rhannau ynysig o Gymru sydd â mynediad digidol cyfyngedig wedi cwyno am gael eu 'hynysu' yn ystod y cyfyngiadau oherwydd eu cyflymder band eang araf. Mae hyn wedi gwneud cyfathrebu â theuluoedd a phoblogaethau sy'n agored i niwed yn anodd (BBC Ar-lein, 2020m).

Mae rhai cymunedau mewn rhannau ynysig o Gymru sydd â mynediad digidol cyfyngedig wedi cwyno am gael eu 'hynysu' yn ystod y cyfyngiadau oherwydd eu cyflymder band eang araf.

Mae llawer o gymunedau a theuluoedd ledled Cymru wedi profi'r cyfyngiadau ar adeg pan oeddent yn dal i ymadfer ar ôl digwyddiadau blaenorol, megis llifogydd mewn nifer o gymunedau yn y de a'r canolbarth ym mis Chwefror a Mawrth 2020. Mae hyn wedi golygu, i lawer, bod y Polisi Aros Gartref wedi cael effaith gronnol negyddol ac wedi digwydd mewn tai a oedd yn dal i sychu neu yr oedd angen eu hailaddurno.

3.4.5 Oedolion mewn gofal a gofalwyr

● Effaith negyddol gymedrol bosibl tymor byr i'r tymor hir mewn perthynas ag asesu a chymorth

O ran pobl mewn gofal, mae gweithredu deddfwriaeth coronafeirws yng Nghymru wedi golygu na fu'n ofynnol i awdurdodau lleol gynnal asesiadau o anghenion ar gyfer oedolion ac oedolion sy'n ofalwyr; nad oes dyletswydd arnynt bellach i ddiwallu anghenion gofal a chymorth oedolion cymwys, nac anghenion gofalwyr sy'n oedolion am gymorth; ac ni fu'n ofynnol iddynt gynnal asesiadau ariannol. Fodd bynnag, os nad yw awdurdod lleol wedi codi tâl ar berson am ei ofal yn ystod y pandemig, mae pwerau i godi tâl yn ôl-weithredol mewn amgylchiadau penodol. Bu pryder y gellid codi tâl ar unigolyn am wasanaethau yn ôl-weithredol, hyd yn oed os oedd gwasanaethau'n amhriodol ac nad oeddent yn diwallu eu hanghenion (CYF 8).

Er bod canllawiau wedi'u cyhoeddi yn Lloegr, mae Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (BASW) Cymru wedi nodi bod diffyg canllawiau i Gymru yn golygu '*nad oes gan weithwyr cymdeithasol yng Nghymru unrhyw fframwaith na chanllawiau ar hyn o bryd i seilio eu hymarfer a'u penderfyniadau arnynt*' a bod tystiolaeth anecdotaidd bod hyn yn digwydd eisoes, o gofio'r angen brys i ryddhau lle mewn ysbytai (Clifton, 2020).

Roedd aelodau Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Senedd Cymru wedi codi pryderon yn y gorffennol ynghylch gofalwyr di-dâl gyda'r Gweinidog dros lechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol (Senedd Cymru, 2020), fel y mae sawl cyfwelai wedi gwneud (CYFau 4, 5, 8) mewn perthynas â mwy o straen a gorbryder ac amlygiad i'r feirws.

3.5 Pobl hŷn



- **Effaith negyddol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau mewn perthynas ag unigedd ac unigrwydd, datgysylltu oddi wrth gymorth cymdeithasol**
- **Effaith negyddol neu gadarnhaol fach bosibl tymor hir mewn perthynas â gweithredu lleoliadau cartrefi gofal a gweithredu a pholisi**

Proffil y boblogaeth

Nododd Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018) fod 20% o boblogaeth Cymru yn 65 oed a throsodd yn 2016, yn uwch nag ar gyfer y DU yn gyffredinol (18%). Mae amcangyfrifon poblogaeth ar gyfer 2020 yn dangos bod nifer yr unigolion 65 oed a throsodd wedi cynyddu ychydig i 651,993 (21%) (StatsCymru 2019k).

O'i chymharu â gweddill y DU, Cymru sydd â'r gyfran fwyaf o bobl hŷn, ac mae llawer o'r unigolion hyn yn byw mewn ardaloedd gwledig, lle ceir lefelau uchel o amddifadedd (Clifton, 2019).

Mae'r rhai dros 70 oed yn fwy tebygol o fynd i'r ysbyty os ydynt yn cael COVID-19 ac mae'r mwyafrif o'r rhai sy'n marw o ganlyniad i'r feirws yn y grŵp oedran hwn (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020c). Mae cyfraddau marwolaethau yn cynyddu gydag oedran, gyda'r rhai 90 oed throsodd â'r gyfradd farwolaeth oedran-benodol uchaf (Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020f). Mae llawer o'r marwolaethau hyn wedi bod mewn lleoliadau cartrefi gofal ar gyfer pobl hŷn (Y Sefydliad Iechyd, 2020; Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020g). Cartrefi gofal yng Nghymru a Lloegr sydd wedi gweld y cynnydd mwyaf mewn marwolaethau o unrhyw achos, gyda chynnydd o 99% o 2,471 i 4,927 o farwolaethau rhwng yr wythnosau a ddaeth i ben ar 13^{eg} Mawrth 2020 a 10^{fed} Ebrill 2020 (Y Sefydliad Iechyd, 2020).

Mae'r canllawiau ar gyfer Aros Gartref a Pholisi Ymbellhau Cymdeithasol wedi dosbarthu'r rhai sydd dros 70 oed yn fwy agored i niwed ac mewn perygl o COVID-19 ac wedi argymhell mai dim ond os ystyrir ei fod yn hanfodol y dylent fynd allan o'r cartref neu'r ardd. Er y bwriadwyd i hyn fod yn fesur amddiffynnol, gallai fod wedi arwain at effeithiau negyddol anfwriadol, er enghraifft ar lesiant meddyliol.

Mae pobl hŷn sy'n byw ar eu pen eu hunain yn fwy tebygol o ddibynnu ar eraill am ofal a chymorth. Gallai cyfyngiadau symud a mesurau ymbellhau cymdeithasol wneud darparu gofal a mynediad i gyflenwadau hanfodol yn fwy anodd (Lloyd-Sherlock et al., 2018). Mae cyfyngiadau symud wedi arwain at effeithio ar gysylltiadau teuluol arferol, er enghraifft gyda phobl hŷn yn methu â gweld na derbyn gofal gan blant ac wyrion neu yn cael eu hynysu o'u rhwydweithiau cymdeithasol (Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, 2020). Canfu ymchwil ar yr achosion o SARS yn Hong Kong fod oedolion hŷn yn lleihau eu cysylltiadau cymdeithasol ac yn Aros Gartref a'u bod yn fwy tebygol o brofi teimladau o unigrwydd a diffyg cysylltiad, gyda chynnydd sylweddol mewn cyfraddau hunanladdiad yn y rhai dros 65 oed. Oedolion hŷn yr effeithiwyd arnynt fwyaf oedd y rhai mewn iechyd gwael neu heb berthynas agos â'u plant (Cheung et al., 2008).

Nodwyd mewn cyfweiliadau y gallai'r cyfyngiadau fod wedi arwain at deimladau cynyddol o unigedd i'r rhai mewn cartrefi gofal oherwydd diffyg ymweliadau gan deuluoedd. Mae'n bosibl bod trigolion wedi profi mwy o orbryder, yn enwedig gan fod cyfraddau uwch o drosglwyddo feirysau mewn lleoliadau caeedig. Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad fod yna botensial ar gyfer trawma neu orbryder hefyd pe bai eraill mewn cartrefi gofal yn marw, ac efallai y bu ofn yn gysylltiedig â phenderfyniadau cynllunio gofal uwch (CYFau 4, 5, 8).

Gyda dim ond 49% o'r rhai 75 oed a throsodd yn y DU yn adrodd eu bod wedi defnyddio'r rhyngwrwyd at ddefnydd personol yn 2018-19, mae goblygiadau o ran pobl hŷn yn teimlo'n gysylltiedig â'r gymdeithas ehangach (Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, 2020; Llywodraeth Cymru, 2019a). Yn Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws Iechyd Cyhoeddus Cymru, dywedodd 3% o'r ymatebwyr eu bod nhw 'bob amser' wedi teimlo'n unig yn ystod yr wythnos ddiwethaf, 6% 'yn aml', 25% 'yn achlysurol', a 66% 'byth'.¹² Yn yr un arolwg, pan ofynnwyd pa mor ynysig yr oedd y person wedi teimlo yn ystod yr wythnos ddiwethaf, atebodd 6% 'bob amser', 14% 'yn aml', 37% 'yn achlysurol', a 43% 'byth'. Roedd adroddiad penodol yr arolwg ar ddemograffeg yn amlygu o'r ymatebwyr hynny oedd yn 70 oed a throsodd, roedd 74% yn hunanynysu (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b).

Mae llawer o bobl hŷn yn siopa ar-lein yn rheolaidd. Fodd bynnag, yn ystod y cyfyngiadau symud, gwelwyd cynnydd amlwg yn nifer y ceisiadau am slotiau dosbarthu ar gyfer archfarchnadoedd yng Nghymru ar draws pob ystod oedran, gan adael llawer o bobl hŷn ac agored i niwed yn methu cyrchu neu gadw slotiau dosbarthu. Effeithiwyd ar drigolion Cymru oherwydd na allent gofrestru fel pobl agored i niwed gyda chofrestr ar-lein y DU ar gyfer grwpiau agored i niwed a rhai â blaenoriaeth yn rhestrau'r archfarchnadoedd a chael slotiau dosbarthu blaenoriaeth yn ystod wythnosau cyntaf y cyfyngiadau. Roedd hyn yn hyrwyddo straen a gorbryder ynglŷn â chael mynediad at fwyd o ansawdd da a chyflenwadau hanfodol (CYFau 5, 6).

Mae pobl hŷn sy'n heneiddio'n dda yn weithgar wedi cael eu heffeithio o bosibl mewn ffordd negyddol drwy gael eu caethiwo i'r tŷ neu drwy gael eu 'cysgodi'. Gallai hyn o bosibl fod wedi effeithio ar eu hyder, eu llesiant meddyliol ac wedi arwain at eu gwneud yn llai gweithgar - yn enwedig os ydynt yn byw mewn cartref heb ardd neu fynediad i le i wneud gweithgarwch corfforol, neu os ydynt wedi'u hallgáu'n ddigidol (CYF 8).

Mae nifer o wasanaethau cymorth, rhwydweithiau a grwpiau cymunedol wedi'u sefydlu i helpu i gefnogi'r rhai mewn grwpiau oedran hŷn gan gynnwys drwy wasanaethau awdurdodau lleol a gwirfoddoli Cymru (CYF 6).

Nodwyd hefyd mewn cyfweiliadau fod pobl hŷn a oedd yn dioddef cam-drin yn y cartref neu fathau o drais hefyd yn peri pryder arbennig oherwydd y gallent fod wedi byw gyda hyn am flynyddoedd lawer, efallai nad oeddent wedi'i gydnabod yn drais, ac roeddent felly'n gyndyn o adrodd a cheisio cymorth. Mae ystadegau diweddar ar oedran y rhai sy'n marw o ddynladdiad domestig wedi cynnwys nifer o fenywod yn y categorïau oedran hŷn sydd wedi bod mewn perthnasoedd hirdymor iawn (CYF 1; Smith, 2020).

3.6 Addysg; Babanod, Plant a Phobl Ifanc



Proffil y boblogaeth

Roedd amcangyfrif y nifer o blant a phobl ifanc yng Nghymru, 0 i 17 oed, yng nghanol y flwyddyn 2019 yn 629,939 (20% o'r boblogaeth), ac o'r rhain roedd 165,542 (5%) oedd 0 i 4 oed, 220,579 (7%) oedd 5 i 10 oed, 177,714 (6%) oedd yn 11 i 15 oed a 66,104 (2%) oedd yn 16 ac 17 oed (StatsCymru, 2020f).

Mae chwarter y plant yng Nghymru yn byw mewn tlodi (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018) ac o'i chymharu â gwledydd eraill o fewn y DU, mae gan Gymru'r lefel uchaf o dlodi plant (StatsCymru, 2020g).

Yn 2018/19, roedd 78,902 o ddisgyblion yn gymwys i gael PYaDd yng Nghymru (StatsCymru, 2019l).

O 6,845 o blant a oedd yn derbyn gofal gan awdurdodau lleol yng Nghymru yn 2018, 4,870 (71%) oedd â lleoliadau maeth, 1,065 (16%) wedi'u lleoli gyda'u rhieni eu hunain neu berson arall â chyfrifoldeb rhiant, 470 (7%) wedi cael lleoliadau mewn lleoliadau preswyl, 225 (3%) eu rhoi i'w mabwysiadu, 125 (2%) yn byw'n annibynnol ac roedd 95 (1%) yn absennol o'r lleoliad (StatsCymru, 2019m).

Canfu ymchwil a gynhaliwyd yn 2018 gan Fanc Lloyds (2018), a nodwyd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2019a), nad oedd gan 12% o bobl 11-18 oed (700,000 o unigolion) yn y DU unrhyw fynediad i'r rhyngwyd gartref drwy gyfrifiadur neu dabled, ac nad oedd gan 600,000 arall unrhyw fynediad i'r rhyngwyd o gwbl. Dywedodd 68% o'r rhai sydd â mynediad i'r rhyngwyd yn y cartref y byddai'n anodd cwblhau gwaith ysgol hebdo (Banc Lloyds, 2018, a nodwyd yn y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2019a).

Mae un o bob deg o bobl 16-18 oed ac un o bob pump o bobl 19-24 oed nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018).

3.6.1 Addysg

● Effaith negyddol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau ar ddarparu gwasanaethau addysgol a llesiant plant a phobl ifanc, ac yn benodol, i rai grwpiau, eu rhagolygon o ran addysg a chyflogaeth yn y dyfodol

Caewyd ysgolion a lleoliadau gofal plant i'r rhan fwyaf o blant ar 20 Mawrth 2020 yng Nghymru, er eu bod wedi parhau'n agored i blant sy'n agored i niwed a phlant gweithwyr allweddol. Pwysleisiodd un cyfwelai efallai nad y lleoliadau hyn oedd ysgolion arferol y plant na'r athrawon, ac efallai y bu'r amseroedd agor yn hirach nag arfer (CYF 12). Roedd y trefniadau ar gyfer plant a oedd yn derbyn prydau tra yn yr ysgol yn cael eu penderfynu'n lleol.

Cafwyd corff cynyddol o dystiolaeth ynghylch effaith cau ysgolion a lleoliadau gofal plant ar drosglwyddo'r feirws ac iechyd a llesiant plant, eu teuluoedd, y gymuned ehangach a'r economi. Nid yw'r adroddiad hwn yn ceisio arfarnu'r dystiolaeth ar effaith cau ysgolion ar drosglwyddo coronafeirws. Nododd un adroddiad fod mwy o canlyniadau negyddol i gau ysgolion na rhai cadarnhaol (Coleg Prifysgol Llundain, 2020d). Archwiliodd adolygiad systematig cyflym o'r dystiolaeth (Viner et al, 2020) gau ysgolion a nododd fod modelu COVID-19 yn ddiweddar yn awgrymu y byddai cau ysgolion ar eu pen eu hunain yn atal dim ond 2-4% o farwolaethau, a oedd yn llawer llai nag ymyriadau ymbellhau cymdeithasol eraill. Daeth i'r casgliad bod *'angen ystyried ymhellach ymyriadau ymbellhau cymdeithasol eraill llai aflonyddol mewn ysgolion os caiff polisiau ymbellhau cymdeithasol cyfyngol eu gweithredu am gyfnodau hir'*. Mae astudiaeth arall gan y Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol (2020h) wedi dangos bod plant yr un mor debygol o ddal COVID-19 ag oedolion.

Fel y disgrifiwyd yn flaenorol yn Adran 3.2 a 3.4, gallai dystiolaeth o effaith cau ysgolion a lleoliadau gofal plant mewn perthynas â datblygiad plant a phobl ifanc, trefniadau arferol, cyrhaeddiad addysgol a chymdeithasoli gael effaith negyddol tymor hir a gallai effeithio ar eu rhagolygon o ran cyflogaeth yn y tymor hir a'u cysylltiadau cymdeithasol.

gallai effaith cau ysgolion ... gael effaith negyddol tymor hir a gallai effeithio ar eu rhagolygon o ran cyflogaeth yn y tymor hir a'u cysylltiadau cymdeithasol

Nododd un cyfwelai fod y cynllun ysgolion iach wedi cael ei atal tra bod ysgolion a lleoliadau yn cael eu cau ond serch hynny, mae rhai deunyddiau defnyddiol sy'n canolbwyntio ar iechyd ar gyfer lleoliadau, plant a theuluoedd wedi cael eu cylchredeg (CYF 12). Roedd cyfwelai arall yn pryderu am anghydraddoldebau mewn addysg rhieni a fyddai'n effeithio ar sut yr oedd plant yn cael eu haddysgu gartref a'r anghydraddoldebau posibl o ran argaeledd adnoddau i gynnal amgylchedd dysgu cyfoethog yn y cartref, er enghraifft llyfrau, teganau, offer TG (CYFau 9, 12).

Nodwyd bod addysg drydyddol hefyd yn dioddef effaith negyddol, gyda phryderon ynghylch y posibilrwydd o golli incwm o ganlyniad i'r cyfyngiadau, a chynaliadwyedd tymor hir sefydliadau o'r fath (CYF 12).

3.6.2 Perthnasoedd teuluol ac agos

- ● **Effaith gadarnhaol neu negyddol gymedrol / bach tebygol tymor byr, yn enwedig mewn perthynas â llesiant meddyliol, yn dibynnu ar sefyllfa'r teulu, amgylchiadau ariannol**

Mae gweithio o gartref, cau ysgolion ac addysgu gartref, a ffyrlo sydd wedi digwydd o ganlyniad i'r Polisi Aros Gartref, yn cael effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl ar berthnasoedd teuluol a chyfeillgarwch agos.

Nododd *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b) fod 25% o ymatebwyr yn siarad â ffrindiau a theulu yn fwy na chyn i'r cyfyngiadau gael eu gweithredu, er i 21% ddweud eu bod yn siarad â nhw'n llai aml.¹³ Dywedodd 94% fod ganddynt gefnogaeth deuluol os oedd ei hangen arnynt.

Mae ffonau clyfar a llwyfannau ar-lein fel Zoom wedi galluogi llawer o deuluoedd i gadw mewn cysylltiad. Fel y nodwyd eisoes, mae gan lai na hanner y rhai sydd dros 75 oed fynediad i'r rhyngwrdd. Gall hyn wneud gwahaniaeth o ran cysylltu â galwadau fideo teuluol a digwyddiadau cymdeithasol o dan y cyfyngiadau. Nid yw neiniau a theidiau sy'n ynysu'n gymdeithasol wedi gallu darparu gofal plant i wyrion. Yn ogystal, mae llawer o'r system iechyd a gofal wedi dibynnu ar y cymorth y mae plant sy'n oedolion yn ei ddarparu ar gyfer eu rhieni, er enghraifft, mynd â hwy i apwyntiadau meddygol. Fodd bynnag, nid oes gan dros filiwn o'r rhai dros 65 oed blant i'w cefnogi ac maent hefyd yn tueddu i fod â rhwydweithiau cymdeithasol llai na'r rhai sydd â phlant (Cymdeithas Gerontoleg Prydain, 2020).

Mae ffonau clyfar a llwyfannau ar-lein fel Zoom wedi galluogi llawer o deuluoedd i gadw mewn cysylltiad.

Gallai'r amser ychwanegol a dreulwyd gyda'i gilydd fod wedi arwain at wrthdaro a straen ond gallai hefyd fod wedi dod â thelueoedd yn agosach at ei gilydd. Mae cam-drin yn y cartref a sefyllfaoedd domestig heriol eraill yn cael effaith negyddol andwyol, gan fod aelodau aelwydydd wedi cael eu gorfodi i aros gartref gyda'i gilydd.



Cafwyd effaith negyddol anfwriadol ar y rhai sydd wedi cael profedigaeth yn ystod y cloi, yn enwedig i'r rheini lle mae aelod o'u teulu neu rywun agos wedi marw mewn amgylchedd lle na allent ymweld ar ddiwedd eu hoes, megis ysbyty. Mae'r polisi hefyd wedi gosod cyfyngiadau ar y niferoedd a ganiateir mewn gwasanaethau angladd a ffydd. Gallai hyn, ynghyd â chyfyngiadau pellach ar ddefodau ac arferion yn ymwneud â marwolaeth anwyliaid sy'n gysylltiedig â gwahanol grefyddau a

chredoau, fod wedi cael effaith negyddol ar lesiant meddyliol yn y tymor byr a'r tymor hir ar unigolion, gan gael effaith fawr ar y broses alaru.

Ceir tystiolaeth gynyddol o bwysigrwydd perthnasoedd ar ddatblygiad plant yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd plentyn - a ddisgrifir yn aml fel y 1000 diwrnod cyntaf (Parent-Infant Foundation, 2020). Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn, rhwng rhieni'r plentyn a hefyd y berthynas â'i deulu ehangach a'r rhwydwaith cymdeithasol, yn elfennau allweddol sy'n dylanwadu ar lesiant plant. Gall profiadau plentyn o

13 Adroddiad wythnos 3.

ymlyniad cynnar ac arddulliau rhianta yn ystod blynyddoedd cyntaf bywyd ddylanwadu ar ei ymdeimlad o'i hunan, ei allu i reoli ei emosiynau a'i berthnasoedd yn y dyfodol (CYF 13). Mae ymlyniad ymddiriedus sicr rhwng rhiant a babi yn datblygu'n naturiol i'r mwyafrif helaeth o rieni ond efallai y bydd tarfu ar hyn, er enghraifft, lle mae problemau iechyd neu amgylchiadau teuluol llawn straen megis cyfyngiadau ar symud neu brofedigaeth (Prifysgol Harvard, 2020). Gall yr amgylchiadau hyn amharu ar berthnasoedd a'i gwneud yn heriol i ddatblygu'r amgylchedd meithringar sydd ei angen ar blant er mwyn ffynnu. I rai grwpiau er enghraifft, rhieni sydd wedi gwahanu neu deuluoedd un rhiant gallai hyn gael effaith o ran colli cyswllt rheolaidd â phlentyn/plant (CYF 13). Gall y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol fod wedi arwain at gynnydd yn nifer y ffynonellau gwrthdaro mewn teuluoedd, gan gynnwys mwy o straen yn sgil pwysau ariannol, tai, cyflogaeth neu broblemau iechyd meddwl (Conti, 2020; Sefydliad Nuffield, 2020).

3.6.3 Babanod, Plant a Phobl Ifanc / Oedolion

- **Effaith negyddol fawr tymor byr wedi'i chadarnhau mewn perthynas â hygyrchedd addysgol, ansawdd dysgu a chymdeithasoli / llesiant meddyliol**
- **Effaith negyddol fawr debygol tymor hir i rai is-grwpiau yn dibynnu ar eu hoedran a'u cam datblygiad a'u cynnydd addysgol; llesiant meddyliol; rhagolygon academaidd neu gyflogaeth yn y dyfodol**

Er nad yw nifer yr achosion o COVID-19 mewn plant a phobl ifanc yn cael ei ddeall yn llawn, canfu astudiaeth beilot ddiweddar yn Lloegr fod gan tua 0.27% o bobl yn y gymuned COVID-19 (95% cyfwng hyder: 0.17% i 0.41%) ac nad oedd unrhyw wahaniaeth o ran cyffredinolrwydd ar gyfer y rhai rhwng 2 a 19 oed o gymharu â grwpiau oedran eraill (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020h). Fodd bynnag, mae salwch a marwolaethau yn brin yn y grŵp hwn.

Mae effaith y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol ar blant a phobl ifanc wedi bod yn gadarnhaol ac yn negyddol, er mae'n rhaid nodi bod gwahaniaethau allweddol o ran effaith rhwng grwpiau oedran, yn ymwneud â'u datblygiad a chyfnodau addysgol. Er enghraifft, mae effeithiau'n debygol o amrywio rhwng y rhai rhwng 0-2 oed, 2-5 oed a phlant o oedran ysgol gynradd ac uwchradd.

Roedd tystiolaeth o lenyddiaeth academaidd yn dangos bod plant yn llai tebygol o ddeall sefyllfaoedd negyddol (fel trychinebau), gan arwain at deimladau o orbryder ac ofn, straen, anallu i ymdopi ac ymddygiad fel ymbellhau neu lynu. Roedd trawma yn debygol o effeithio ar blant ar ôl digwyddiad, a gallai bara am flynyddoedd neu am oes (y Cyngor cynghorol ar baratoi ar gyfer trychinebau a'r Pwyllgor ar Feddygaeth Frys Bediatrig, 2015). Nododd llenyddiaeth yn ymwneud â fflw pandemig fod plant yn fwy tebygol o fod angen cymorth seicolegol a chyfathrebu wedi'i deilwra (O'Sullivan a Bourgoin, 2010).

Gallai cymorth cymdeithasol, cynlluniau ymgysylltiol a threfn leihau effeithiau negyddol ynysu (Lunn et al., 2020), sy'n arbennig o bwysig i blant a phobl ifanc y gall newidiadau i drefniadau arferol effeithio'n negyddol arnynt. Mae cyfnodau hirach o ynysu gynyddu effeithiau negyddol, fel y mae ymestyn cyfnod cwarantîn neu ynysu y tu hwnt i ddisgwyliadau (Brooks et al., 2020; Leigh-Hunt et al., 2017). Ceir rhywfaint o dystiolaeth y gallai unigedd cymdeithasol mewn plant fod yn gysylltiedig â chamdriniaeth, datblygiad seicolegol gwaeth, neu gyflawniad addysgol gwaeth (Leigh-Hunt et al., 2017). Y rhai sydd yn y perygl mwyaf o ran effaith iechyd meddwl a seicolegol cwarantîn

Gall cymorth cymdeithasol, cynlluniau ymgysylltiol a threfn leihau effeithiau negyddol ynysu

neu ynysu yw menywod â phlant, a menywod iau llai addysgedig â phlant (Brooks et al, 2020). Cafwyd mai pobl ifanc rhwng 18 a 24 oed sydd fwyaf pryderus ynghylch cael eu gwahanu oddi wrth ffrindiau a theulu pe bai'n rhaid iddynt hunanyysu (Y Sefydliad Iechyd Meddwl, 2020b).

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau sy'n ymwneud â phlant mewn gofal (Llywodraeth Cymru 2020j) ac ar gyfer ysgolion sy'n gwneud darpariaeth ar gyfer plant gweithwyr critigol a phlant sy'n agored i niwed (Llywodraeth Cymru, 2020j). Mae cefnogi a diogelu 'disgyblion sy'n agored i niwed', y rhai sy'n gymwys i gael PYaDd a'r rhai ag Anghenion Addysgol Arbennig, hefyd wedi cael blaenoriaeth.

Bu'r effaith fawr ar blant a phobl ifanc mewn perthynas ag addysg. Mae'r cyfyngiadau wedi cadw cannoedd o filoedd o blant a'u teuluoedd yng Nghymru gartref.

Bu'r effaith fawr ar blant a phobl ifanc mewn perthynas ag addysg.

Cafodd ysgolion a lleoliadau gofal plant eu cau'n swyddogol yng Nghymru ar 20^{fed} Mawrth. O ganlyniad, roedd yn ofynnol i rieni ofalu am eu plant a'u haddysgu gartref, a hefyd i lawer, ar yr un pryd, symud i weithio o gartref ynghyd â'r cyfrifoldebau gofalu hyn. Ar gyfer plant gweithwyr allweddol, y plant a'r bobl ifanc hynny yr ystyrir eu bod yn agored i niwed, er enghraifft y rhai ag anghenion arbennig, fe wnaeth ysgolion a lleoliadau gofal plant aros ar agor. Mae Llywodraeth Cymru wedi cydnabod y byddai'n fwy anodd cynnal ymbellhau cymdeithasol o fewn lleoliadau addysg a gofal plant gyda phlant ifanc iawn. Mae canllawiau ar iechyd a llesiant mewn ysgolion sy'n aros ar agor wedi datgan y dylai ysgolion geisio dilyn y canllawiau ymbellhau cymdeithasol, gyda maint dosbarthiadau'n cael eu cadw mor fach â phosibl, er y byddai hyn yn dibynnu ar nifer yr athrawon sydd ar gael. Mae'r canllawiau wedi cynnwys darwahanu amseroedd cinio, amseroedd egwyliau a symudiadau disgyblion o amgylch yr ysgol i leihau nifer y grwpiau mawr o blant sy'n ymgasglu. Cynghorwyd y staff i weithredu'r mesurau uchod cyn belled ag y gallant, tra'n sicrhau bod y plant yn cael eu cadw'n ddiogel a'u bod yn derbyn gofal da yn eu lleoliadau (Dauncey, 2020).

Darparwyd ar gyfer plant sy'n cael PYaDd a rhoddwyd cynllun ar waith ledled Cymru (Llywodraeth Cymru, 2020k). Mae hyn wedi sicrhau bod mynediad i addysg a bwyd wedi parhau. Er bod mynediad i'r ysgol a gofal plant wedi parhau i lawer o blant, nid yw llawer wedi manteisio ar y ddarpariaeth. Yn ôl arolwg gan Gymdeithas Genedlaethol y Prifathrawon (NAHT) o fwy na 3,000 o'i haelodau, roedd 94% o ysgolion a agorwyd i ddarparu gwasanaeth brys yn y DU â llai nag 20% o'u plant arferol yn mynychu ac roedd bron i chwech o bob 10 (58%) â llai na chwarter o'u staff addysgu arferol (The Guardian, 2020).

Rhyddhawyd adnoddau addysgol ar-lein (BBC, 2020) a gall y rhain roi cymorth i rieni / darparwyr gofal a phlant a phobl ifanc. Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru (BBC Ar-lein, 2020n) ddarpariaeth o dechnoleg i blant a phobl ifanc mewn amgylchiadau penodol, er enghraifft teuluoedd ar incwm isel neu'n byw mewn tloidi, er mwyn iddynt allu cynnal eu hastudiaethau. Fodd bynnag, ni chyhoeddwyd hyn tan fis ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu gosod ac i ysgolion gael eu cau.

Mae'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol wedi cryfhau llawer o fondiau, cysylltiadau a chefnogaeth deuluol drwy gydol y cyfyngiadau, ac adroddodd *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020b) fod pobl yn siarad mwy â theulu a ffrindiau na chyn y cyfyngiadau, gan gynnwys gyda'u plant a'u hwyron¹⁴. Mae'r cyfryngau cymdeithasol a thechnoleg ddigidol wedi galluogi llawer i gadw mewn cysylltiad. Mae'r polisi hefyd wedi sicrhau y caniateir i blant teuluoedd sydd wedi ysgaru / gwahanu barhau i ymweld â'r ddau riant lle mae cyfrifoldebau a rennir yn eu lle, a chafwyd arweiniad clir ar gyfer hyn.

Mae lleoliadau addysg yn darparu rôl bwysig ym mywydau plant a phobl ifanc. Mae hyn yn ymwneud nid yn unig ag addysg a dysgu, ond hefyd â chael mynediad at gyfleusterau a gwasanaethau sy'n diogelu ac yn gwella iechyd a llesiant, yn darparu trefn, ac yn cymdeithasu â chyfoedion a ffigyrau mewn awdurdod. Gall y golled hon o gymdeithasoli gyda ffrindiau, colli cymorth emosiynol a chysylltiadau rhyngberonol gael effaith negyddol fawr o ran iechyd meddwl a llesiant, effaith ar ddatblygiad cymdeithasol ac ymddygiadol ac arwain at ymdeimlad o golled ac arwahanrwydd oddi wrth ffrindiau a theulu (Llywodraeth y DU, 2020; Cenhedloedd Unedig, 2020d). Mae effeithiau posibl eraill cau ysgolion yn cynnwys colli mynediad i fan diogel; mwy o faich ar waith di-dâl menywod a merched; bylchau mewn gofal plant gan roi pwysau cynyddol ar waith; ac effeithiau ar rieni sy'n cefnogi addysgu yn y cartref. Canfu adolygiad cyflym diweddar o achosion o gau ysgolion nas cynlluniwyd (Brooks et al., 2020), er gwaethaf argymhellion iechyd cyhoeddus i osgoi cyswllt cymdeithasol, bod llawer o blant yn parhau i adael y tŷ a chymysgu ag eraill; roedd hyn yn fwy tebygol gyda phlant hŷn neu lle'r oedd rhieni'n anghytuno â chau'r ysgol.

Yn achos plant mewn cartrefi incwm isel, nad ydynt efallai'n gallu fforddio'r cyfarpar angenrheidiol neu'r rhai sydd â llai o fynediad at dechnoleg gwybodaeth, neu lle i astudio, bydd addysg yn y cartref yn cael effaith fawr ar eu gallu i ddysgu a'u hansawdd dysgu. Gallai hyn gael effaith negyddol fawr ar gyfleoedd bywyd yn y dyfodol neu gyfnodau allweddol mewn addysg a gallai gynyddu unrhyw anghydraddoldebau (Y Sefydliad Dysgu a Gwaith, 2020). I blant mewn tlodi, mae adroddiad gan Gymdeithas y Plant (2020, t.2) wedi datgan bod '*COVID-19 yn debygol o gael effaith arbennig o niweidiol ar yr amcangyfrif o 4 miliwn o blant a phobl ifanc sydd eisoes yn byw mewn tlodi yn y DU*'. Gallai diffyg mynediad at e-ddysgu arwain at stigma, cywilydd ac y '*gallai'r sefyllfa i lawer o'r plant sydd fwyaf agored i niwed sy'n byw mewn cymdeithas waethygu yn ystod y misoedd nesaf ac o bosibl dros y blynyddoedd nesaf o ganlyniad i COVID-19*' (Cymdeithas y Plant, 2020, t. 9). Mae'r Cenhedloedd Unedig (2020e) wedi nodi y byddai plant difreintiedig yn llai abl i ddal i fyny ag addysg. Hyd yn oed pan fydd mesurau pellhau cymdeithasol yn dod i ben, bydd effeithiau dirywiad yr economi ar iechyd yn parhau i gael eu teimlo, ac mae'r rhai sydd fwyaf agored yn debygol o fod yn deuluoedd ar incwm isel gyda phlant ifanc (Crawford et al., 2020).

Mae plant hŷn a phobl ifanc oedd i fod i sefyll eu harholiadau yn 2020 yn debygol o fod wedi dioddef gorbryder. Er bod byrddau addysg wedi datgan y byddai'r graddau a ragwelwyd yn cael eu dyfarnu, gallai hyn effeithio'n negyddol ar lesiant meddyliol y rhai lle nad yw'r graddau a ragwelwyd wedi nodi gwir botensial y plentyn a gallai arwain at waethygu anghydraddoldeb o bosibl (Lough, 2020; CYF 12).

Mae'r Cenhedloedd Unedig (2020e) wedi nodi bod yr ymatebion i COVID-19, mewn rhai gwledydd, wedi cynnwys cau gwasanaethau gofal ac amddiffyn plant, sydd wedi cynyddu eu risg o fod yn agored i gamdriniaeth, trais a chamfanteisio. Gall ymbellhau cymdeithasol olygu ei bod yn debygol y bydd llai o fecanweithiau ar gyfer gwylidwriaeth, adrodd ac ymyrryd mewn sefyllfaoedd cam-drin plant (Galea et al., 2020). Gallai colli gofal plant ac ysgolion arwain hefyd at golli diogelwch a cholli manau chwarae diogel i blant (Cynghor cynghorol ar baratoi ar gyfer trychinebau a'r Pwyllgor ar Feddygaeth Frys Bediatrig, 2015). Mae adroddiad gan UNICEF (UNICEF, 2020) wedi nodi bod mwy o berygl o niwed i gannoedd o filiynau o blant yn fyd-eang o ganlyniad anuniongyrchol i COVID-19, a fydd yn '*debygol o wynebu bygythiadau cynyddol i'w diogelwch a'u llesiant*'; mae hyn hefyd yn debygol o fod yn wir yn y DU ac yng Nghymru. Mae Europol hefyd wedi rhybuddio am





wedi gostwng 50% mewn rhai ardaloedd' (yr Asiantaeth Ieuencid Genedlaethol, 2020, t.12). Bu cynnydd nodedig hefyd yn nifer y galwadau i'r Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC) a ChildLine yn ystod Ebrill 2020 (NSPCC, 2020).

Ar gyfer plant hŷn a phobl ifanc, mae'r cyfyngiadau a'r polisi wedi cael effaith ddwbl. Maent wedi colli cysylltiadau a rhwydweithiau cymdeithasol ac, ar yr un pryd, unrhyw annibyniaeth ariannol. Mae pobl ifanc yn fwy tebygol o fod wedi cael eu cyflogi mewn sectorau y mae'r cau wedi effeithio arnynt megis y sectorau hamdden a manwerthu (Crawford et al., 2020).

Amlygodd y rhai a gafodd gyfweiliad fod profiadau llawer o blant a phobl ifanc o'r Polisi Aros Gartref yn amlwg wedi amlygu anghydraddoldeb (CYFau 1, 7, 9, 12, 13). Nodwyd hefyd heriau ar gyfer rhai is-boblogaethau penodol gan gynnwys plant sy'n derbyn gofal - a allai fod wedi cael llai o gysylltiad â'r gwasanaethau cymdeithasol, yn enwedig o ran cam-drin yn y cartref a dod i gysylltiad ag ACEs; menywod beichiog a'u teuluoedd; plant hyd at 2 oed a'u rhieni o ran bondio a datblygiad; a rhieni mewn grwpiau gwarchod (CYFau 8, 10, 13).

Ar gyfer plant hŷn a phobl ifanc, mae'r cyfyngiadau a'r polisi wedi cael effaith ddwbl.

Tynnwyd sylw hefyd at y ffaith y gallai plant ag anableddau dysgu a phlant niwroamrywiol fod wedi dioddef heb eu trefn arferol, a allai gynnwys mynd allan. Mae'r canllawiau diwygiedig ar gyfer y cyfyngiadau a gyhoeddwyd ar 11^{eg} Mai 2020 wedi bod yn ddefnyddiol i'r grŵp olaf, gan ei fod wedi caniatáu cyfnodau amlach o weithgarwch corfforol y tu allan i leoliad y cartref (CYF 12).

y potensial ar gyfer mwy o gam-drin plant ar-lein yn ystod y cyfyngiadau (Europol, 2020). Bydd llawer o blant yn parhau i gael eu hamlygu i ACEs yn ystod y cyfnod hwn. Mae ACEs yn cynnwys trais yn y cartref, cam-drin corfforol a meddyliol neu amlygiad i gyffuriau. Dywed yr Asiantaeth Ieuencid Genedlaethol (2020, t. 12) fod, ledled y DU, *'dros filiwn o bobl ifanc mewn perygl o unrhyw un o'r 'triawd gwenwynig' o gaethiwed, iechyd meddwl a cham-drin yn y cartref'*. Fodd bynnag, *'er gwaethaf hyn, mae atgyfeiriadau amddiffyn plant*

3.7 Tai; Sector Cyhoeddus



3.7.1 Tai

- ● Effaith gadarnhaol neu negyddol gymedrol debygol tymor byr yn dibynnu ar ansawdd tai a mynediad i le a'r effaith anuniongyrchol ar lesiant meddyliol
- Effaith gadarnhaol gymedrol bosibl ar bolisi tai yn y dyfodol er mwyn addasu i anghenion argyfyngau posibl yn y dyfodol megis COVID-19 a newid yn yr hinsawdd

Proffil y boblogaeth

Adeiladwyd ychydig dros chwarter (26%) o'r holl anheddau a leolwyd yng Nghymru cyn 1919, gan olygu bod gan Gymru'r stoc anheddau hynaf yn y DU (Llywodraeth Cymru, 2018). Mae 69% o anheddau yng Nghymru yn rhai perchen-feddianwyr, mae 18% yn y sector rhentu cymdeithasol ac mae 13% yn cael eu rhentu'n breifat (Llywodraeth Cymru, 2018). Mae fflatiau yn ffurfio 30% o'r holl anheddau tai cymdeithasol o gymharu â dim ond 4% o anheddau perchen-feddianwyr (Llywodraeth Cymru, 2018).

Dim ond 53% o dai rhent preifat a 55% o anheddau tai cymdeithasol yr ystyrir bod ganddynt ddigon o le i fyw bob dydd o gymharu â 68% o'r rhai perchen-feddianwyr (Llywodraeth Cymru, 2019h). Mae 37% (500,004) o aelwydydd yn cael eu meddiannu gan fwy na 2 oedolyn (StatsCymru, 2019n). Mae dros chwarter yr aelwydydd â phlant sy'n byw mewn llety rhent cymdeithasol yn orlawn, sy'n ffigur uwch nag ar gyfer llety sy'n cael ei rentu a'i berchnogi'n breifat (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018).

Mae 12% o aelwydydd Cymru yn byw mewn tlodi tanwydd (Llywodraeth Cymru, 2019a).

Cofnodwyd y nifer amcangyfrifedig o rai sy'n cysgu allan yng Nghymru am 2019-20 fel 405 (StatsCymru, 2020h).

Mae'r Polisi Aros Gartref wedi gorfodi'r boblogaeth i aros gartref bob amser ac eithrio mewn amgylchiadau penodol. Fodd bynnag, gall math, maint ac ansawdd tai gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar brofiad unigolyn neu deulu. I'r rheini nad oes ganddynt eu cartref eu hunain neu sy'n ddigartref, mae gorfodi'r cyfyngiadau wedi bod yn arbennig o heriol. Mae yna nifer o bobl ddigartref gudd yng Nghymru ('syrffwyr sofffa'), sy'n gwneud ynysu neu ymbellhau cymdeithasol yn heriol yn feddyliol ac yn gorfforol.

Amlygodd adolygiad diweddar (Gurney, 2020) nad oedd unrhyw astudiaethau ymchwil blaenorol wedi canolbwyntio'n benodol ar ystyr cartref mewn perthynas â mesurau ymbellhau cymdeithasol. Archwiliodd yr adroddiad y rhyngweithio rhwng tai a mesurau ymbellhau cymdeithasol, gydag ystyriaethau yn cynnwys amodau tai, presenoldeb peryglon a thrigiadwyedd; mynediad i'r awyr agored e.e. a oedd gan gartref ardd neu falconi; a math o aelwyd e.e. byw ar y cyd. Nododd yr adroddiad y byddai profiadau o ymbellhau cymdeithasol yn wahanol i'r rhai sy'n byw mewn tai diogel gweddus o'u cymharu ag eraill sy'n byw mewn cartrefi gorlawn anniogel, o ansawdd gwael. Roedd y papur yn nodi mai'r rhai a oedd yn y perygl mwyaf o'r polisi mewn perthynas â thai (fel penderfynydd) oedd y rhai a oedd yn ddigartref neu mewn llety â chymorth, yn wynebu digartrefedd gweladwy ar y stryd, a'r rhai mewn perthynas cymhellol / rheoli lle nad oedd modd dianc o'r aelwyd. Mewn perthynas â'r rhai a oedd yn ddigartref neu'n weladwy o ddigartref ar y stryd, mae gan awdurdodau lleol bwerau i glirio'r strydoedd, a allai orfodi unigolion i mewn i sefyllfaedd anniogel.

Gall natur tai hefyd rwystro gallu unigolyn i hunanynysu. Er bod canllawiau cenedlaethol yn disgwyl i aelwydydd hunanynysu fel uned benodedig (NHS Digital, 2020b), nid oes lle na chyfleusterau gwahanol ar gael bob amser er mwyn aros ar wahân rhag eraill mewn uned aelwyd, na defnyddio cyfleusterau ar wahân i baratoi bwyd, coginio neu ymolchi. Mae hyn hefyd yn cynnig her a gall gael effaith negyddol ar y rhai sy'n byw mewn cartrefi amlfeddiannaeth.

... nid oes lle na chyfleusterau gwahanol ar gael bob amser er mwyn aros ar wahân i eraill mewn uned aelwyd ...

I rai, gall aros gartref mewn tai o ansawdd gwael neu fannau bach waethygu cyflyrau iechyd gwael fel asthma; gall gorlenwi a dylunio gwael ei gwneud yn anodd cadw at ganllawiau ar fesurau glanhau ac atal. Gallai diffyg mynediad i erddi a mannau agored dymunol, hygyrch a gerllaw ar gyfer hamdden a gweithgarwch corfforol ddwysáu effaith y Polisi Aros Gartref i lawer o grwpiau gan gynnwys plant a'r rhai sydd ag iechyd meddwl gwael.

Amlygwyd mewn cyfweiliadau y gallai'r ffaith bod mwy o amser yn cael ei dreulio mewn tai o ansawdd gwael gael effaith negyddol ar blant mewn perthynas â materion anadlol o dai llaith, mwy o risg o anafiadau i'r plant, er enghraifft, o deithiau/cwmpyadau mewn tai anniogel, effaith ar ddatblygu sgiliau echddygol bras oherwydd tai cyfyng neu orlawn ac ar gyfer iechyd meddwl (CYFau 9, 12, 13). Ar gyfer y boblogaeth sy'n gweithio gartref gallai fod effeithiau resbiradol, materion iechyd meddwl a llesiant a gallai tai cyfyng arwain at osgo gwael a mwy o broblemau cyhyrsgerbydol (CYF 11).

Nodwyd hefyd mewn cyfweiliadau y gallai materion pellach yn ymwneud â fforddiadwyedd tai, gan gynnwys i'r rhai sy'n byw mewn llety rhent a natur a lleoliad tai, godi pan gaiff diogelwch ariannol ei godi. Dadleuai'r y rhai a gafodd gyfweiliad hefyd y dylid ystyried hyn mewn polisi tai yn y dyfodol (CYF 11).

3.7.2 Gwasanaethau trefol ac eraill

- **Effaith negyddol gymedrol bosibl tymor byr i'r tymor hir o ran tarfu ar wasanaethau a chau rhai gwasanaethau**
- **Effaith gadarnhaol gymedrol debygol tymor byr i'r tymor hir o ran cydnheredd ac i addasu a pharatoi darparu gwasanaethau i'r dyfodol**

Mae'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol wedi arwain at gwtogi llawer o wasanaethau awdurdodau lleol yn eang i gymunedau ac unigolion ledled Cymru. Er bod gwasanaethau hanfodol wedi parhau i weithredu (er gydag amserlenni, staffio ac adnoddau newidiol), mae rhai gwasanaethau, er enghraifft llyfrgelloedd wedi cau. Caewyd cyfleusterau rheoli gwastraff a chanolfannau ailgylchu hefyd, gan arwain at gynydd yn nifer yr achosion o dipio anghyfreithlon (CYF 8; Clear Waste, dim dyddiad; BBC Ar-lein, 2020p). Roedd bron pob un o'r gwasanaethau hamdden a manwerthu ar gau i'r cyhoedd. Fodd bynnag, ar 8^{fed} Mai 2020 cyhoeddodd y Prif Weinidog, o 11^{eg} Mai, y gallai canolfannau garddio a chanolfannau ailgylchu trefol ailagor gyda mesurau ymbellhau cymdeithasol yn eu lle. Dywedodd hefyd y gallai awdurdodau lleol baratoi i ailagor cyfleusterau cymunedol fel llyfrgelloedd (Deeside.com, 2020b).



Mae sectorau a gwasanaethau hamdden a manwerthu yn cynnig budd mawr i economi Cymru, yn ogystal ag i iechyd a llesiant cymdeithasol a meddyliol y boblogaeth. Mae sinemâu, theatrau, bwytai a bariau yn hyrwyddo cyfleoedd diwylliannol ar gyfer rhannu a dysgu a chyswllt cymdeithasol. Maen nhw'n cynnig cyfleoedd i deuluoedd, ffrindiau a chymunedau ddod at ei gilydd mewn ffordd ymlaciol ac anffurfiol.

Mae'r cyfyngiadau wedi cael effaith negyddol fawr ar iechyd a llesiant, yn ogystal â'r economi yn ei chyfanrwydd. Dengys ffigurau'r diwydiant fod nifer yr ymwelwyr ar y stryd fawr, canolfannau adwerthu a chanolfannau siopa yn 80% yn is ym mis Ebrill o gymharu â'r mis blaenorol (Mawrth), a oedd 41% yn is na'r mis blaenorol (Chwefror). Effeithiwyd ar y rhan fwyaf o drefi, dinasoedd a chanolfannau siopa mawr ond ni welodd y strydoedd mawr lleol gwmp mor ddramatig (BBC Ar-lein, 2020q). Mae'r sectorau manwerthu a hamdden hyn yn cyflogi amrywiaeth eang o grwpiau poblogaeth – o bobl ifanc sydd wedi gadael yr ysgol, i'r rheini sydd angen gwaith hyblyg fel menywod sydd ag ymrwymadau gofal plant, i bobl hŷn sydd wedi ymddeol ac wedi dychwelyd i'r gwaith am resymau ariannol neu gymdeithasol.

Mae llawer o wasanaethau hanfodol awdurdodau lleol fel cyngor lles a mynediad i fudd-daliadau cysylltiedig â gwaith wedi bod yn weithredol, er y cafwyd adroddiadau am broblemau gyda mynediad ac oedi. Nodwyd mewn cyfweiliadau, ar y cyfan, y bu lleihad sylweddol, ailfodelu neu ailbennu gwasanaethau'r cyngor, wrth i awdurdodau lleol ymateb i bwysau COVID-19 (CYFau 3, 4, 8).

Mae'r sgwrs wedi symud at sut i gynnal gwasanaethau unwaith y caiff cyfyngiadau eu dileu, er enghraifft mewn perthynas â'r rheini sy'n ddigartref ac y darparwyd llety dros dro iddynt. Mae hefyd yn bwysig cydnabod sefyllfa unigryw awdurdodau lleol, sy'n darparu amrywiaeth o wasanaethau allweddol ac sy'n chwarae rhan ganolog yn iechyd y cyhoedd a gwella iechyd (CYF 4, 8).

3.7.3 Digartrefedd

- **Effaith gadarnhaol gymedrol debygol tymor byr mewn perthynas â chael cartref / darparu llety**
- **Effaith negyddol fach bosibl tymor byr mewn perthynas â mynediad at wasanaethau cymorth**

Proffil y boblogaeth

Cofnodwyd y nifer amcangyfrifedig o'r rhai sy'n cysgu allan yng Nghymru ar gyfer 2019-20 fel 405 (StatsCymru, 2020h).

Mae awdurdodau lleol wedi cael lle mewn gwestai i letya'r rhai sy'n ddigartref - gan i bob pwrpas ddod â digartrefedd ar y stryd a syrffio soffas i ben. Nododd y rhai a gafodd gyfweiliad fod cyn-filwyr yn ffurfio cyfran sylweddol o'r boblogaeth ddigartref a'u bod eisoes yn dioddef lefelau uwch o iechyd meddwl gwael ac anhwylder straen wedi trawma (PTSD). Mynegwyd pryder ynghylch hygyrchedd gwasanaethau cymorth wyneb yn wyneb. Cafodd cynaliadwyedd lletya unigolion mewn llety dros dro yn y dyfodol ei godi fel pryder, ynghyd â'r her o nodi datrysiad mwy parhaol a chynaliadwy (CYFau 7, 8).

Mae awdurdodau lleol wedi cael lle mewn gwestai i letya'r rhai sy'n ddigartref

Dywedodd yr elusen digartrefedd Llamau ei bod wedi bod yn 'heriol' iddynt gadw mewn cysylltiad â llawer o'r bobl ifanc y mae'n darparu addysg iddynt. Nododd yr elusen y gallai problemau o ran cadw mewn cysylltiad â disgyblion drwy'r rhyngwyllydd a thechnoleg arall yn ystod y cyfyngiadau symud fod wedi cael effaith 'arwyddocaol' ar eu cyfleoedd bywyd yn y tymor hwy (BBC Ar-lein, 2020r).

3.8 Yr Amgylchedd a Newid Hinsawdd; Trafnidiaeth



3.8.1 Ansawdd Aer a Sŵn

- **Effaith gadarnhaol fawr tymor byr i'r tymor hir wedi'i chadarnhau, fodd bynnag, gallai hyn fod yn fyrhoedlog a dros dro unwaith y bydd adferiad economaidd yn ennill momentwm a symudiadau trafndiaeth yn cynyddu**
- **Effaith gadarnhaol / cyfle mawr posibl tymor hir mewn perthynas ag ysgogwyr polisi ar gyfer yr amgylchedd ac iechyd**

Mae cryn dystiolaeth yn ymwneud â sut mae'r cartref a'r amgylchedd ehangach rydym yn byw ynddo a'r newid yn yr hinsawdd yn gallu cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar iechyd a llesiant meddyliol y boblogaeth (Braveman et al, 2011; Canolfan Glasgow ar gyfer Iechyd y Boblogaeth, 2013). Fodd bynnag, nid oes unrhyw dystiolaeth ymchwil wedi'i nodi sy'n cysylltu achosion o bandemig neu glefydau heintus blaenorol ag unrhyw effaith ar yr amgylchedd na'r newid yn yr hinsawdd. Mae hyn yn debygol o fod oherwydd bod mesurau cwarantîn blaenorol wedi para am gyfnod byr.

O ran penderfynyddion amgylcheddol iechyd a'r effaith gysylltiedig ar newid yn yr hinsawdd, mae dystiolaeth yn dod i'r amlwg bod y Polisi Aros Gartref yng Nghymru, y DU ac ar lefel ryngwladol wedi cael effaith gadarnhaol ar yr Amgylchedd a'r newid yn yr hinsawdd o bosibl drwy'r cau economaidd, y cwtogi difrifol ar drafnidiaeth a symudiad pobl. Mae'r Cenhedloedd Unedig (2020f) wedi nodi bod pandemig COVID-19 yn debygol o gael effaith gadarnhaol ar yr amgylchedd yn y tymor byr, gyda llai o lygredd yn yr aer ac allyriadau CO₂ o ganlyniad i leihad mawr mewn gweithgarwch economaidd (Y Cenhedloedd Unedig, 2020f, tudalen 11). Mae'r Cenhedloedd Unedig (2020f) wedi tynnu sylw at y ffaith bod llygredd, datgoedwigo a llai o fioamrywiaeth yn debygol o fod wedi cyfrannu at ymlediad coronafeirws drwy leihau faint o gynefinoedd naturiol sydd ar gael i fywyd gwyllt a chynyddu'r cyswllt rhwng pobl, bywyd gwyllt ac anifeiliaid dof.

Dangosodd ymchwil a gyhoeddwyd yn ddiweddar (Prifysgol Caerefrog, 2020) fod lefelau llygredd aer mewn rhai dinasoedd yn y DU wedi gostwng i lefelau sy'n is na chyfartaledd y pum mlynedd blaenorol wrth i'r cyfyngiadau gael eu gweithredu. Datgelodd yr un astudiaeth

hefyd fod lefelau osôn wedi cynyddu yn y DU ers i'r polisi gael ei weithredu. Mae hyn yn ôl pob sôn oherwydd lleihad yn y rhyngweithiadau cemegol yn yr aer sydd fel arfer yn arwain at gynhyrchu NO₂ a'r gronynnau bach sy'n lleihau lefelau osôn. Mae'r data ar gyfer Caerdydd yn dangos, rhwng canol mis Chwefror a diwedd mis Mawrth 2020, bod lefelau llygryddion megis Gronynnau 2.5 a NO₂ wedi dangos gostyngiadau sylweddol o gymharu â'r un cyfnod dros y pum mlynedd diwethaf (Prifysgol Caerefrog, 2020). Nodwyd mai'r mwyafrif o'r cyflyrau presennol sy'n cynyddu'r risg o farwolaeth o ran COVID-19 yw'r un clefydau yr effeithir arnynt gan amlygiad hirdymor i lygredd aer (BBC Ar-lein, 2020s).

Mae rhanddeiliad allweddol wedi tynnu sylw at y ffaith bod dadansoddiad o ddata o rai safleoedd monitro ansawdd aer parhaus ledled Cymru yn awgrymu bod crynodiadau rhai llygryddion aer wedi gostwng ers ymyriadau pandemig COVID-19 gan gynnwys y polisi Aros Gartref. Fodd bynnag, mae angen mwy o ddata dros gyfnod hirach i gadarnhau a mesur hyn. Mae sefydlu effaith y cyfyngiadau symud ar ansawdd yr aer, a chysylltiad pobl ag ef, yn gymhleth ac yn heriol. Gall gostyngiadau mesuredig mewn allyriadau llygryddion aer sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth (o ganlyniad i'r rhan fwyaf o bobl yn aros gartref yn fwy ac yn teithio llai) gael eu gwrthbwysu gan gynydd mewn llygryddion awyr agored eraill yn ogystal â chynnydd posibl mewn amlygiad i lygryddion aer dan do (Brunt, 2020).

Mae gweithrediad radical y mesurau Aros Gartref yn dangos y gellir cymhwyso datgarboneiddio yn eithriadol o gyflym ac felly arwain at ansawdd aer gwell (fel y gwelir yn mapiau lloeren NASA o NO₂ dros Ewrop) (NASA, 2020), lefelau is o draffig cerbydau a theithio awyr, lefelau llygredd sŵn is, a hyrwyddo adnewyddu iechyd yr hinsawdd a'r blaned. Fodd bynnag, gall y gwelliant hwn fod yn un dros dro ac unwaith y bydd y cyfyngiadau'n cael eu llacio neu eu dileu a'r boblogaeth yn dechrau symud a'r economi yn ailgychwyn, gallai unrhyw enillion gael eu colli ar lefel leol, ranbarthol, genedlaethol a byd-eang.

Mae cyfleoedd yn y dyfodol gan gynnwys datblygu ymatebion adfer ac adnewyddu sy'n cynnal ac yn gwella unrhyw fuddion amgylcheddol a enillwyd yn ystod y cyfnod hwn. Ceir cyfleoedd yn y dyfodol hefyd i ymgysylltu â Bergen Wyrddach yr Undeb Ewropeaidd (y Comisiwn Ewropeaidd, 2019)

3.8.2 Trafnidiaeth

- **Effaith fawr gadarnhaol tymor byr wedi'i chadarnhau o ran lleihau traffig ceir a cherbydau a chadw'r gwasanaeth trafndiaeth gyhoeddus i weithwyr allweddol i gyrraedd y gwaith**
- **Effaith negyddol gymedrol debygol tymor byr i'r tymor hir ar y defnydd o drafndiaeth gyhoeddus a chanolfannau trafndiaeth**
- **Effaith gadarnhaol / cyfle cymedrol posibl ar gyfer effaith tymor hir ar bolisi trafndiaeth gynaliadwy**

Mae gweithredwyr cludiant yn parhau i ddarparu gwasanaethau i sicrhau bod gweithwyr allweddol a'r rhai nad oes ganddynt gar neu sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell yn dal i allu gweithio neu gael mynediad at wasanaethau a hanfodion fel bwyd a meddyginiaethau.



Ar y cyfan, cafwyd llai o deithiau mewn ceir a chlodiant cyhoeddus, ac nid yw awyrennau'n hedfan. Er bod hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar yr amgylchedd, mae hefyd wedi achosi effaith ariannol yn y diwydiant hedfan. Arweiniodd y pandemig a'r risg gynyddol bosibl o COVID-19 at ostyngiad mewn archebion hediadau a / neu eu achosion o ganslo - er enghraifft, y cwmni awyrennau Flybe, a aeth i ddwylo'r gweinyddwyr ar ddechrau'r pandemig ym mis Mawrth 2020 a chyn y cyfnod o gyfyngiadau symud (BBC Ar-lein, 2020t). Roedd goblygiadau negyddol i faes awyr Caerdydd yn sgil atal hedfan, lle roedd dros 50% o'r hedfaniadau i Gaerdydd ac oddi yno yn cael eu gweithredu gan Flybe.

Mae'r lleihad yn y defnydd o geir wedi cael effaith gadarnhaol ar yr amgylchedd naturiol ac adeiledig ac efallai ei fod wedi arwain at leihad mewn traffig ar y ffyrdd a damweiniau trafndiaeth eraill ac wedi annog teithio llesol (CYF 8). Fodd bynnag, ar y dyddiad cyhoeddi, roedd nifer y siwrneiau car yn dechrau cynyddu unwaith eto.

Mae negeseuon llwyddiannus y mesurau Aros Gartref wedi gwneud llawer o aelodau'r boblogaeth yn llai parod i gymryd risg o ran crynadau mawr o bobl, ac efallai fod ganddynt ganlyniad anfwriadol o leihau'r defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus a chynyddu nifer y bobl sy'n teithio mewn car, nawr ac yn y dyfodol (CYF 7).

Ni chafwyd unrhyw dystiolaeth yn y llenyddiaeth a adolygwyd gan gymheiriaid mewn perthynas â theithio llesol a chwariantin neu ymbellhau cymdeithasol; mae hyn yn debygol o fod oherwydd bod mesurau cwarantîn blaenorol wedi para am gyfnod byr. Gellir gweld effaith y polisi o ran gweithgarwch corfforol yn Adran 3.1.3.

Adran 4: Prif Ganfyddiadau

Mae'r dystiolaeth a gasglwyd yn yr adroddiad hwn yn rhoi darlun 'cipolwg' o effeithiau posibl y mesurau Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol yng Nghymru, mewn tirwedd lle mae polisi yn prysur newid a'r dystiolaeth yn datblygu'n barhaus.

Mae'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol wedi effeithio ar bron pob agwedd ar fywyd bob dydd i holl boblogaeth Cymru. O ganlyniad, mae'r effeithiau wedi bod yn bellgyrhaeddol, er mai dim ond y rhai a nodwyd fel rhai sy'n effeithio ar iechyd a llesiant y boblogaeth sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad.

Mae dystiolaeth o achosion o glefydau heintus blaenorol, lle mae cwaratîn ac ymbellhau cymdeithasol wedi'u defnyddio, yn rhoi syniad o effeithiau posibl y polisi. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth o ymchwil academaidd yn gyfyngedig, gan nad yw'r polisi hwn wedi'i gymhwyso ar raddfa mor fawr yn y cyfnod modern yn flaenorol, nac am gyfnod mor hir. Cryfder proses asesu'r effaith ar AEI yw ei bod yn caniatáu i'r dystiolaeth gyfredol sydd ar gael o amrywiaeth o ffynonellau gael ei dadansoddi a'i hadolygu mewn ffordd systematig er mwyn galluogi gwneud penderfyniadau amserol.

Serch hynny, gyda disgwyl y bydd y cyfyngiadau aros gartref yn cael eu llacio yn ystod yr wythnosau a'r misoedd nesaf, gyda mesurau ymbellhau cymdeithasol yn debygol o fod yn eu lle am beth amser, a chydâ'r potensial i ailgyflwyno'r mesurau hyn yn y dyfodol, gall y rhai sy'n gwneud penderfyniadau ddefnyddio canfyddiadau'r adroddiad hwn i liniaru effeithiau negyddol a gwneud y gorau o gyfleoedd i wella iechyd a llesiant y boblogaeth. Mae'r amserlenni ansicr ar gyfer y mesurau hyn wedi golygu bod deall math, tebygolrwydd, dwysedd a hyd yr effaith yn anodd; ar y cyfan, mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn nodi y bydd effeithiau mwy difrifol a pharhaol yn sgil gweithredu'r polisi am gyfnod hwy.

Mae llawer o'r effeithiau yn ganlyniad uniongyrchol i'r polisi, er enghraifft y gyfradd is o drosglwyddiad coronafeirws neu'r cynnydd mewn unigrwydd sy'n gysylltiedig ag ymbellhau cymdeithasol. Gellir ystyried y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol yn bolisi 'ymbarél', sydd wedi arwain yn uniongyrchol at benderfyniadau a chymau polisi eraill, pob un â'i effeithiau ei hun. Mae enghreifftiau o'r effeithiau anuniongyrchol hyn yn cynnwys cau ysgolion, sydd wedi effeithio ar addysg plant, neu fusnesau yn atal gweithgarwch, sydd wedi arwain at galedi ariannol i lawer. Mae hyn wedi gwneud asesu effeithiau yn heriol, ynghyd â gwahanu effaith y polisi oddi wrth effaith y clefyd ei hun. Mae angen ymchwil a dadansoddi pellach i ddeall effeithiau anuniongyrchol y polisi yn well.

4.1 Effeithiau cadarnhaol y polisi

At ei gilydd, mae'r polisi wedi cyflawni ei nod ac wedi cael effaith gadarnhaol uniongyrchol ar iechyd a llesiant drwy leihau'r trosglwyddiad o coronafeirws a morbidrwydd a marwolaethau cysylltiedig uniongyrchol dilynol; ac wedi helpu i sicrhau nad yw'r defnydd o wasanaethau gofal iechyd aciwt, ar adeg ysgrifennu, yn fwy na'r capasiti. Mae'r rhai sy'n fwy agored i effeithiau negyddol uniongyrchol COVID-19 fel yr henoed neu'r rhai sydd â chyflyrau iechyd hirdymor yn debygol o fod wedi elwa mwy na'r boblogaeth gyffredinol o'r mesurau iechyd amddiffynol.

Mae effeithiau cadarnhaol arwyddocaol eraill y polisi yn cynnwys (heb fod mewn unrhyw drefn blaenoriaeth):

Gweithredu o ran y gymdeithas yn ei chyfanrwydd i ddiogelu'r rheini sy'n fwy agored i niwed, er enghraifft drwy wirfoddoli, mwy o gyfranogiad mewn mentrau cymdogaeth a chymuned neu gefnogi teulu a ffrindiau. Mae camau o'r fath wedi helpu i gynyddu cydlyniant a chydnerthedd cymunedol.

Cynnydd cyflym yn y defnydd o dechnoleg ddigidol, sydd wedi helpu pobl i gadw mewn cysylltiad â'u hanwyliaid, parhau i weithio, parhau â'u haddysg neu ddysgu sgiliau newydd, a chael gafael ar wasanaethau allweddol (megis gofal iechyd).

Cryfhau bondiau teulu a chyfeillgarwch, naill ai drwy allu treulio mwy o amser gyda'i gilydd yn y cartref neu drwy gyswllt cynyddol drwy'r cyfryngau cymdeithasol a thechnoleg ddigidol.

Mae gweithio gartref wedi rhoi mwy o hyblygrwydd i rai unigolion, gan leihau amseroedd cymudo a galluogi unigolion i sicrhau cydbwysedd gwell rhwng gwaith a bywyd.

Bu gweithredu cyflym i roi'r rhai sy'n ddigartref mewn llety.

Parhau i amddiffyn y rhai sy'n agored i niwed, er enghraifft drwy ddarparu bwyd i blant sy'n gymwys i gael PYaDd.

Gostyngiad mewn cyfraddau troseddu yn gyffredinol.



Llai o ddefnydd o geir a thraffig, ynghyd â gwell ansawdd aer a llai o allyriadau NO₂.

Mwy o werthfawrogiad o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol, gan gynnwys wrth hyrwyddo llesiant meddyliol. Ar gyfer rhai aelodau o'r boblogaeth, mae lefelau gweithgarwch corfforol wedi cynyddu.

4.2 Effeithiau negyddol y polisi

Ar y cyfan, mae'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol wedi cael effaith negyddol anfwriadol ar bron bob grŵp poblogaeth ac ar draws ystod o feysydd polisi a phenderfyniadau iechyd a llesiant.

Mae enghreifftiau allweddol (heb fod mewn unrhyw drefn blaenoriaeth) yn cynnwys:

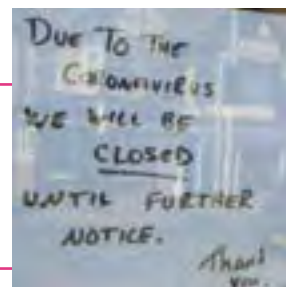
Grwpiau'r boblogaeth

Effeithir yn anghymesur ar aelwydydd incwm isel mewn nifer o ffyrdd, gan gynnwys effeithiau economaidd ac ariannol megis: mwy o ansicrwydd ynghylch cyflogaeth a cholli swyddi; llai o incwm gan arwain at gynnydd mewn lefelau tlodi ac ansicrwydd o ran tanwydd a bwyd; a risg gynyddol o effeithiau ar iechyd meddwl megis iselder a gorbryder. Gwaethygir y sefyllfa gan y ffaith bod gan y rhai sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd gyfradd marwolaethau uwch o COVID-19. Mae rhai effeithiau wedi cael eu lliniaru'n rhannol gan y mesurau cymorth ariannol cenedlaethol fel y cynllun ffyrlo.

Mae cyswllt rhyngpersonol a chyswllt cymdeithasol is wedi effeithio ar bob grŵp, gan arwain at deimladau o unigedd ac unigrwydd. Mae'r rheini sydd â mynediad cyfyngedig at dechnoleg ddigidol megis yr henoed neu'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell mewn mwy o berygl o fethu â chynnal cysylltiadau cymdeithasol.

Gwaethygu llesiant meddyliol y boblogaeth gyfan (megis iselder a theimladau o ddryswch, dicter, gorbryder ac unigrwydd), yn ogystal â gwaethygiad mewn cyflyrau iechyd meddwl. Mae'r rhai sydd yn y perygl mwyaf o effeithiau iechyd meddwl yn cynnwys menywod, menywod â phlant, y rhai ar incwm isel, gweithwyr gofal iechyd, y rhai sydd wedi cael eu gwarchod a'r rhai â chyflyrau iechyd meddwl presennol. Mae achosion blaenorol wedi bod yn gysylltiedig â gwaethygu iechyd meddwl ymysg pobl hŷn.

Y rhai sy'n gweithio mewn sectorau sydd wedi cau oherwydd y cyfyngiadau, gan arwain at bobl yn cael eu rhoi ar ffyrlo neu'n colli eu swyddi.



Mae menywod a phlant yn fwy tebygol o fod wedi profi trais gan gynnwys trais yn y cartref a thrais rhywiol. Mae menywod hefyd yn fwy tebygol o fod â mwy o gyfrifoldebau gofalu, er enghraifft, addysgu gartref neu'n gofalu am berthnasau hŷn sy'n agored i niwed.

Efallai fod y rhai sydd fel arfer yn dibynnu ar eraill i ddarparu gofal a chymorth yn y cartref, fel yr henoed, wedi ei chael yn anodd caffael hyn oherwydd cyfyngiadau symud.

Mae babanod, plant a phobl ifanc (gan gynnwys oedolion ifanc) wedi profi amharu o ran eu haddysg, ac wedi colli eu trefn a'u strwythurau arferol ac maent yn profi llai o gyfleoedd i gymdeithasu gyda chyfoedion. Mae plant o gartrefi incwm isel yn fwy tebygol o gael eu heffeithio'n andwyol.

Mae cau lleoliadau gofal plant ac ysgolion hefyd wedi golygu bod rhai plant wedi colli mynediad i le diogel. Gall plant fod mewn mwy o berygl o ACEs oherwydd amrywiaeth o ffactorau gan gynnwys newidiadau mewn amgylchiadau bywyd cartref, er enghraifft, bod plant yn y cartref am gyfnodau hwy neu nad ydynt yn gallu cael gafael ar wasanaethau cymorth.

Gweithwyr allweddol sydd wedi parhau i weithio ers i'r polisi gael ei weithredu ac sydd, oherwydd natur wynebu'r cyhoedd eu rôl, mewn mwy o berygl o ddal COVID-19 ac sy'n debygol o brofi effeithiau iechyd meddwl fel gorbryder a gofid

Grwpiau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME), sy'n fwy tebygol o gael ganlyniadau iechyd gwaeth o ganlyniad i ddal COVID-19, ac a allai hefyd fod wedi profi cynnydd mewn troseddau casineb



Penderfynyddion iechyd a llesiant

Bydd effeithiau negyddol ar yr economi yn arwain at lai o incwm a gwariant, mwy o ddiweithdra, a chau busnesau bach; bydd yr effeithiau dilynol ar iechyd yn parhau i gael eu teimlo pan fydd mesurau wedi'u codi.

Mae'r defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus yn debygol o barhau'n is na chyn cyflwyno'r polisi, ac mae nifer y teithiau mewn ceir yn debygol o gynyddu oherwydd ofn dod i gysylltiad â'r feirws. Gallai hyn effeithio ar gyflawni nodau polisi teithio llesol a chynaliadwy.

Gallai llai o ddefnydd o rai gwasanaethau iechyd a gofal, fel adrannau achosion brys ysbytai, ac atal nifer o ymyriadau gofal iechyd, arwain o bosibl at fwy o forbidrwydd a marwolaethau oherwydd cyflyrau iechyd nad ydynt yn rhai COVID-19.

Cynnydd mewn ymddygiad sy'n niweidio iechyd megis bwyta byrbrydau a chynnydd yn y defnydd o alcohol.

Mae defnyddio cyfryngau cymdeithasol wedi cynyddu lledaeniad gwybodaeth anghywir a theimladau o straen a phanig.

Mae amodau tai gorlawn neu wael, gyda diffyg mynediad i ardd wedi golygu y gallai'r polisi waethgu cyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes ac effeithio'n negyddol ar lesiant meddyliol.

4.3 Cyfleoedd ar gyfer y dyfodol

Mae'r AEI wedi nodi nifer o feysydd lle mae cyfleoedd i hyrwyddo ac amddiffyn iechyd a llesiant y boblogaeth a lleihau annhegwch ym maes iechyd. Ar gyfer y dyfodol rhagweladwy, bydd COVID-19 yn effeithio ar bob maes polisi a chynllunio ac felly mae angen ei ystyried yn 'lens' sy'n llywio penderfyniadau yn y dyfodol. Yn ogystal â hyn, mae yna nifer o faterion brys 'cyn-bandemig' i Gymru, megis amddifadedd wedi'i ymwreiddio, goblygiadau Brexit, a'r argyfwng hinsawdd, y mae angen mynd i'r afael â hwy o hyd; mae'r rhain i gyd yn gofyn am ddull gweithredu integredig fel bod adfer ac adnewyddu yng Nghymru yn cynnwys atebion sy'n cynnig cyd-fanteision ar y materion hyn. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn darparu fframwaith polisi i gefnogi dull o'r fath, gan roi datblygu cynaliadwy wrth wraidd y broses o adfer o'r pandemig.

Mae cyfleoedd eraill ar gyfer y dyfodol (nid mewn unrhyw drefn blaenoriaeth) yn cynnwys:

Mwy o ddefnydd o dechnoleg ddigidol

Mae'r polisi Aros Gartref wedi cyflymu'r defnydd o dechnoleg ddigidol ar draws sawl agwedd ar ein bywydau. Mae technoleg wedi hwyluso cyfran fawr o'r boblogaeth i weithio gartref ac wedi galluogi mynediad i amrywiaeth o wasanaethau megis apwyntiadau meddyg teulu, addysg, manwerthu, yn ogystal â helpu unigolion i gynnal a datblygu cysylltiadau gyda theulu, ffrindiau ac aelodau o'r gymuned. Mae angen sicrhau bod yr enillion hyn o fudd i bawb mewn cymdeithas yng Nghymru, gan gynnwys y rheini nad oes ganddynt fynediad i'r rhyngwyd neu'r cyfarpar ar hyn o bryd. Gweler Adrannau 3.2.4 a 3.2.5 am ddadansoddiad llawn.

Gweithio gartref

Mae cyfleoedd i sefydliadau yng Nghymru hyrwyddo a symud tuag at ffyrdd mwy ystwyth o weithio, sy'n cynnwys mwy o gyflogeion yn gweithio gartref. Fodd bynnag, mae angen dull cytbwys mewn perthynas â hyn, oherwydd efallai na fydd gweithio gartref yn addas i bawb. Mae angen i unrhyw newidiadau gael eu hategu gan bolisiâu sefydliadol a all hwyluso dewisiadau ei holl gyflogeion – gan gynnwys y rhai sydd am gael yr hyblygrwyd i weithio gartref neu weithio oriau hyblyg a'r rhai y mae'n well ganddynt y diogelwch, a'r cysylltiad personol sy'n dod o weithio gyda chydweithwyr mewn amgylchedd gwaith neu gymysgedd o'r ddau ddull gweithredu hyn. Gweler Adran 3.2.4 am ddadansoddiad llawn.

Datblygu economaidd cynaliadwy

Mae'r pandemig wedi amlygu'r cysylltiad rhwng iechyd a llesiant pobl, yr amgylchedd, a'r economi. Mae'r Polisi Aros Gartref wedi dangos bod yn rhaid i iechyd fod ar flaen y gad o ran gwneud penderfyniadau i boblogaeth Cymru. Mae'r pandemig yn cynnig cyfle i Gymru ddatblygu model adferiad economaidd, gyda ffactorau eraill yn cyfrannu at lesiant y boblogaeth (amgylcheddol, cymdeithasol a diwylliannol) yn ganolog iddo. Mae'r pandemig wedi amlygu nid yn unig bod dull newydd yn bosibl, mae ei angen. Gweler Adrannau 3.2.1 a 3.8.1 am ddadansoddiad llawn.

Harneisio rôl y trydydd sector

Mae'r ymateb i'r pandemig wedi dibynnu ar y trydydd sector i gefnogi'r unigolion a'r cymunedau mwyaf agored i niwed yng Nghymru. Mae'r pandemig wedi gweld cynnydd yn y gweithlu gwirfoddoli, gan hybu cydlyniant a chydnerthedd cymunedol. Mae cyfle i adeiladu ar y cyfranogiad torfol hwn mewn gwirfoddoli; byddai hyn yn sicrhau bod mwy o gydnerthedd yng Nghymru o ran yr ymateb parhaus i'r pandemig, yn ogystal â chefnogi cynaliadwyedd y trydydd sector ac, yn y tymor hwy, helpu i hybu llesiant unigolion a'r gymuned. Gweler Adran 3.4.1 am ddadansoddiad llawn.

Hybu ymddygiad iach

Mae'r Polisi Aros Gartref wedi arwain at fwy o ymwybyddiaeth ymysg y boblogaeth o bwysigrwydd ymddygiad hybu iechyd. Cafwyd negeseuon clir am y risg ychwanegol y mae ysmegu yn ei beri i'r rhai sy'n dal COVID-19, ac mae tystiolaeth bod mwy o werthfawrogiad o weithgarwch corfforol, gan gynnwys wrth hybu llesiant meddyliol. Mae'r ymateb parhaus i'r pandemig yn gyfle i wella'r negeseuon am y cysylltiad rhwng alcohol, tybaco, diet a gweithgarwch corfforol, iechyd corfforol a llesiant meddyliol. Gweler Adran 3.1.3 am ddadansoddiad llawn.

Trafnidiaeth a theithio llesol

Mae'r angen parhaus am ymbellhau cymdeithasol yn creu perygl y gallai arwain at gynydd yn y defnydd o geir ac atal defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus. Bydd hyn nid yn unig yn cael effaith negyddol ar iechyd tymor hir (drwy leihau lefelau gweithgarwch corfforol a chynyddu llygredd aer), bydd hefyd yn cyfrannu ymhellach at newid yn yr hinsawdd. Mae cyfle i fynd i'r afael â hyn drwy ddulliau fel darpariaeth trafndiaeth gyhoeddus gynyddol sy'n galluogi ymbellhau cymdeithasol a hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer teithio llesol drwy adeiladu a gwella'r seilwaith beicio a cherdded. Gweler Adran 3.8.2 am ddadansoddiad llawn.



Diogelu rhag achosion yn y dyfodol

Gall ystod o fesurau fel atgyfnerthu dulliau system gyfan o ddiogelu iechyd a llesiant mewn ysgolion a gwella llythrennedd iechyd ar fesurau hylendid helpu i ddiogelu rhag achosion yn y dyfodol, p'un a yw'n COVID-19 neu glefydau heintus eraill.

4.4 Bylchau mewn tystiolaeth ac ymchwil yn y dyfodol

Ar hyn o bryd rydym yn profi sefyllfa unigryw o wynebu pandemig (digwyddiad cymharol brin), a achosir gan feirws newydd, sy'n cael sylw drwy bolisiau fel Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol, nad ydynt wedi cael eu defnyddio i'r fath raddfa neu am gyfnod mor hir o'r blaen.

Mae hyn yn golygu bod bylchau sylweddol yn y llenyddiaeth ymchwil, er bod y dystiolaeth yn prysur gynyddu. Drwy'r AEI hwn, nodwyd y bylchau tystiolaeth a'r anghenion ymchwil canlynol; bydd yr atebion i'r cwestiynau hyn yn gwella dealltwriaeth o effeithiau'r pandemig ac yn lliniaru effeithiau andwyol polisiau yn y dyfodol.

Morbidrwydd a marwolaethau yn y boblogaeth gyfan

Er bod data a thystiolaeth yn cael eu casglu'n barhaus ynglŷn ag effeithiau uniongyrchol COVID-19 ar forbidrwydd a marwolaethau, prin yw'r dystiolaeth ynglŷn â'r effeithiau anuniongyrchol, gan gynnwys effeithiau polisiau a mesurau lliniaru yn y tymor byr, canolig a hir. Er enghraifft, prin yw'r dealltwriaeth o effeithiau defnyddio llai ar wasanaethau iechyd a gofal na'r effaith ar benderfynyddion iechyd a llesiant, megis lefelau tlodi cynyddol neu fyw mewn tai o ansawdd gwael.

Llesiant meddyliol

Iechyd a llesiant meddwl yw un o'r prif effeithiau negyddol a nodwyd o ganlyniad i'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol. Er bod rhywfaint o dystiolaeth ar effaith cwarantîn ar iechyd meddwl unigol, mae bylchau sylweddol, gan gynnwys:

- Ffactorau ac ymyriadau ar lefel y boblogaeth a all wella llesiant meddyliol yn ystod cwarantîn, ynysu ac ymbellhau cymdeithasol
- Effeithiau iechyd a llesiant meddwl y polisi yn y tymor hwy
- Yr effaith ar iechyd meddwl grwpiau penodol, fel plant a phobl ifanc, menywod, grwpiau incwm isel a gweithwyr allweddol
- Yr effaith ar iechyd meddwl a llesiant pobl hŷn, y rhai â chyflyrau iechyd a'r rhai sy'n gwarchod, y cynghorir iddynt aros gartref am gyfnod hir
- Y cysylltiadau rhwng llesiant meddyliol unigol a llesiant cymdeithasol ehangach a sut y gellir defnyddio adnoddau cymdeithasol i wella cydnerthedd unigolion a'r gymuned
- Deall effeithiau iechyd meddwl ar ymddygiad iechyd megis diet neu weithgaredd corfforol, ac fel arall
- Gellid defnyddio Asesiad Effaith Llesiant Meddyliol (MWIA) i archwilio'r bylchau tystiolaeth hyn ymhellach.

Babanod, plant a phobl ifanc

Mae'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol yn cael effaith ddofn uniongyrchol ar fywydau babanod, plant a phobl ifanc mewn sawl ffordd. Mae angen ymchwil pellach ynglŷn â'r effaith gymdeithasol a seicolegol ar gau lleoliadau gofal plant ac ysgolion a defnyddio ymbellhau cymdeithasol mewn ysgolion, a'r effaith tymor hir ar ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc. Bydd hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer y blynyddoedd cynnar ac ysgolion cynradd, lle mae plant yn dysgu hunan-reoleiddio emosiynol ac ymddygiadol a hunan-ofal corfforol fel rhan o'r cyfnod sylfaen.

Dylanwadu ar ymddygiadau

Mae bylchau amlwg yn y llenyddiaeth sy'n ymwneud ag effaith ynysu, cwarantîn ac ymbellhau cymdeithasol ar ymddygiadau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant y boblogaeth. Prin yw'r dystiolaeth ymchwil ar ddulliau gweithredu sy'n hyrwyddo ymlyniad wrth bolisiau tra'n lleihau effeithiau negyddol llesiant meddyliol. Mae bwlch yn y dystiolaeth hefyd ynghylch effeithiau ynysu ac ymbellhau cymdeithasol ar ymddygiad iechyd fel gweithgarwch corfforol, ymgymryd â bwyd ac alcohol, ac ysmegu. Mae angen mwy o ddata am y grwpiau hynny y nodwyd eu bod yn cael eu heffeithio fwyaf, er enghraifft y rhai sydd ag incwm isel, menywod, plant a phobl ifanc, pobl hŷn a'r rhai â nodweddion gwarchodedig.

Mynediad i wasanaethau a'r defnydd ohonynt

Prin yw'r ddealltwriaeth o'r rheswm dros, ac effaith, llai o bobl yn defnyddio gwasanaethau meddygol, yn enwedig mewn ysbytai yn dilyn cyflwyno'r polisi. Gan fod ymateb i'r pandemig yn debygol o fod yn mynd rhagddo am gyfnod estynedig o amser, gall tystiolaeth bellach helpu i benderfynu a oes angen dulliau rhagweithiol i sicrhau bod gofal meddygol yn hygyrch i bobl mewn angen ac yn cael ei ddefnyddio ganddynt.

Defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Mae angen rhagor o dystiolaeth am effeithiau defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn ystod cwarantîn, ynysu ac ymbellhau cymdeithasol. Mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg bod defnydd o

gyfryngau cymdeithasol yn cynyddu lefelau straen a phanig am COVID-19. Fodd bynnag, ni wyddys llawer am y rheswm am hyn a pha ddulliau o ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol sy'n hybu llesiant a chysylltiadau.

Rôl tai

Mae angen gwell dealltwriaeth o effaith y math o dai (perchen-feddiannaeth, tai rhent preifat a thai cymdeithasol) ac ansawdd tai ar lesiant corfforol a meddyliol yn ystod y Polisi Aros Gartref.

Cyflogaeth

Mae cyfran sylweddol o boblogaeth Cymru yn wynebu ansicrwydd o ran swyddi ac incwm o ganlyniad i'r polisi. Er bod cryn dipyn o weithgarwch ar y gweill i ddiogelu swyddi a darparu cymorth i ddiogelu incwm a budd-daliadau, mae angen tystiolaeth bellach ynghylch sut y gellir cefnogi unigolion a chymunedau, a sut y gellir lliniaru'r effeithiau tymor hir ar iechyd a llesiant. Gallai hyn adeiladu ar ymchwil flaenorol a wnaed ar ddigwyddiadau diweithdra torfol (Davies et al., 2017).

Amrywiaeth mewn profiadau rhwng ardaloedd gwledig a threfol

Mae profiad unigolion o'r polisi yn debygol o fod yn wahanol iawn, yn dibynnu ar p'un a ydynt yn byw mewn ardal drefol neu wledig yng Nghymru. Tybir y bydd y rhai mewn ardaloedd gwledig wedi gallu cael mynediad gwell i fannau gwyrdd yn yr awyr agored ar gyfer ymarfer corff na'r rhai mewn ardaloedd trefol. Fodd bynnag, mae angen gwell dealltwriaeth o'r gwahaniaethau mewn effeithiau, er enghraifft o ran defnyddio'r rhyngwrwd i barhau i gysylltu ag eraill, neu ddefnyddio teithio llesol neu drafndiaeth gyhoeddus. Mae'r rhain i gyd yn debygol o gael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant yn y tymor hwy.

Effaith ar Grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig

Ceir tystiolaeth gynyddol bod gan unigolion o gefndiroedd BAME gyfraddau afiachusrwydd a marwolaeth gwaeth o ganlyniad i COVID-19. Fodd bynnag, nid yw maint y broblem yng Nghymru na'r rhesymau dros y gwahaniaeth hwn yn cael eu deall.

Effaith Dileu Polisiâu

Er bod dealltwriaeth gynyddol o effeithiau'r polisiâu diweddar, mae llai yn hysbys am effeithiau dileu neu wrthdroi'r polisiâu hyn. Er enghraifft, nid oes unrhyw dystiolaeth yn ymwneud ag ymddygiadau a allai ddigwydd ar ôl dileu mesurau ymbellhau cymdeithasol hirfaith. Yn yr un modd, nid oes llawer yn cael ei ddeall am effaith dileu rhai o'r mesurau lliniaru fel ffyrlo. Mae'r rhain i gyd yn bwysig i'w deall er mwyn diogelu a gwella iechyd a llesiant yn y tymor hwy.

Tabl 1: Prif effeithiau y 'Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol' yng Nghymru

Maes Polisi	Penderfynydd iechyd a llesiant / grŵp y boblogaeth	Cadarnhaol / cyfle			Negyddol			Rhesymwaith
		Tebygolrwydd	Dwysedd	Hyd	Tebygolrwydd	Dwysedd	Hyd	
		Cadarnhawyd	Mawr	Tymor byr (B)	Cadarnhawyd	Mawr	Tymor byr (B)	
		Tebygol	Cymedrol	Tymor canolig (C)	Tebygol	Cymedrol	Tymor canolig (C)	
		Posibl	Lleiaf	Tymor hir (H)	Posibl	Lleiaf	Tymor hir (H)	
Iechyd a Gofal Cymdeithasol	Cydymffurfio â deddfwriaeth	Cadarnhawyd	Mawr	Byr				Cadarnhaol: Mae'r polisi wedi cael lefel uchel o gydymffurfiaeth ac wedi arwain at newid mewn ymddygiad ar lefel y boblogaeth. Effaith ar leihau morbidrwydd a marwolaethau uniongyrchol o COVID-19, a sicrhau nad yw'r defnydd o wasanaethau iechyd yn fwy na'r capasiti. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.1 am ddadansoddiad llawn.
	Llesiant meddyliol				Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	Negyddol: Effaith ar y boblogaeth gyfan, ond yn enwedig o ran plant a phobl ifanc ac oedolion ifanc, pobl hŷn, gweithwyr allweddol, y rhai sydd ar incwm isel ac mewn perygl o fod yn ddi-waith, a'r rhai sydd eisoes ag iechyd meddwl gwael neu sy'n cael eu gwarchod. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.2 am ddadansoddiad llawn.
	Diet a maeth - bwyta bwyd	Posibl	Lleiaf	Byr - Canolig - Hir	Posibl	Lleiaf	Byr - Canolig - Hir	Cadarnhaol neu Negyddol er enghraifft mae rhai unigolion yn bwyta mwy o fyrbrydau, tra bod eraill wedi dychwelyd i goginio elfennol. Cyfle i atgyfnerthu a chefnogi ymddygiadau bwyta'n iach. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.3 am ddadansoddiad llawn.

	Diet a maeth - patrymau prynu a chyflenwi	Posibl	Lleiaf	Byr - Canolig - Hir	Cadarnhawyd	Lleiaf - Cymedrol	Byr	<p>Cadarnhaol: Teuluoedd yn ymgymryd â siopa wythnosol ac yn bwyta llai 'wrth fynd'. Cyfle i gynyddu coginio elfennol a chyrchu bwyd yn lleol, a thrwy hynny gynyddu'r fasnach i fusnesau lleol.</p> <p>Negyddol: Pentyrriu bwyd a chynyddu gwastraff bwyd.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.3 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Diet a maeth - darpariaeth prydau ysgol	Cadarnhawyd	Lleiaf - Cymedrol	Byr	Posibl	Lleiaf - Cymedrol	Byr	<p>Cadarnhaol: Mynediad parhaus i brydau ysgol am ddim i'r rhai a oedd yn gymwys.</p> <p>Negyddol: Efallai na fydd newid mewn dulliau darparu (y cyflenwad o barseli bwyd) yn cymryd i ystyriaeth anghenion unigol. Ar gyfer talebau bwyd a thaliadau Bacs, mae pryderon ynghylch cynnwys maethol y bwyd sy'n cael ei brynu.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.3 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Lefelau gweithgarwch	Cadarnhawyd	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	Posibl	Lleiaf - Cymedrol	Byr - Canolig	<p>Cadarnhaol: Mae'r polisi yn cynnwys darpariaeth i wneud gweithgarwch corfforol (unwaith y dydd i ddechrau, yna'n cynyddu). Mae rhai unigolion yn gwneud mwy o weithgarwch corfforol na chyn i'r cyfyngiadau gael eu gweithredu.</p> <p>Negyddol: Lleihau lefelau gweithgarwch corfforol - mae'r polisi yn annog unigolion i aros yn ddiogel gartref. Mae cau rhai parciau wedi lleihau'r manau gwyrdd y gall unigolion wneud ymarfer corff ynddynt.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.3 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Alcohol - patrymau defnydd				Posibl	Lleiaf	Byr	<p>Negyddol: Mae arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi dangos cynnydd yn faint o alcohol sy'n cael ei yfed gan y rhai sy'n yfed alcohol.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.4 am ddadansoddiad llawn.</p>

	Alcohol - mynediad i alcohol	Posibl	Lleiaf	Byr	Posibl	Lleiaf	Byr	<p>Cyfle i hybu ac atgyfnerthu llai o ddefnydd o alcohol i lefelau risg isel.</p> <p>Negyddol: Mae siopau trwyddedig yn cael eu cynnwys ar restr y llywodraeth o fanwerthwyr hanfodol y DU sy'n cael aros yn agored, a thrwy hynny hwyluso'r gallu i brynu alcohol yn rhwydd. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.4 am ddadansoddiad llawn</p>
	Iechyd rhywiol	Posibl	Lleiaf	Byr - Canolig -	Posibl	Lleiaf	Byr	<p>Cadarnhaol: Cyfle i leihau trosglwyddo STI ar draws y boblogaeth gan nad yw cysylltiadau nad ydynt o fewn yr un aelwyd yn gallu cymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol.</p> <p>Negyddol: Llai o fynediad i wasanaethau iechyd rhywiol. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.5 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Gwasanaethau iechyd, llesiant a gofal cymdeithasol	Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Cadarnhaol: Cynyddu cydnherthedd y sector iechyd a gofal cymdeithasol drwy ddarparu gwasanaethau drwy wahanol fectanweithiau megis tele-iechyd</p> <p>Cyfle i ailgynllunio ac ad-drefnu gwasanaethau yn y tymor hir er mwyn gwella'r ddarpariaeth gwasanaethau cynaliadwy.</p> <p>Negyddol: Mae gwasanaethau arferol fel llawdriniaethau ac apwyntiadau wedi'u canslo neu wedi'u hatal. Nid yw rhai unigolion yn defnyddio gwasanaethau iechyd / maent yn cyrchu gwasanaethau'n hwyr, oherwydd ofn dod i gysylltiad â'r feirws. Effaith ar lesiant corfforol a meddyliol y gweithlu Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.6 am ddadansoddiad llawn</p>
	Gwasanaethau sgrinio; brechiadau; a gwasanaethau i fenywod a phlant				Posibl	Lleiaf	Byr	<p>Negyddol: Mae gwasanaethau sgrinio a rhai brechiadau i oedolion wedi'u hatal yng Nghymru. Lefelau amrywiol o barodrwydd i gyrchu gofal cynenedigol. Colli apwyntiadau imiwneiddio o fewn y rhaglen imiwneiddio plant arferol. Effaith ar bobl hŷn, menywod a phlant yn arbennig. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.7 am ddadansoddiad llawn.</p>

Iechyd a Gofal Cymdeithasol - Grwpiau'r Boblogaeth	Pobl ag iechyd meddwl gwael	Posibl	Lleiaf	Byr - Canolig - Hir	Tebygol	Cymedrol / Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Cyfle i ddarparu gwell gwasanaethau llesiant meddyliol neu i ad-drefnu modelau gwasanaeth iechyd meddwl.</p> <p>Negyddol: Llai o fynediad at wasanaethau iechyd meddwl. Gwaethygiad o ran cyflyrau iechyd meddwl presennol.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.8 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Grwpiau risg uchel, er enghraifft y rhai â chyflyrau iechyd tymor hir	Posibl	Cymedrol	Byr	Tebygol	Lleiaf - Cymedrol	Byr	<p>Negyddol: Llai o fynediad at wasanaethau neu driniaeth ar gyfer cyflyrau presennol.</p> <p>Effaith tymor byr Cadarnhaol neu Negyddol i'r rhai â chyflyrau anadlol yn dibynnu ar y math o dai a'r amgylchedd y maent yn byw ynddynt a'u hansawdd.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.1.9 am ddadansoddiad llawn.</p>
Busnes, Economi ac Arloesedd	Ffactorau economaidd - anweithgarwch economaidd	Cadarnhawyd	Mawr	Byr	Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Cadarnhaol: Mesurau cymorth economaidd Llywodraeth y DU i gyflogwyr ac unigolion a'r economi yn fwy cyffredinol</p> <p>Negyddol: Dirywiad economaidd, potensial ar gyfer dirwasgiad. Mae rhai sectorau wedi cau yn ystod y pandemig, wedi rhoi'r gorau i fasnachu ac nid ydynt yn derbyn incwm.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.2.1 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Ffactorau economaidd - polisi	Posibl	Cymedrol	Hir				<p>Cadarnhaol: Cyfle i adolygu sbardunau polisi economaidd yng Nghymru, yn enwedig ar y cyd â Brexit a newid yn yr hinsawdd, gan ganolbwyntio mwy ar lesiant.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.2.1 am ddadansoddiad llawn.</p>

	Cyflogaeth - argaeledd swyddi ac iechyd a llesiant y gweithlu	Cadarnhawyd	Mawr	Byr	Cadarnhawyd	Mawr	Byr	<p>Cadarnhaol: Diogelu iechyd a llesiant y boblogaeth a'r gweithlu. Cyflwyno ffyrlo i amddiffyn swyddi. Effaith gadarnhaol ar rai sectorau fel archfarchnadoedd a manwerthwyr ar-lein sydd wedi gweld cynnydd yn y galw.</p> <p>Negyddol: Rhoi'r gorau i fasnachu ar gyfer rhai sectorau oherwydd y lleihad yn y galw gan ddefnyddwyr a cholli swyddi ac incwm posibl o ganlyniad i rai gweithwyr. Mae'n bosibl y bu'n rhaid i'r rhai ar ffyrlo aros i gael eu talu, a gallai hyn fod wedi achosi straen a phryder. Gall pobl ar incwm isel fod mewn mwy o berygl o ddioddef tlodi bwyd/tanwydd.</p> <p>Effaith tymor hir Gadarnhaol neu Negyddol gymedrol yn dibynnu ar natur yr adferiad ac adnewyddiad economaidd (naill ai drwy ailfywiogi neu ddirwasgiad/dirywiad) ac ysgogiadau'r llywodraeth ar gyfer y cyfeiriad economaidd i'r dyfodol.</p> <p>Cyfle i ddatblygu economi sy'n seiliedig ar waith da, teg.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.2.2 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Amodau ac arferion gwaith	Cadarnhawyd	Cymedrol	Byr	Cadarnhawyd	Cymedrol	Byr	<p>Cadarnhaol neu Negyddol yn dibynnu ar natur y gyflogaeth a'r perygl cysylltiedig o ddod i gysylltiad â'r feirws, gweithredu ymbellhau cymdeithasol, ac argaeledd Cyfarpar Diogelu Personol (PPE).</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.2.3 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Gweithio gartref	Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Cadarnhaol: Mae rhai o'r gweithlu wedi gallu gweithio'n hyblyg ac o bell, gan eu diogelu rhag amlygiad i'r feirws a gwella'r cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.</p> <p>Negyddol: Nid yw gweithio o gartref yn ymarferol /mae'n heriol i rai unigolion er enghraifft, y rhai sydd â chyfrifoldebau dros addysgu plant gartref.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.2.4 am ddadansoddiad llawn.</p>

	Cyfryngau Digidol - patrymau defnydd	Tebygol	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	Posibl	Cymedrol	Byr - Canolig	<p>Cadarnhaol: Cynnydd yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol i gadw mewn cysylltiad â theulu, ffrindiau a'r gymuned ehangach. Mekanwaith i ledaenu gwybodaeth gadarn a chywir yn gyflym i'r boblogaeth (er enghraifft, ar batrymau ymddygiad a chydnerthedd).</p> <p>Negyddol: Yr effaith ar y rheini nad ydynt yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol / nad oes ganddynt fynediad iddynt, ac a allai gael eu heithrio o ffrydiau gwybodaeth a chysylltiadau cymunedol.</p> <p>Mekanwaith ar gyfer rhannu gwybodaeth anghywir, cynyddu gwahaniaethu, twyll a throseddau casineb.</p> <p>Effeithiau tymor hir anhysbys cymdeithasu drwy'r cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft ar batrymau ymddygiad a chydnerthedd).</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.2.5 am ddadansoddiad llawn.</p>
Busnes, Economi ac Arloesedd - Grwpiau Poblogaeth	Gweithwyr allweddol	Posibl	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	Tebygol	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Cadarnhaol: Mwy o gydnabyddiaeth i weithwyr allweddol fel rhai sy'n darparu swyddogaeth bwysig a hanfodol mewn cymdeithas, er enghraifft, gyrrwyr cyflenwi, manwerthwyr bwyd / gweithwyr archfarchnadoedd.</p> <p>Negyddol: Effeithiau llesiant meddyliol a chorfforol ar y rheini sy'n darparu gwasanaethau rheng flaen ac sy'n rhyngweithio'n helaeth â'r cyhoedd a chleifion.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.2.6 am ddadansoddiad llawn.</p>
Cydraddoldeb; Cyfiawnder a'r Gyfraith	Trais yn erbyn menywod, camdrin yn y cartref a thrais rhywiol (VAWDASV)				Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Negyddol: Menywod, babanod, plant a phobl ifanc â mwy o amlygiad i Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) a VAWDASV.</p> <p>Cynnydd mewn risg o VAWDASV yn ystod y cyfyngiadau gan fod unigolion yn aros gartref gyda'r cyflawnwr.</p> <p>Mwy o berygl o niwed oherwydd llai o gyfle i ofyn am gymorth.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.1 am ddadansoddiad llawn</p>

	Diogelwch cymunedol a throseddu	Tebygol	Cymedrol	Byr				<p>Cadarnhaol: Adroddwyd gostyngiad mewn troseddu ar draws sawl categori gan gynnwys bwrghleriaeth, trais ac ymosod</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.2 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Ymddiriedaeth yn yr heddlu	Tebygol	Cymedrol	Byr				<p>Cadarnhaol: Nododd Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd Iechyd Cyhoeddus Cymru fod 81% o ymatebwyr yng Nghymru yn ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau newydd i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.2 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Ystyriaethau moesegol	Cadarnhawyd	Mawr	Byr				<p>Cadarnhaol: Gweithredu polisi'n gyflym i ddiogelu iechyd y boblogaeth ac amddiffyn y rhai sydd â risg o forbidrwydd neu farwolaeth uwch o COVID-19.</p> <p>Cyfle ar gyfer camau adfer ac adnewyddu i wella tegwch iechyd a datblygu polisiâu iach a chynaliadwy.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.3 am ddadansoddiad llawn.</p>
Cydraddoldeb; Cyfiawnder a'r Gyfraith - Grwpiau Poblogaeth	Menywod				Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Negyddol: Effaith ar draws pob grŵp oedran. Mae menywod yn fwy tebygol o weithio mewn gwasanaethau a sectorau sydd wedi cau yn ystod cyfyngiadau.</p> <p>Mae VAWDASV yn effeithio'n anghymesur ar fenywod, ac adroddir ei fod wedi cynyddu yn ystod y cyfyngiadau.</p> <p>Mae menywod yn fwy tebygol o ymgymryd â rolau gofalu (cyflogedig neu wirfoddol), bod yn gyfrifol am ofal teuluol a gwneud mwy o waith tŷ a chyfrifoldebau gweinyddol bywyd, y mae pob un ohonynt wedi cynyddu yn ystod y cyfyngiadau.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.4 am ddadansoddiad llawn.</p>

	Dynion				Cadarnhawyd	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	<p>Negyddol: Effaith tymor byr ar rai is-grwpiau cyflogaeth fel gweithwyr adeiladu (mae 89% yn ddynion o'i gymharu ag 11% yn fenywod) a gyrwyr. Mae llawer o ddynion yn gweithio mewn ystod o rolau nad yw'r cyfyngiadau'n eu cwmpasu e.e. y sector adeiladu, gyrwyr trafndiaeth (cyhoeddus a phreifat), crefftwyr. Mae llawer yn hunan-gyflogedig (categori a fethwyd yn y rownd gyntaf o fesurau economaidd ar gyfer rhoi cyflogaion ar ffyrlo) ac mae ganddynt gcontractau i'w cyflawni gyda'r diwydiant adeiladu.</p> <p>Effaith tymor hir bosibl ar rai is-grwpiau cyflogaeth sy'n agored iawn i ddirywiad economaidd, er enghraifft, tai, gweithgynhyrchu a diwydiannau lletygarwch.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.5 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Grwpiau cysylltiedig ag incwm				Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Negyddol: Effaith ar y rhai sy'n gweithio mewn sectorau sydd wedi cau; y rhai sydd wedi profi gostyngiad mewn incwm; y rhai oedd ar incwm isel yn flaenorol. Efallai yn profi cynnydd mewn tlodi bwyd/tanwydd. Maint a hyd yr effaith yn dibynnu ar adferiad economaidd ac adnewyddu</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.6 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME)				Tebygol	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Negyddol: Mae COVID-19 yn cael effaith anghymesur ar bobl sy'n dod o gefndiroedd BAME. Mae mwy na thraean o'r cleifion sy'n ddifrifol wael gyda'r feirws yn dod o gefndiroedd BAME.</p> <p>Cynnydd yn y troseddau casineb a gofnodir mewn perthynas â'r rhai o gefndiroedd BAME.</p> <p>I rai cymunedau, nid Saesneg yw'r iaith gyntaf. Effaith o ganlyniad i draddodiadau diwylliannol aelwydydd sy'n pontio'r cenedlaethau a chefnogaeth deuluol a chymdeithasol.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.7 am ddadansoddiad llawn.</p>

	Pobl sydd ag anableddau/ heriau corfforol, synhwyrdd neu ddysgu	Posibl	Lleiaf	Byr - Canolig - Hir	Posibl	Cymedrol	Byr	<p>Cadarnhaol: Effaith yn sgil mwy o weithio gartref yn hwyluso cyfleoedd cyflogaeth.</p> <p>Negyddol: Llai o fynediad at wasanaethau cymorth. Effaith ar y rhai sydd ag awtistiaeth na chydabyddwyd yn y canllawiau cychwynnol.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.8 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Grwpiau ffydd	Posibl	Lleiaf	Byr - Canolig - Hir	Cadarnhawyd	Lleiaf	Byr	<p>Cadarnhaol neu Negyddol tymor byr i dymor hir yn dibynnu ar allu i gymryd rhan mewn gwasanaethau neu arferion a defodau ffydd</p> <p>Negyddol: Llai o fynediad at wasanaethau yn arwain at rai yn teimlo'n ysbrydol ynysig. Nid yw rhai grwpiau ffydd wedi gallu cyflawni defodau crefyddol/ffydd penodol a all gael effaith ar lesiant meddyliol.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.9 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Ceiswyr lloches a ffoaduriaid				Posibl	Lleiaf	Byr	<p>Negyddol: Llai o fynediad at wasanaethau cymorth o dan y cyfyngiadau. Tystiolaeth gyfyngedig mewn perthynas ag effaith.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.3.10 am ddadansoddiad llawn.</p>
Cymunedau ac Adfywio	Gwirfoddoli a'r Trydydd sector	Cadarnhawyd	Mawr	Byr	Posibl	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	<p>Cadarnhaol: Cynnydd yn nifer y gwirfoddolwyr a mwy o gefnogaeth i'r Trydydd Sector.</p> <p>Cadarnhaol neu Negyddol tymor byr i dymor hir yn dibynnu ar sefydliadau'n cadw'r niferoedd cynyddol o wirfoddolwyr ac yn ailgyflunio'u strwythurau a'u systemau.</p> <p>Negyddol: Ansicrwydd ynghylch cyllid yn y dyfodol a phryder y bydd y cyfyngiadau yn effeithio ar gyllid i rai yn y dyfodol. Llai o allu i godi arian ar gyfer sefydliadau sy'n dibynnu ar fasnach manwerthu.</p> <p>Heriau i sefydliadau gan gynnwys cynaliadwyedd y cyfalaf cymdeithasol a grëir, cadw gwirfoddolwyr i ddarparu gwasanaethau newydd a diwygiedig.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.4.1 am ddadansoddiad llawn.</p>

Dulliau gweithio				Posibl	Mawr	Byr - Canolig - Hir	Negyddol: Heriau o ran gweithio o bell - mae symud i weithio ar-lein/o bell wedi arwain at lai o gyswllt rhyngbersonol, gyda mwy o effaith ar y rhai sy'n agored i niwed / heb fynediad ar-lein na'r sgiliau i'w ddefnyddio. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.4.1 am ddadansoddiad llawn.
Cydlyniant, cydnerthedd a rhwydweithiau cymunedol - cymorth a roddir i eraill	Tebygol	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir				Cadarnhaol: Rhwydweithiau teuluol a chymunedol yn amlwg yn gweithredu i gefnogi ei gilydd drwy'r argyfwng iechyd cyhoeddus a'r cyfyngiadau sy'n cael eu gweithredu. Cyfle i gael effaith tymor hir wrth i gymunedau gysylltu i gefnogi ei gilydd. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.4.2 am ddadansoddiad llawn.
Rhaniadau cymdeithasol				Posibl	Lleiaf	Byr - Canolig - Hir	Negyddol: Effaith o ganlyniad i raniadau mewn cymdeithas a grëir drwy beidio â chydymffurfio. Cynnydd mewn adroddiadau am anghydfodau yn y gymdogaeth o dan y cyfyngiadau ac adroddiadau a gyflwynir i asiantaethau gorfodi am y rhai sy'n torri'r gyfraith. Gall atal ymwelwyr rhag dod i ardaloedd achosi drwgdeimlad, gwrthdaro a rhaniadau mewn cymunedau ac atal twristiaid yn y dyfodol. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.4.3 am ddadansoddiad llawn.
Lleoliadau daearyddol	Posibl	Cymedrol	Hir	Cadarnhawyd	Cymedrol	Byr	Cadarnhaol: Effaith ar dwristiaeth yng Nghymru ar draws lleoliadau gwledig a threfol gyda mwy o bobl yn ymweld â Chymru os nad yw gwyliau rhyngwladol yn ymarferol. Negyddol: Effaith ar gymunedau gwledig o ganlyniad i golli twristiaeth. Mynediad gwael i fand eang / y rhyngrwyd neu wasanaethau hygyrch e.e. amwynderau, trafniadaeth gyhoeddus sy'n effeithio ar waith, cynaliadwyedd cymunedol. Effaith negyddol fach bosibl yn y tymor byr ar leoliadau trefol mewn perthynas â gofod cyfyngedig i ymarfer yn yr awyr agored yn ddiogel. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.4.4 am ddadansoddiad llawn.

Cymunedau ac Adfywio - Grwpiau Poblogaeth	Gofal i oedolion a gofalwyr				Posibl	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	Negyddol: Llai o asesiadau a chymorth ar gael. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.4.5 am ddadansoddiad llawn.
Grwpiau'r Boblogaeth	Pobl hŷn	Posibl	Mawr	Hir	Cadarnhawyd	Mawr	Byr	Cyfle i wella'r ddarpariaeth gofal a chymorth i bobl hŷn. Negyddol: Effeithiau iechyd meddwl a llesiant, megis mwy o brofiad o unigedd, unigrwydd a datgysylltu oddi wrth deuluoedd a rhwydweithiau cymorth ehangach. Gall heriau wrth gael gafael ar fwyd a chyflenwadau hanfodol achosi straen a phryder. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.5 am ddadansoddiad llawn.
Addysg a sgiliau; Plant a theluoedd	Addysg – cau lleoliadau				Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	Negyddol: Effaith cau gofal plant ac ysgolion ar ddatblygiad, trefn, cyrhaeddiad addysgol a chymdeithasoli babanod, plant a phobl ifanc ynghyd â llesiant meddyliol a rhagolygon addysgol a chyflogaeth yn y dyfodol. Gwahaniaethau mewn cymorth gan rieni ac argaeledd adnoddau addysgol yn effeithio ar sut mae plant yn cael eu haddysgu gartref. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.6.1 am ddadansoddiad llawn.
	Perthnasoedd teuluol ac agos	Tebygol	Lleiaf - Cymedrol	Byr	Tebygol	Lleiaf - Cymedrol	Byr	Effaith tymor byr Cadarnhaol neu Negyddol , yn enwedig mewn perthynas â llesiant meddyliol, yn dibynnu ar sefyllfa'r teulu; er enghraifft, dod i gysylltiad ag ACEs, amgylchiadau ariannol. Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.6.2 am ddadansoddiad llawn.

Addysg a sgiliau; Plant a theluoedd - Grwpiau Poblogaeth	Babanod, plant a phobl ifanc ac oedolion ifanc				Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir	<p>Negyddol: Llai o fynediad i addysg (gan gynnwys addysg y blynyddoedd cynnar), ansawdd is o ran amgylchedd dysgu, a llai o gyfle i gymdeithasoli. Effaith negyddol bosibl yn y tymor hir i rai is-grwpiau yn dibynnu ar eu hoedran a'u cam datblygu a'u cynnydd addysgol;</p> <p>llesiant meddyliol yn gwaethygu; effeithiau negyddol ar ragolygon academiaidd neu gyflogaeth yn y dyfodol.</p> <p>Negyddol: Llai o fynediad i addysg (gan gynnwys addysg y blynyddoedd cynnar), ansawdd is o ran amgylchedd dysgu, a llai o gyfle i gymdeithasoli. Effaith negyddol bosibl yn y tymor hir i rai is-grwpiau yn dibynnu ar eu hoedran a'u cam datblygu a'u cynnydd addysgol;</p> <p>llesiant meddyliol yn gwaethygu; effeithiau negyddol ar ragolygon academiaidd neu gyflogaeth yn y dyfodol.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.6.3 am ddadansoddiad llawn.</p>
Sector Cyhoeddus; Tai	Tai	Tebygol	Cymedrol	Byr	Posibl / Tebygol	Cymedrol	Byr	<p>Cadarnhaol neu Negyddol yn dibynnu ar ansawdd tai a mynediad i le. Effaith anuniongyrchol ar lesiant meddyliol.</p> <p>Negyddol: Mae'r rhai sydd mewn perygl arbennig yn cynnwys y rhai sy'n ddigartref neu mewn llety â chymorth, y rhai sydd mewn tai o ansawdd gwael neu lety gorlawn a'r rhai mewn perthnasoedd cymhellol / rheolaeth lle nad oes dianc o'r aelwyd.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.7.1 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Tai - polisi	Posibl	Cymedrol	Canolig-Hir				<p>Cadarnhaol: Cyfle i ddylanwadu ar bolisi tai'r dyfodol er mwyn addasu i argyfyngau eraill fel y newid yn yr hinsawdd.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.7.1 am ddadansoddiad llawn.</p>

	Gwasanaethau bwrdeistrefol ac eraill e.e. llyfrgelloedd, gwasanaethau rheoli gwastraff, gwasanaethau hamdden a manwerthu	Tebygol	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	Cadarnhawyd	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	<p>Cyfle i addasu a diogelu gwasanaethau ar gyfer y dyfodol, er enghraifft drwy adeiladu ar y defnydd cynyddol o dechnoleg ddigidol.</p> <p>Negyddol: Amharu ar wasanaethau a chau rhai gwasanaethau, a allai fod wedi effeithio ar lesiant iechyd, cymdeithasol a meddyliol y boblogaeth.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.7.2 am ddadansoddiad llawn.</p>
Sector Cyhoeddus; Tai - Grwpiau Poblogaeth	Digartrefedd	Tebygol	Cymedrol	Byr	Posibl	Lleiaf	Byr	<p>Cadarnhaol: Effaith mewn perthynas â chael cartref / darparu llety. Mae awdurdodau lleol wedi bod yn caffael lle mewn gwstai i letya'r rhai sy'n ddigartref.</p> <p>Negyddol: Llai o fynediad at wasanaethau cymorth e.e. cymorth wyneb yn wyneb i fynd i'r afael ag ymddygiad sy'n niweidio iechyd.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.7.3 am ddadansoddiad llawn.</p>
Yr Amgylchedd a Newid yn yr Hinsawdd; Trafnidiaeth	Amodau amgylcheddol - gan gynnwys ansawdd aer, sŵn, llygredd a newid yn yr hinsawdd	Cadarnhawyd	Mawr	Byr - Canolig - Hir				<p>Cadarnhaol: Lleihau lefelau traffig cerbydau a theithio awyr, sŵn a llygredd. Mae data'n dangos effaith gadarnhaol ar yr amgylchedd. Gostyngiad yn nifer yr ymgynghoriadau â meddygon teulu yng Nghymru ar gyfer cyflyrau anadlol.</p> <p>Gall yr effaith fod yn fyrhoedlog a dros dro unwaith y bydd yr adferiad economaidd yn magu momentwm a bod gweithgarwch trafndiaeth a diwydiannol yn cynyddu.</p> <p>Mae yna gyfle yn y tymor hir i wreiddio cynaliadwyedd amgylcheddol ac iechyd ymhellach mewn polisi.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.8.1 am ddadansoddiad llawn.</p>

	Trafnidiaeth – symudiadau trafnidiaeth a'i defnydd	Cadarnhawyd	Mawr	Byr	Tebygol	Cymedrol	Byr - Canolig - Hir	<p>Cadarnhaol: Lleihad mewn traffig ceir a cherbydau ac awyrennau heb fod yn hedfan. Cadw gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus hanfodol ar gyfer gweithwyr allweddol i gyrraedd y gwaith</p> <p>Negyddol: Llai o ddefnydd o drafnidiaeth gyhoeddus a chanolfannau trafnidiaeth ac felly cynnydd posibl yn lefelau defnyddio ceir yn y dyfodol, os tybir bod ceir yn diogelu rhag trosglwyddo'r feirws.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.8.2 am ddadansoddiad llawn.</p>
	Trafnidiaeth – polisi	Posibl	Cymedrol	Canolig-Hir				<p>Cyfle i gryfhau polisiâu trafnidiaeth cynaliadwy tymor hir.</p> <p>Gweler y Prif Adroddiad, Adran 3.8.2 am ddadansoddiad llawn.</p>

Adran 5: Y Camau Nesaf

Mae'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol eisoes wedi cael effaith ddofn ar iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Isod ceir ystod o ystyriaethau polisi sy'n gallu: cefnogi gwell dealltwriaeth o effeithiau tymor hwy mesurau rheoli ar iechyd a llesiant y boblogaeth; helpu i liniaru effeithiau negyddol a gwella effeithiau cadarnhaol; llywio penderfyniadau ynghylch parhau â'r polisi neu wneud addasiadau iddo (gan gynnwys ei ddileu'n raddol); cefnogi unrhyw ailgyflwyno'r polisi, er enghraifft mewn achos o ail neu drydedd don o'r pandemig COVID-19; a llywio strategaethau ar gyfer adfer ac adnewyddu.

- 1.** Lliniaru yn erbyn annhegwch iechyd sy'n gwaethygu o ganlyniad i'r polisi drwy: monitro'r effeithiau ar wahanol grwpiau'r boblogaeth dros y tymor byr, canolig a hwy; a sicrhau bod unrhyw fesurau ac ymyriadau cymorth yn cael eu targedu'n gymesur at unigolion a chymunedau yr effeithir fwyaf arnynt.

- 2.** Mae'r polisi wedi cael effaith negyddol ar lesiant meddyliol y boblogaeth gyfan. Mae angen cymorth iechyd a llesiant meddyliol parhaus ar unigolion a chymunedau a effeithiwyd yn benodol hyd yn oed pan gaiff cyfyngiadau polisi eu codi, oherwydd gall y cam hwn achosi ansicrwydd ac ofn pellach. Mae angen i lesiant meddyliol fod yn ystyriaeth allweddol wrth newid polisiâu ac yn rhan annatod o'r camau adfer ac adnewyddu.

- 3.** Dylai anghenion a barn babanod, plant a phobl ifanc fod yn ganolog i'r broses o wneud penderfyniadau ar faterion megis ailagor lleoliadau gofal plant ac ysgolion, darparu gwasanaethau i blant, a chefnogi iechyd meddwl a llesiant plant. Mae angen gweithredu'n gynnar ar draws y system gyfan i gefnogi babanod, plant a phobl ifanc o gartrefi incwm isel sydd wedi cael eu heffeithio fwyaf gan y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol, er mwyn lliniaru effeithiau tymor hir ar eu cyfleoedd mewn bywyd.

- 4.** Effeithiwyd ar swyddi a bywoliaeth cyfran sylweddol o boblogaeth Cymru, ac mae ansicrwydd parhaus ynghylch faint yn rhagor o bobl y bydd hyn yn effeithio arnynt. Dylid targedu mesurau lliniaru at grwpiau penodol sydd mewn mwy o angen, megis unigolion a theuluoedd ar incwm isel, y rheini sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig, a'r rheini sydd wedi colli eu swyddi neu sydd mewn perygl o'u colli. Mae angen ystyried effeithiau dirywiad economaidd ar iechyd a llesiant ar y cyd ag effeithiau posibl Brexit a Chytundebau Masnach Rydd a gyd-drafodwyd.



5. Prin yw'r dystiolaeth ynglŷn ag effeithiau posibl diddymu ac ailgyflwyno'r polisi. Dylai'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau nodi sut y bydd llacio cyfyngiadau neu gyflwyno mesurau yn y dyfodol yn effeithio ar iechyd, llesiant a thegwch. Dylai hyn gynnwys nodi effeithiau ar lefel poblogaeth, er enghraifft ar forbidrwydd a marwolaethau ychwanegol. Dylai AEI gael ei wreiddio mewn prosesau llunio polisi a chynllunio, yn enwedig ar gyfer meysydd lle mae tystiolaeth gyfyngedig ar effeithiau, i ganiatáu addasu polisi neu i fesurau lliniaru gael eu cyflwyno'n gynnar.

6. Mae nifer o gyfleoedd ar gyfer gwella iechyd a llesiant y boblogaeth wedi dod i'r amlwg o ganlyniad i'r pandemig a'r ymateb polisi, fel cynnydd mewn gweithio gartref neu'r defnydd o dechnoleg ddigidol. Dylai cynllunio adferiad adeiladu ar yr hyn a ddysgwyd o'r ymateb pandemig brys, gan gynnwys y raddfa a'r cyflymder cyflym o ran trefnu cydweithio a chymryd camau, a'r cyfle unigryw i Gymru ymgorffori'r Egwyddor Datblygu Cynaliadwy a mynd i'r afael ag argyfyngau eraill megis newid yn yr hinsawdd.

7. Gall dadansoddiadau ôl-weithredol a darpar ddadansoddiadau o dystiolaeth, data a gwybodaeth iechyd roi mewnwelediad amserol i effeithiau'r feirws ar boblogaeth Cymru a'r mesurau ymateb polisi. Er enghraifft, gall arolwg Iechyd Cyhoeddus Cymru *Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* helpu'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i flaenoriaethu meysydd o bryder i'r cyhoedd yng Nghymru, yn ogystal â chael cipolwg ar dderbynioldeb ac effeithiolrwydd polisiâu a chynlluniau yn y dyfodol, er enghraifft, os ceir rhagor o donnau o'r pandemig. Mae monitro effeithiau COVID-19 ar iechyd a llesiant y boblogaeth a mesurau ymateb yn cael ei wneud gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a gall y rhai sy'n gwneud penderfyniadau ei ddefnyddio i nodi'r cydbwysedd gorau posibl rhwng mesurau rheoli COVID-19 a lleihau effeithiau negyddol anfwriadol dros y tymor hwy.

Adran 6: Casgliad

Mae'r Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol wedi cael effeithiau cadarnhaol a negyddol bwriadol ac anfwriadol sylweddol ar boblogaeth Cymru. Tra'n diogelu'r boblogaeth rhag COVID-19, mae'r ôl-ffeithiau ar yr economi, yr amgylchedd, y gymdeithas a sbectrwm o grwpiau poblogaeth agored i niwed wedi bod yn bellgyrhaeddol. At hynny, nid yw effeithiau tymor hwy COVID-19 a'r mesurau ymateb ar forbidrwydd a marwolaethau ychwanegol yn hysbys. Effeithiwyd yn arbennig o negyddol ar grwpiau poblogaeth megis menywod, y rhai ar incwm isel, gweithwyr allweddol ar gyflogau isel (er enghraifft gweithwyr manwerthu a gofalwyr), a babanod, plant a phobl ifanc. Mae llawer o'r effeithiau'n debygol o gynyddu iechyd ac annhegwch cymdeithasol yng Nghymru; mae angen monitro er mwyn deall yr effeithiau hyn yn well ar gyfer y tymor hwy a llywio penderfyniadau yn y dyfodol ynghylch ailgyflwyno mesurau rheoli.

Mae'r pandemig wedi dod ag ystod eang o faterion pwysig i Gymru i'r amlwg, megis tlodi ac amddifadedd, effaith Brexit a Chytundebau Masnach Rydd, a newid yn yr hinsawdd. Mae'r ymateb i bandemig COVID-19, ac adferiad ohono, yn gofyn am ddull integredig at iechyd a llesiant y boblogaeth, annhegwch ym maes iechyd, datblygu cynaliadwy, adferiad economaidd a newid yn yr hinsawdd. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn darparu fframwaith polisi i gefnogi dull o'r fath, gan roi datblygu cynaliadwy wrth wraidd y broses o adfer o'r pandemig.

Cyfyngiadau

Cyflawnwyd yr AEI hwn mewn cyfnod byr iawn rhwng 2^{il} Ebrill ac 11^{eg} Mai 2020, tra roedd y Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol yn dal i gael ei weithredu.

Casglwyd tystiolaeth o ystod eang o ffynonellau. Dylid nodi nad oedd llawer o ddeunydd ymchwil a adolygwyd gan gymheiriaid ar gael mewn perthynas ag effeithiau iechyd a llesiant ar y boblogaeth o ran pandemigau, ynysu, cwarantîn, a mesurau ymbellhau cymdeithasol. Cafodd rhywfaint o'r llenyddiaeth ymchwil a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad hwn ei chyhoeddi cyn y broses adolygu gan gymheiriaid.

Roedd data *Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws* Iechyd Cyhoeddus Cymru yn hunan-gofnodedig.

Golygai ymgymryd â'r AEI hwn o dan y polisi fod y broses wedi ei haddasu i ddefnyddio technoleg ddigidol h.y. cynhaliwyd cyfweiliadau o bell yn hytrach nag yn bersonol; roedd hyn yn heriol ond roedd yn effeithiol iawn.

Cyfeiriadau

The Asthma UK and British Lung Foundation Partnership (2020) *AUK-BLF Covid-19 Survey Results*. London. The Asthma UK and British Lung Foundation Partnership.

Bank of England (2020) *Monetary Policy Report and Interim Financial Stability Report - Mai 2020*. 7 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bankofengland.co.uk/report/2020/monetary-policy-report-financial-stability-report-may-2020> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).

Barr, S. (2019) 'Women still do majority of household chores, study finds' *Independent*, 26 July [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.independent.co.uk/life-style/women-men-household-chores-domestic-house-gender-norms-a9021586.html> (Cyrchwyd 9 Mai 2020).

BBC (2020) *BBC to deliver biggest push on education in its history*. 3 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/mediacentre/latestnews/2020/coronavirus-education> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).

BBC Ar-lein (2020a) *How Wales' coronavirus battle differs from England*. 31 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52094944> (Cyrchwyd 27 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020b) *Coronavirus: Wales lockdown 'could stay even if lifted elsewhere'*. 17 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52324070> (Cyrchwyd 27 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020c) *Coronavirus: The weekly shop is back in fashion, says Tesco boss*. 28 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/business-52441772> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).

BBC Ar-lein (2020d) *STIs: Lockdown 'once in a lifetime opportunity' for sexual health*. 6 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/newsbeat-52488892> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).

BBC Ar-lein (2020e) *Coronavirus: How GPs have stopped seeing most patients in person*. 11 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-52216222> (Cyrchwyd 6 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020f) *Coronavirus: Cervical cancer fears over smear test delay*. 5 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52531613> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020g) *Coronavirus: Domestic electricity use up during day as nation works from home*. 18 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/technology-52331534> (Cyrchwyd 6 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020h) *Coronavirus: 'Enormous strain' on protective kit for NHS - Williamson*. 19 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-politics-52343912> (Cyrchwyd 28 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020i) *Coronavirus: Domestic abuse calls up 25% since lockdown, charity says*. 6 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-52157620> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020j) *Coronavirus: Nearly a million universal credit claims in past two weeks*. 1 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-politics-52129128> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020k) *Coronavirus: Confusion over how to volunteer in Wales*. 27 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52055145> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020l) *Coronavirus: 'Unprecedented' crowds in Wales despite warnings*. 22 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-51994504> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).

BBC Ar-lein (2020m) *Coronavirus: Village life 'abysmal' without broadband*. 22 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52380373> (Cyrchwyd 28 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020n) *Coronavirus: Digital poverty 'a threat to children in care'*. 23 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52654426> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).

BBC Ar-lein (2020p) *Coronavirus: Flytipping reports 'up 88%' in Wales since lockdown began*. 22 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/av/uk-wales-52379248/coronavirus-flytipping-reports-up-88-in-wales-since-lockdown-began> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020q) *Coronavirus: High Streets see 'fastest ever' footfall drop*. 11 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/business-52606373> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).

BBC Ar-lein (2020r) *Coronavirus: Young homeless stressed in lockdown*. 21 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52357413> (Cyrchwyd 28 Mai 2020).

BBC Ar-lein (2020s) *Coronavirus: Lockdown prompts clear fall in UK air pollution*. 31 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/science-environment-52113695> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).

BBC Ar-lein (2020t) *Collapsed Flybe tells passengers not to travel to airports*. 5 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/business-51746564> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).

Bosley (2020) *Global \$6 Trillion Slump Mai Be Optimistic, Economists Warn*. *Bloomberg*. 27 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-27/global-6-trillion-slump-may-be-optimistic-bloomberg-economics> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).

Braveman, P., Dekker, M., Egerter, S., Sadegh-Nobari, T., and Pollack, C., (2011) 'How Does Housing Affect Health?' *Robert Wood Johnson Foundation*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.rwjf.org/en/library/research/2011/05/housing-and-health.html> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).

British Association for Sexual Health and HIV (2020) *BASHH COVID-19 survey finds over half of services have been closed*. 21 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bashh.org/news/news/bashh-covid-19-survey-finds-over-half-of-services-have-been-closed/> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).

Sefydliad y Galon Cymru (2019) *Our head of BHF Cymru: We're supporting patients in Wales and our research*. 6 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bhf.org.uk/what-we-do/news-from-the-bhf/news-archive/2020/may/supporting-patients-wales-and-research> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).

British Lung Foundation (2020) *Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) statistics* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statistics.blf.org.uk/copd?qa=2.266074127.1295484627.1588153118-235348582.1588153118> (Cyrchwyd 29 Ebrill 2020).

British Medical Association (2020a) *BMA survey reveals almost half of doctors have relied upon donated or self-bought PPE and two thirds still don't feel fully protected*. 3 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bma.org.uk/news-and-opinion/bma-survey-reveals-almost-half-of-doctors-have-relied-upon-donated-or-self-bought-ppe-and-two-thirds-still-don-t-feel-fully-protected> (Cyrchwyd 28 Mai 2020).

- British Medical Association (2020b) *Doctors still without adequate supplies of PPE, major BMA survey finds*. 18 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bma.org.uk/news-and-opinion/doctors-still-without-adequate-supplies-of-ppe-major-bma-survey-finds-1> (Cyrchwyd 28 Mai 2020).
- British Medical Association (2020c) *Review into COVID-19 impact on BAME communities must be backed by real time data and include measure to address problem now*. 17 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bma.org.uk/news-and-opinion/review-into-covid-19-impact-on-bame-communities-must-be-backed-by-real-time-data-and-include-measures-to-address-problem-now-says-bma> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- British Society of Gerontology (2020) *COVID-19 vs Social Isolation: the Impact Technology can have on Communities, Social Connections and Citizens*. 18 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://ageingissues.wordpress.com/2020/03/18/covid-19-vs-social-isolation-the-impact-technology-can-have-on-communities-social-connections-and-citizens/?fbclid=IwAR1sUsffkNd_G5u6d_oc0Z56u4E-s7Hy0CJYKr0qSnqFX68pD3PY5JaSL7q (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Brooks, S. K., Dunn, R., Amlot, R., Rubin, G. J. a Greenberg, N. (2018) 'A Systematic, Thematic Review of Social and Occupational Factors Associated With Psychological Outcomes in Healthcare Employees During an Infectious Disease Outbreak', *Journal of Occupational and Environmental Medicine* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.kcl.ac.uk/kcmhr/publications/assetfiles/2018/brooks2018c.pdf> (Cyrchwyd 29 Mai 2020).
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J., (2020) 'The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence' *The Lancet*. [Ar-lein]. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Brunt, 2020. *Draft Health Impact Assessment of the Staying at Home and Social Distancing Policy* HIA. [email].
- Butler, P. (2020) 'A million volunteer to help NHS and others during Covid-19 outbreak'. *The Guardian*. 13 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.theguardian.com/society/2020/apr/13/a-million-volunteer-to-help-nhs-and-others-during-covid-19-lockdown> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Cyngor Caerdydd (2020) *Gyda'n gilydd dros Gaerdydd* (Dim dyddiad). Ar gael yn: <https://www.cardiff.gov.uk/ENG/resident/volunteering/Pages/default.aspx> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Carers UK (dim dyddiad) 10 Facts about women and caring in the UK on International Women's Day. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.carersuk.org/news-and-campaigns/features/10-facts-about-women-and-caring-in-the-uk-on-international-womens-day> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Cheung, Y. T., Chau, P. H. Yip, P. S. F. (2008) 'A Revisit on Older Adults Suicides and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) Epidemic in Hong Kong', *International Journal of Geriatric Psychiatry* [Ar-lein] Ar gael yn: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18500689/> (Cyrchwyd 29 Mai 2020).
- Chimote, N.J. a Srivastava, V. N. (2013) 'Work-Life Balance Benefits: From the Perspective of Organizations and Employees', *IUP Journal of Management Research* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://search.proquest.com/openview/0f590d6d8a802661d-57d708c5b9e0b9c/1/advanced> (Cyrchwyd: 5 Mai 2020).
- The Children's Society (2020) *The impact of COVID-19 on children and young people*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/cv-19-impact-on-children-report-from-the-childrens-society.pdf> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Clear Waste (dim dyddiad). Ar gael yn: <https://clearwaste.com/> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Clifton, A. (2019) *Devolution 20 – Are we a healthier nation?* 1 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://seneddresearch.blog/2019/05/01/devolution-20-are-we-a-healthier-nation/> (Cyrchwyd 17 Ebrill 2020).
- Clifton, A. (2020) *Coronavirus: emergency regulations on social care and mental health*. 12 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://seneddresearch.blog/2020/04/09/coronavirus-emergency-regulations-on-social-care-and-mental-health/> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Conti, G. (2020) 'Supporting parents and children in the early years during (and after) the COVID-19 crisis.' VOX CEPR Policy Portal. 1 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://voxeu.org/article/supporting-parents-and-children-early-years-during-and-after-covid-19-crisis> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Cooke, A., Friedli, L., Coggins, T., Edmonds, N., Michaelson, J., O'Hara, K., Snowden, L., Stansfield, J., Steuer, N. a Scott-Samuel, A. (2011) *Mental Wellbeing Impact Assessment Toolkit*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://healthycampuses.ca/wp-content/uploads/2014/07/MentalWellbeingImpactAssessmentToolkit-forwellbe-1.pdf> (Cyrchwyd 24 Mehefin 2020).
- Costa Coffee (2020) *We're re-opening further drive-thru and delivery sites on Thursday 21 Mai*. 21 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://costanewsroom.vuelio.co.uk/press/press-releases/f984f22e-9e07-42ee-a459-377c192ea301/we-re-re-opening-further-drive-thru-and-delivery-sites-on-thursday-21-may> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Crawford, R., Davenport, A., Joyce, R. a Levell, P. (2020) *Household spending and coronavirus*. IFS Briefing Note BN279. Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ifs.org.uk/uploads/BN279-Household-spending-and-coronavirus-2.pdf> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Crawford, R., Cribb, J., Emmerson, C., Simpson, P. (2020) 'Retirement expectations, attitudes and saving behaviour: how have these changed during a decade of pension reforms?' *Institute for Fiscal Studies*. 5th Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ifs.org.uk/publications/14743> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Dauncey, M. (2020) *Coronavirus: schools and pupils*. 15 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://seneddresearch.blog/2020/04/08/coronavirus-what-has-been-the-impact-on-schools-and-pupils/> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Davies A., R., Homolova, L., Grey, C., Bellis, M., A. (2017) *Digwyddiadau Diweithdra Torfol (DDTau) - Atal ac Ymateb o Safbwynt Iechyd Cyhoeddus*. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Watermarked%20PHW%20Mass%20Unemployment%20Report%20W%2812%29.pdf> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Davies, A. R., Sharp, C. A., Homolova L, Bellis, M. A. (2019). *Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol: Defnyddio technoleg ddigidol i gefnogi a monitro iechyd yng Nghymru*. Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor
- [Deeside.com](http://www.deeside.com) (2020a), *Covid-19: Community Safety Message from North Wales Police*. 21ain Mawrth [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.deeside.com/covid-19-community-safety-message-from-north-wales-police/> (Cyrchwyd 5 Mai 2020)
- [Deeside.com](http://www.deeside.com) (2020b) *Councils told to plan for the reopening of tips as Wales First Minister announces 'modest' changes to lockdown rules*. 8 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.deeside.com/garden-waste-collections-set-to-resume-in-flintshire-but-just-for-two-weeks-2/> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Department for Education (2020), *Twitter*, 24ain Mawrth. Ar gael yn: <https://twitter.com/educationgovuk/status/1242493721536606209?lang=en> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Department for Work & Pensions (2019) *Households on Universal Credit Dashboard* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/metadata/dashboards/uch/index.html> (Cyrchwyd 28 Ebrill 2020).
- Department for Work & Pensions (2020) *Universal Credit: 29 Ebrill 2013 to 9 January 2020* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/universal-credit-29-april-2013-to-9-january-2020/universal-credit-29-april-2013-to-9-january-2020> (Cyrchwyd 28 Ebrill 2020).

- DiGiovanni, C., Conley, J., Chiu, D., Zaborski, J. (2004) 'Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak' *Europe PMC*. [Ar-lein]. Ar gael yn: DOI: 10.1089/bsp.2004.2.265 (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Anabledd Cymru (2020) *Coronavirus and chronic illness*. 29ain Mawrth. [Ar-lein] Ar gael yn: <https://www.bma.org.uk/news-and-opinion/review-into-covid-19-impact-on-bame-communities-must-be-backed-by-real-time-data-and-include-measures-to-address-problem-now-says-bma> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Disaster preparedness advisory Council and Committee on Paediatric Emergency Medicine (2015) 'Ensuring the Health of Children in Disasters', *Pediatrics* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://pediatrics.aapublications.org/content/136/5/e1407> (Cyrchwyd 29 Mai 2020).
- Elliott, E., Harrop, E., Rothwell, H., Shepherd, M., Williams, G. (dim dyddiad) *The impact of the economic downturn on health in Wales: a review and case study*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://orca.cf.ac.uk/78194/1/wp134.pdf> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Engender (dim dyddiad) Engender Briefing: Women and COVID-19. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.engender.org.uk/content/publications/Engender-Briefing--Women-and-COVID-19.pdf> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- European Commission (2019) *The European Green Deal*. 11 Tachwedd. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/european-green-deal-communication_en.pdf (Cyrchwyd 20 Mai 2020).
- European Commission (2020) *Commission publishes report on the impact of coronavirus on EU trade*. 23 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://trade.ec.europa.eu/doclib/press/index.cfm?id=2138> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Europol (2020) *Exploiting Isolation: Sexual Predators increasingly targeting children during Covid pandemic*. 19 Mehefin [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.europol.europa.eu/newsroom/news/exploiting-isolation-sexual-predators-increasingly-targeting-children-during-covid-pandemic> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Galea, S., Merchant, R. M. and Lurie, N. (2020) 'The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention' *JAMA Network*. 10 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2764404> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Giubilini, A., Douglas, T., Maslen, H., Savulescu, J. (2018) 'Quarantine, isolation and the duty of easy rescue in public health' *Oxford University Research Archive*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:a3feecf3-7f11-44fa-a986-780ce91fe9ec> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Glasgow Centre for Population Health (2013) *The built environment and health: an evidence review*. November. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.gcp.h.co.uk/assets/0000/4174/BP_11_-_Built_environment_and_health_-_updated.pdf (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Green, L., Edmonds, N., Morgan, L., Andrew, R., Ward, M., Azam, S., Bellis, M. A. (2019) *Effeithiau Brexit ar Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru: Dull Asesu'r Effaith ar Iechyd*. http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/PHW_Implications_of_Brexit_Main_Findings.pdf (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Grierson, J. (2020) *Domestic abuse killings 'more than double' amid Covid-19 lockdown*. The Guardian. 15 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.theguardian.com/society/2020/apr/15/domestic-abuse-killings-more-than-double-amid-covid-19-lockdown> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- The Guardian (2020) *Low attendance at scaled-down schools sparks fears for vulnerable pupils*. 23 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/23/parents-heeding-calls-to-keep-children-home-from-school-say-heads> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Gurney, C., (2020) 'Out of Harm's Way?' *UK Collaborative Centre for Housing Evidence*. 8 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://housingevidence.ac.uk/publications/out-of-harms-way/> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Harvard University (2020) *A Guide to COVID-19 and Early Childhood Development*. No date. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://developing-child.harvard.edu/guide/a-guide-to-covid-19-and-early-childhood-development/> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- The Health Foundation (2020) *Care homes have seen the biggest increase in deaths since the start of the outbreak* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.health.org.uk/news-and-comment/charts-and-infographics/deaths-from-any-cause-in-care-homes-have-increased> (Cyrchwyd 09 Mai 2020).
- Swyddfa Gartref (2019) *How many people do we grant asylum or protection to?* [Ar-lein]. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/immigration-statistics-year-end-ing-march-2019/how-many-people-do-we-grant-asylum-or-protection-to> (Cyrchwyd 23 Ebrill 2020).
- Swyddfa Gartref (2020) *Police workforce, England and Wales: 30 Medi 2019* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/statistics/police-workforce-england-and-wales-30-september-2019> (Cyrchwyd 22 Ebrill 2020).
- Ipsos MORI (2020) *Financial impact of COVID-19 already being felt by Britons, especially younger generations*. 7 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/financial-impact-covid-19-already-being-felt-britons-especially-younger-generations> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- ITV (2020a) *How do the coronavirus lockdown rules differ across the UK?* 10 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.itv.com/news/2020-04-10/how-do-the-coronavirus-lockdown-rules-differ-across-the-uk/> (Cyrchwyd 27 Mai 2020).
- ITV (2020b) *South Wales Police responded to over 1,200 Covid-related calls on Easter Saturday*. [Press release]. 16 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.itv.com/news/wales/2020-04-16/police-responded-to-over-1-200-covid-related-calls-on-easter-saturday/> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Joyce, R. a Xu, X. (2020) 'Sector shutdowns during the coronavirus crisis: which workers are most exposed?' *Institute for Fiscal Studies*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ifs.org.uk/publications/14791> (Cyrchwyd 29 Mai 2020).
- Kadel, R., Allen, J., Dyakova, M. a Bellis, M. (2020). *Economic Consequences of COVID-19 Pandemic Outbreak on Health Indicators and Health Service Use in Wales Longstanding Illness (LSI) Projection 2020/21 – 2022/23*. Canolfan Cydweithredu Sefydliad Iechyd y Cyd ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru. Heb ei gyhoeddi.
- Kim and Su (2020) 'Using psychoneuroimmunity against COVID-19', *Brain, Behavior, & Immunity*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7194899/> (Cyrchwyd 29 Mai 2020).
- KFC (2020) *Covid-19 Updates: Diweddariad Mai Sed 2020*. 5 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.kfc.co.uk/covid-19-updates> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Kings College et al (2020) *The impact of Coronavirus on food behaviours and attitudes*. [Ar-lein] Ar gael yn: <https://flo.uri.sh/story/262445/embed#slide-0> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Learning and Work Institute (2020) *Understanding the potential impact of coronavirus in Wales*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.learningandwork.wales/resource/understanding-the-potential-impact-of-coronavirus-in-wales/> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- [Legislation.gov.uk](http://legislation.gov.uk) (2020a) Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/contents/enacted> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- [Legislation.gov.uk](http://legislation.gov.uk). (2020b). Coronavirus Act 2020. [Ar-lein] Ar gael yn: <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2020/7/contents/enacted> (Cyrchwyd 1 Mehefin 2020).
- [Legislation.gov.uk](http://legislation.gov.uk) (2020c). Public Health (Control of Disease) Act 1984. [Ar-lein] Ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1984/22/contents> (Cyrchwyd 1 Mehefin 2020).

- [Legislation.gov.uk](http://www.legislation.gov.uk/wsi/2020/353/made). (2020d). The Health Protection (Coronavirus Restrictions) (Wales) Regulations 2020. [Ar-lein] Ar gael yn: <<http://www.legislation.gov.uk/wsi/2020/353/made>> (Cyrchwyd 1 Mehefin 2020).
- Leigh-Hunt, N.B., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., Caan, W., (2017) 'An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness'. *Public Health*, 152 (2017) 157-171. [Ar-lein] Ar gael yn: <http://belmont.bme.umich.edu/wp-content/uploads/sites/377/2019/06/2.-An-overview-of-systematic-reviews-on-the-public-health-consequences-of-social-isolation-and-loneliness.pdf> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Linde a Siqueira (2018) 'Women's lives in times of Zika: mosquito-controlled lives?' *Researchgate*. Mai. [Ar-lein] Ar gael yn: https://www.researchgate.net/publication/325067924_Women's_lives_in_times_of_Zika_mosquito-controlled_lives (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Lloyd-Sherlock, P., Ebrahim, S., Geffen, L. a McKee, M. (2018) 'Bearing the brunt of covid-19: older people in low and middle income countries'. *The BMJ*. 13eg Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bmj.com/content/368/bmj.m1052.full> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Lovett, S. (2020) 'Coronavirus: Hate crimes against Chinese people almost triple in UK during pandemic, police data shows' *Independent* dim dyddiad [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/coronavirus-uk-hate-crimes-chinese-people-china-a9499991.html> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Lunn et al (2020) 'Using Behavioral Science to help fight the Coronavirus', *Journal of Behavioral Public Administration*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.journal-bpa.org/index.php/jbpa/article/view/147> (Cyrchwyd 29 Mai 2020).
- Ly, T., Selgelid, M. J. and Kerridge, I. (2007) 'Pandemic and Public Health Controls: Toward an Equitable Compensation System', *Journal of Law and Medicine*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/handle/2123/10804/JLM%20pandemic.pdf?sequence=3&isAllowed=y> (Cyrchwyd 29 Mai 2020).
- McMahon, S. A., Ho, L. S., Brown, H., Miller, L., Ansumana, R., Kennedy, C. E. (2016) 'Healthcare providers on the frontlines: a qualitative investigation of the social and emotional impact of delivering health services during Sierra Leone's Ebola epidemic' *Health Policy and Planning, Volume 31, Issue 9, November 2016, Pages 1232-1239*. [Ar-lein]. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapol/czw055> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Mental Health Foundation (2020a) *Staying at Home and abusive relationships*. 3 Mehefin. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/abusive-relationships> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Mental Health Foundation (2020b) *Coronavirus: Mental Health in the Pandemic* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/coronavirus-mental-health-pandemic> (Cyrchwyd 20 Mai 2020).
- Mind Cymru (2020) *How to look after your mental health as a nurse*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://cdn.ps.emap.com/wp-content/uploads/sites/3/2020/04/PPE-survey-report.pdf> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- NASA (2020) Airborne Nitrogen Dioxide Plummets Over China. Ar gael yn: <https://earthobservatory.nasa.gov/images/146362/airborne-nitrogen-dioxide-plummets-over-china> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- National Youth Agency (2020) *Vulnerable Young People: COVID-19 Response*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://nya.org.uk/covid-response-report/> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- NHS Digital (2020a) *Coronavirus (COVID-19) increase in use of NHS Digital tech*. Ar gael yn: <https://digital.nhs.uk/coronavirus/nhs-digital-tech-analytics> (Cyrchwyd 6 Mai 2020).
- NHS Digital (2020b) *Self-isolation and treatment if you have coronavirus symptoms. Advice about staying at home (self-isolation) and treatment for you and anyone you live with*. Ar gael yn: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/> (Cyrchwyd 24 Mehefin 2020).
- Heddlu Gogledd Cymru (2020) *COVID-19: Please use our services wisely*. [Datganiad i'r Wasg]. 28ain Mawrth. Ar gael yn: <https://www.north-wales.police.uk/news-and-appeals/covid-19-please-use-our-services-wisely> (Cyrchwyd: 5 Mai 2020).
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children (2020) *Childline provides lifeline to thousands of children during coronavirus lockdown*. 17 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.nspcc.org.uk/about-us/news-opinion/2020/childline-lifeline-coronavirus/> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Nuffield Foundation (2020) *Early childhood and COVID-19*. 28 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.nuffieldfoundation.org/news/opinion/early-childhood-covid-19> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Nursing Times (2020) *Nurse safety 'still being compromised' by PPE shortcomings*. 8 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.nursing-times.net/news/coronavirus/nurse-safety-still-being-compromised-by-ppe-shortcomings-08-04-2020/> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Office for Budget Responsibility (2020) *Coronavirus analysis*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://obr.uk/coronavirus-analysis/> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (dim dyddiad) *NOMIS official labour market statistics: Labour market Profile – Wales*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.nomisweb.co.uk/reports/lmp/qor/2013265930/report.aspx?town=Wales> (Cyrchwyd 15 Ebrill 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2016) *Women shoulder the responsibility of 'unpaid work'* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/earningsandworkinghours/articles/womenshouldtheresponsibilityofunpaidwork/2016-11-10> (Cyrchwyd 09 Mai 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2019a) *Exploring the UK's digital divide* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/people-populationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage/articles/exploringtheuksdigitaldivide/2019-03-04> (Cyrchwyd 22 Ebrill 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2019b) *Domestic abuse in England and Wales overview: November 2019* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/bulletins/domesticabuseinenglandandwalesoverview/november2019> (Cyrchwyd 28 Ebrill 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020a) *Furloughing of workers across UK businesses: 23rd March 2020 to 5th April 2020* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/articles/furloughingofworkersacrossukbusinesses/23march2020to5april2020> (Cyrchwyd 29 Ebrill 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020b) *EMP14: Employees and self-employed by industry*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/employeesandselfemployed-byindustryemp14> (Cyrchwyd 29 Ebrill 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020c) *Coronavirus (COVID-19) roundup* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/articles/coronaviruscovid19roundup/2020-03-26> (Cyrchwyd 05 Mai 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020d) *Deaths involving COVID-19 by local area and socioeconomic deprivation: deaths occurring between 1 March and 17 April 2020* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/deathsinvolvingcovid19bylocalareaseanddeprivation/deathsoccurringbetween1marchand17april#-main-points> (Cyrchwyd 05 Mai 2020).

- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020e) *Coronavirus and the social impacts on disabled people in Great Britain*. 24 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/articles/coronavirusandthesocial-impactsondisabledpeopleingreatbritain/2020-04-24> (Cyrchwyd 20 Mai 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020f) *Deaths involving COVID-19, England and Wales: deaths occurring in March 2020* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/deathsinvolvingcovid19englandandwales/deathsoccurringinmarch2020> (Cyrchwyd 10 Mai 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020g) *Comparison of weekly death occurrences in England and Wales: up to week ending 24 April 2020* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/causesofdeath/articles/comparisonofweeklydeathoccurrencesinenglandandwales/up-to-week-ending-24-april-2020> (Cyrchwyd 09 Mai 2020).
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020h) *Coronavirus (COVID-19) Infection Survey pilot: England, 14 May 2020* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronaviruscovid19infectionsurveysurvey/pilot/england14may2020> (Cyrchwyd 20 Mai 2020).
- O'Sullivan, T. a Bourgoin, M. (2010) *Vulnerability in an Influenza Pandemic: Looking Beyond Medical Risk*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.homelesshub.ca/sites/default/files/attachments/Lit%20Review%20-%20Vulnerability%20in%20Pandemic_FINAL.pdf (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Pan American Health Organization (PAHO) (2009) *Leadership During a Pandemic: What Your Municipality Can Do*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_content&view=article&id=1053:leadership-during-a-pandemic-what-your-municipality-can-do&Itemid=937&lang=en (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Parent-Infant Foundation (2020). *First 1001 Days Movement- Joint Statement in Response to Covid-19*. 9 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.1001criticaldays.co.uk/> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Pelkas, C. (2010) 'State Interference with Liberty: The Scope and Accountability of Australian Powers to Detain During a Pandemic'. *HeinOnline*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/flinlj12&div=5&id=&page> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Pellecchia, U., Crestani, R., Decroo, T., Van den Bergh, R., Al-Kourdi, Y. (2015) 'Social Consequences of Ebola Containment Measures in Liberia' *PLOS ONE*. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143036> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Petric, D. (2020) 'Negative mental health effects of COVID-19 pandemic and panic'. *Researchgate*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.researchgate.net/publication/340081905_Negative_mental_health_effects_of_COVID-19_pandemic_and_panic (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Public Health England (2020a) *Guidance: Closing certain businesses and venues in England*. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/further-businesses-and-premises-to-close-further-businesses-and-premises-to-close-guidance> (Cyrchwyd: 5 Mai 2020).
- Public Health England (2020b) *Disparities in the risk and outcomes of COVID-19*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/890258/disparities_review.pdf (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019) *Gordewdra yng Nghymru* [Ar-lein]. Ar gael yn: http://www.publichealthwalesobservatory.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1208/ObesityInWales_Report2018_v1.pdf (Cyrchwyd 16 Ebrill 2020).
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020a) *Coronavirus (COVID-19) data dashboard*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://public.tableau.com/pro- file/public.health.wales.health.protection#!/vizhome/RapidCOVID-19virology-Public/Headlinesummary> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020b) *Arolwg Ymgysylltu'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/how-are-you-doing/weekly-hayd-reports/week-6-report-how-are-we-doing-in-wales/> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020c) *Llesiant meddyliol yng Nghymru* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://publichealthwales.shinyapps.io/MentalWellbeingInWales/> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2015) *Ethnicrwydd ac iechyd yng Nghymru* [Ar-lein]. Ar gael yn: [http://nww2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHOBservatoryProjDocs.nsf/3653c00e7bb6259d-80256f27004900db/a6cabddc045b6c8980257e52003969e1/\\$-FILE/EthnicityAndHealthInWales_2015_v1.pdf](http://nww2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHOBservatoryProjDocs.nsf/3653c00e7bb6259d-80256f27004900db/a6cabddc045b6c8980257e52003969e1/$-FILE/EthnicityAndHealthInWales_2015_v1.pdf) (Cyrchwyd 15 Ebrill 2020).
- Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018) *Iechyd a'r benderfynidion yng Nghymru: Llywio cynllunio strategol* [Ar-lein]. Ar gael yn: [http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHOBservatoryProjDocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/99a9490d-2e6d05268025820b005851de/\\$FILE/Health&determinantsin-Wales_Report_Eng.pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHOBservatoryProjDocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/99a9490d-2e6d05268025820b005851de/$FILE/Health&determinantsin-Wales_Report_Eng.pdf) (Cyrchwyd 15 Ebrill 2020).
- Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019) *Fframwaith Canlyniadau Iechyd Cyhoeddus* [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.publichealth-walesobservatory.wales.nhs.uk/phof> (Cyrchwyd 15 Ebrill 2020).
- Refuge (2020). *25% increase in calls to National Domestic Abuse Helpline since lockdown measures began* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.refuge.org.uk/25-increase-in-calls-to-national-domestic-abuse-helpline-since-lockdown-measures-began/> (Cyrchwyd 05 Mai 2020).
- Royal College of Nursing (2020) *Personal Protective Equipment: Use and availability during the COVID-19 pandemic*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://cdn.ps.emap.com/wp-content/uploads/sites/3/2020/04/PPE-survey-report.pdf> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Selgelid, M. J. (2009) 'Promoting Justice, Trust, Compliance, and Health: The Case for Compensation' *The American Journal of Bioethics*. [Ar-lein]. DOI: <https://doi.org/10.1080/15265160903197564> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Smith, K., 2020. [Ar-lein] Karen Ingala Smith. Ar gael yn: <https://kareningalasmith.com/2020/04/14/2020/> (Cyrchwyd 1 Mehefin 2020).
- Heddlu De Cymru (2020) *Coronavirus scams: information and advice*. 17 Mawrth. Ar gael yn: <https://www.south-wales.police.uk/en/newsroom/coronavirus-scams-information-and-advice/> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Sport England (2020) *New exercise habits forming during coronavirus crisis*. 14eg Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.sportengland.org/news/new-exercise-habits-forming-during-coronavirus-crisis> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- StatsCymru (2019a) *General health and illness by WIMD deprivation quintile* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/genhealthillness-by-wimddeprivation> (Cyrchwyd 23 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019b) *General health and illness by age and gender* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/genhealthillness-by-age-gender> (Cyrchwyd 23 Ebrill 2020).

- StatsCymru (2019c) *Workplace employment by Welsh local areas and broad industry* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/People-and-Work/Employment/Whole-Workforce/workplaceemployment-by-welshlocalareas-industry> (Cyrcwyd 6 Mai 2020).
- StatsCymru (2019d) *Patients on Quality and Outcomes Framework (QOF) disease registers by local health board* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Primary-and-Community-Activity/GMS-Contract/patientson-qualityandoutcomesframework-by-localhealthboard-diseaseregister> (Cyrcwyd 28 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019e) *Indicator data by Local Health Boards - All Domains* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Welsh-Index-of-Multiple-Deprivation/WIMD-Indicator-data-2019/indicator-data-by-localhealthboard> (Cyrcwyd 10 Mehefin 2020).
- StatsCymru (2019f) *General health and illness additional variables* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/genhealthillnessadditional-by-year> (Cyrcwyd 10 Mehefin 2020).
- StatsCymru (2019g) *Teachers by local authority, region and category* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/teachers-and-support-staff/School-Staff/teachers-by-localauthorityregion-category> (Cyrcwyd 22 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019h) *Support staff by local authority, region and category* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/teacher-and-support-staff/School-Staff/supportstaff-by-localauthorityregion-category> (Cyrcwyd 22 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019i) *Workplace employment by industry and area* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/People-and-Work/Employment/Whole-Workforce/workplaceemployment-by-industry-area> (Cyrcwyd 21 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019j) *Staff of local authority social services departments by local authority and post title (2014-15 onwards)* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Staffing/staffoflocalauthoritiesocial-servicesdepartments-by-localauthority-posttitle> (Cyrcwyd 22 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019k) *National level population estimates by year, age and UK country* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/nationallevelpopulationestimates-by-year-age-ukcountry> (Cyrcwyd 15 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019l) *Pupils eligible for free school meals by local authority, region and year* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Provision-of-Meals-and-Milk/pupilseligibleforfreeschoolmeals-by-localauthorityregion-year> (Cyrcwyd 28 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019m) *Children looked after at 31 Mawrth by local authority and placement type* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-Looked-After/childrenlookedafter-at31march-by-localauthority-placementtype> (Cyrcwyd 23 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2019n) *Households by Type and Year* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Housing/Households/Estimates/households-by-type-year> (Cyrcwyd 16 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2020a) *Number of attendances in NHS Wales accident and emergency departments by age band, sex and site*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Hospital-Waiting-Times/Accident-and-Emergency/accidentemergencyattendances-by-age-sex-site> (Cyrcwyd 29 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2020b) *People in employment by area and occupation (SOC 2010)*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/Peopleand-Work/Employment/Persons-Employed/peopleinemployment-by-area-occupation> (Cyrcwyd 29 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2020c) *NHS staff by staff group and year* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Staff/NHS-Staff-Summary/nhsstaff-by-staffgroup-year> (Cyrcwyd 22 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2020d) *Employment - Percentage of people aged 16-64 in work (ECON)* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Sustainable-Development/Sustainable-Development-Indicators/labourmarketsummary-by-measure-age-ukcountry-quarter> (Cyrcwyd 15 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2020e) *Indicator data by Deprivation Tenths - All Domains* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Welsh-Index-of-Multiple-Deprivation/WIMD-Indicator-data-2019/indicator-data-by-deprivationtenths> (Cyrcwyd 10 Mai 2020).
- StatsCymru (2020f) *National level population estimates by year, age and UK country* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/nationallevelpopulationestimates-by-year-age-ukcountry> (Cyrcwyd 20 Mai 2020).
- StatsCymru (2020g) *Child poverty (WEL)* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Sustainable-Development/Sustainable-Development-Indicators/Child-poverty> (Cyrcwyd 15 Ebrill 2020).
- StatsCymru (2020h) *Rough Sleepers by local authority* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Housing/Homelessness/Rough-Sleepers/roughsleepers-by-localauthority> (Cyrcwyd 16 Ebrill 2020).
- Timen A and Schroder-Back P, (2016) 'Skills building seminar: Tackling Antimicrobial Resistance: case studies and ethical reflection', *European Public Health Conference*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://academic.oup.com/eurpub/article/26/suppl_1/ckw170.048/2448836 (Cyrcwyd 1 Mehefin 2020).
- Times Educational Supplement, 2020. 'Coronavirus: Williamson warned over grading 'injustice''. Times Educational Supplement 2nd Ebrill 2020 [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.tes.com/news/coronavirus-williamson-warned-over-grading-injustice>
- Llywodraeth y DU (2020a) *Coronavirus (COVID-19) in the UK* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://coronavirus.data.gov.uk/> (Cyrcwyd 24 Mehefin 2020).
- Llywodraeth y DU (2020b) *SPI-B insights on combined behavioural and social interventions*. 4 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873726/04-spi-b-insights-on-combined-behavioural-and-social-interventions.pdf (Cyrcwyd 22 Mehefin 2020).
- Senedd y DU (2020a) *The Government's response to COVID-19: human rights implications*. Ebrill. [Ar-lein] <https://committees.parliament.uk/work/218/the-governments-response-to-covid19-human-rights-implications/> (Cyrcwyd 22 Mehefin 2020).
- Senedd y DU (2020b) *Labour market statistics: UK regions and countries*. 9 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <file:///C:/Users/la122348/Downloads/CBP-7950.pdf> (Cyrcwyd 23 Mehefin 2020).
- Ulrich, M. R. (2016) 'Law and Politics, an Emerging Epidemic: A Call for Evidence-Based Public Health Law', *American Journal of Law and Medicine*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0098858816658270> (Cyrcwyd 1 Mehefin 2020).
- Cenhedloedd Unedig (2020a) *UN launches COVID-19 plan that could 'defeat the virus and build a better world'*. 31 Mawrth. (Ar-lein). Ar gael yn: <https://news.un.org/en/story/2020/03/1060702> (Cyrcwyd 21 Mai 2020).

- Cenhedloedd Unedig (2020b) *We are all in this Together: Human Rights and COVID-19 Response and Recovery*. 23 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/we-are-all-together-human-rights-and-covid-19-response-and> (Cyrchwyd 21 Mai 2020).
- Cenhedloedd Unedig (2020c) *Coronavirus and human rights: New UN report calls for disability-inclusive recovery*. 6 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://news.un.org/en/story/2020/05/1063242>. (Cyrchwyd 21 Mai 2020)
- Cenhedloedd Unedig (2020d) *The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development*. 15 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Cenhedloedd Unedig (2020e) *Policy Brief: The Impact of COVID-19 on children*. 15 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-04/160420_Covid_Children_Policy_Brief.pdf (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Cenhedloedd Unedig (2020f) *First Person: COVID-19 is not a silver lining for the climate, says UN Environment chief*. 5 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://news.un.org/en/story/2020/04/1061082> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- UNICEF (2020) *Children at increased risk of harm online during global COVID-19 pandemic*. 14 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.unicef.org/press-releases/children-increased-risk-harm-online-during-global-covid-19-pandemic> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Coleg Prifysgol Llundain (2020a) *Covid-19 Social study*. Ar gael yn: <https://www.marchnetwork.org/research> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Coleg Prifysgol Llundain (2020b) *Stress related to catching COVID-19 is highest among 30-59 year-olds*. 15 Ebrill. Ar gael yn: <https://www.ucl.ac.uk/news/2020/apr/stress-related-catching-covid-19-highest-among-30-59-year-olds> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Coleg Prifysgol Llundain (2020c) *More people are worried about food, friends and family than getting ill from Covid-19*. 3 Ebrill. Ar gael yn: <https://www.ucl.ac.uk/news/2020/apr/more-people-are-worried-about-food-friends-and-family-getting-ill-covid-19> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Coleg Prifysgol Llundain (2020d) *School closures do not have a significant effect on Covid-19 spread*. 7 Ebrill. Ar gael yn: <https://www.ucl.ac.uk/news/headlines/2020/apr/school-closures-do-not-have-significant-effect-covid-19-spread>
- Prifysgol Caerefrog (2020) *Pollution levels in UK cities drop as coronavirus impacts on daily life, new data reveals*. 25 Mawrth. Ar gael yn: <https://www.york.ac.uk/news-and-events/news/2020/research/pollutionlevelsinkitiesdropsascoronavirusimpactson-dailylifenewdatareveals/> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Viner, R.M., Russell, S.J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C., Booy, R. (2020) 'School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review', *The Lancet Child and Adolescent Health*, Volume 4, Issue 5, p397-404, Mai 01, 2020 [Ar-lein]. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X) (Cyrchwyd 6 Mai 2020).
- Gwrfoddoli Cymru (2020) *Coronavirus (COVID-19) volunteering*. Ar gael yn: <https://volunteering-wales.net/vk/volunteers/index-cov-id.htm> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (2020) *Loneliness in the Lockdown*. Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/Short-Note-Loneliness-in-Lockdown.pdf> (Cyrchwyd 24 Mehefin 2020).
- Uned Asesu'r Effaith ar Iechyd (2012) *Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (AEI): Canllaw Ymarferol*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://whiasu.publi-chealthnetwork.cymru/files/1415/0710/5107/HIA_Tool_Kit_V2_WEB.pdf (Cyrchwyd 20 Mai 2020).
- Wales Strategic Migration Partnership, JAHEE, Adverse Childhood Experiences, Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020) *Covid-19 help for refugees and asylum seekers*. Twitter, 28 Mai. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/coronavirus-resources/public-information-posters/covid-19-multilingual-help-booklet/> (Cyrchwyd 24 Mehefin 2020).
- Wales TUC Cymru (2020) *Covid-19 - Coronavirus advice for workers in Wales*. No date. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.tuc.org.uk/covid-19-coronavirus-advice-workers-wales> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Uned Atal Trais Cymru (2020) COVID-19 & Violence: Monitoring report – 16eg Mehefin, [Iechyd Cyhoeddus Cymru]. Heb ei gyhoeddi.
- Walesonline (2020a) *Crime in Wales has fallen sharply since start of coronavirus lockdown*. 19 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/crime-figures-wales-coronavirus-drop-18113849> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Walesonline (2020b) *How confusion about government lockdown rules is affecting the lives of people with autism*. 17 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/how-confusion-government-lockdown-rules-18100775> (Cyrchwyd 28 Mai 2020).
- Llywodraeth Cymru (2018) *Welsh Housing Conditions Survey 2017-18: Headline Report*. 6 December. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-02/181206-welsh-housing-conditions-survey-headline-report-2017-18-en_0.pdf (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2019a) *National Survey for Wales: Headline results, Ebrill 2018 – Mawrth 2019*. 18 Mehefin. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-06/national-survey-for-wales-headline-results-april-2018-to-march-2019.pdf> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2019b) *National Survey for Wales 2018-19: Adult lifestyle*. 26 Mehefin. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-06/national-survey-for-wales-april-2018-to-march-2019-adult-lifestyle-534.pdf> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2019c) *Staff directly employed by the NHS in Wales, at 30 September 2018*. 27 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-03/staff-directly-employed-by-the-nhs-30-september-2018-167.pdf> (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2019d) *Size Analysis of Active Businesses in Wales, 2019* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-12/size-analysis-active-businesses-2019-503.pdf> (Cyrchwyd 06 Mai 2020).
- Llywodraeth Cymru (2019e) *Research on Implications of Brexit on Social Care and Childcare Workforce in Wales* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-03/implications-brexit-social-care-and-child-care-workforce.pdf> (Cyrchwyd 22 Ebrill 2020).
- Llywodraeth Cymru (2019f) *Welsh Index of Multiple Deprivation (WIMD) 2019: Results report* [Ar-lein]. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-02/welsh-index-multiple-deprivation-2019-results-report.pdf> (Cyrchwyd 15 Ebrill 2020).
- Llywodraeth Cymru (2019g) *Well-being of Wales 2018-19* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-11/well-being-of-wales-2019.pdf> (Cyrchwyd 16 Ebrill 2020).
- Llywodraeth Cymru (2019h) *Welsh Housing Conditions Survey 2017-18: Assessment of Elements of the Welsh Housing Quality Standard* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-04/welsh-housing-conditions-survey-2017-18-assessment-of-the-welsh-housing-quality-standard-567.pdf> (Cyrchwyd 16 Ebrill 2020).

- Llywodraeth Cymru (2020a) Staying at home and social distancing. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/staying-at-home-social-distancing> (Cyrchwyd 28 Mai 2020).
- Llywodraeth Cymru (2020b) Unlocking our society and economy: continuing the conversation. [Ar-lein]. Ar gael yn: file:///C:/Users/la122348/Downloads/unlocking-our-society-and-economy-continuing-the-conversation.pdf (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020)
- Llywodraeth Cymru (2020c) Welsh national COVID-19 test approach: Mai 2020. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/welsh-national-covid-19-test-approach-may-2020> (Cyrchwyd 12 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2020d) Changes to testing criteria: *Coronavirus (COVID-19) CEM/CMO/2020/8*. 18 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/changes-testing-criteria-coronavirus-covid-19-cemcmo20208> (Cyrchwyd 24 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2020f) Key (critical) workers testing policy: coronavirus (COVID-19). [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/critical-workers-testing-policy-coronavirus-covid-19-html> (Cyrchwyd 12 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2020g) Written Statement: COVID-19 and BAME Communities. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/written-statement-covid-19-and-bame-communities> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2020h) Revised coronavirus rules for Wales unveiled. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/revised-coronavirus-rules-for-wales-unveiled> (Cyrchwyd 12 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2020i) First Minister of Wales' message to the people of Wales. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/first-minister-wales-message-people-wales> (Cyrchwyd 12 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2020j) Coronavirus (COVID-19): guidance for children's social care services. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-guidance-for-childrens-social-care-services/coronavirus-covid-19-guidance-for-local-authorities-on-childrens-social-care> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- Llywodraeth Cymru (2020k) Wales has become the first country in the UK to guarantee ongoing funding for children to continue to receive free school meals during the coronavirus pandemic. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://gov.wales/wales-has-become-first-country-uk-guarantee-ongoing-funding-children-continue-receive-free-school> (Cyrchwyd 12 Mehefin 2020).
- Senedd Cymru (2020) *Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon 18/03/2020 – Senedd Cymru*. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://record.assembly.wales/Committee/5978> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2020).
- Cyngor Ffoaduriaid Cymru (2020) *WRC calls for more support for asylum seekers*. No date. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://wrc.wales/wrc-calls-for-more-support-for-asylum-seekers/> (Cyrchwyd 28 Mai 2020).
- Cymorth i Fenywod Cymru (2020) *Survivors and Social Distancing/Self-Isolation*. 19 Mawrth. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.welshomensaid.org.uk/2020/03/survivors-and-social-distancing-self-isolation/> (Cyrchwyd 9 Mehefin 2020).
- William S., N., Armitage, C. J., Tampe, T. and Dienes, K. (2020) 'Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK-based focus group study' medRxiv. 15 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.10.20061267v1> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Winckler, V. (2020) *Is Universal Credit up to the challenge of the Coronavirus outbreak, asks Victoria Winckler, Director of the Bevan Foundation*. 2 Ebrill. [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.bevanfoundation.org/commentary/universal-credit-coronavirus/> (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Sefydliad Iechyd y Byd (2011) Impact of economic crises on mental health. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/134999/e94837.pdf (Cyrchwyd 23 Mehefin 2020).
- World Health Organization (2019) Healthy, prosperous lives for all: the European Health Equity Status Report. [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/health-equity-status-report-2019> (Cyrchwyd 11 Mai 2020).
- Sefydliad Iechyd y Byd (2020a) *Alcohol does not protect against COVID-19; access should be restricted during lockdown*. 14 Ebrill [Ar-lein]. Ar gael yn: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/news/news/2020/04/alcohol-does-not-protect-against-covid-19-access-should-be-restricted-during-lockdown> (Cyrchwyd 5 Mai 2020).
- Sefydliad Iechyd y Byd (2020b) *Strengthening and adjusting public health measures throughout the COVID-19 transition phases*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0018/440037/Strength-AdjustingMeasuresCOVID19-transition-phases.pdf (Cyrchwyd 22 Mehefin 2020).
- Wynia, M. K. (2007) 'Ethics and Public Health Emergencies: Restrictions on Liberty', *The American Journal of Bioethics* [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.tandfonline.com/doi/ful/10.1080/15265160701193559?journalCode=uaib20&scroll=top&needAccess=true&#i4> (Cyrchwyd 29 Mai 2020).

Our Priorities 2018-2030

Building and mobilising knowledge and skills to improve health and well-being across Wales

Influencing the wider determinants of health

Improving mental well-being and resilience

Promoting healthy behaviours

Working to Achieve a Healthier Future for Wales

Supporting the development of a sustainable **health and care system** focused on **prevention** and early intervention

Protecting the public from infection and environmental threats to health

Securing a **healthy future** for the next generation

Our Values:

Working together with trust and respect to make a difference



WHIASU

Wales Health Impact
Assessment Support Unit
Uned Gymorth Asesu
Effaith ar Iechyd Cymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd CF10 4BZ
Ffôn: +44 (0)29 2022 7744

phw.nhs.wales

E-bost: generalenquiries@wales.nhs.uk



@IechydCyhoeddus



/IechydCyhoeddusCymru

