

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

Dadansoddiad rhanbarthol o ganfyddiadau'r arolwg a data rheolaidd Wythnos 9 (1<sup>af</sup> i 7<sup>fed</sup> o Fehefin 2020)

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

Mae'r wybodaeth a gesglir gan **500 neu fwy o unigolion a ddewisir ar hap** yn darparu sylfaen y canlyniadau a gyflwynir ym mhob **adroddiad wythnosol**.

Nod yr arolwg yw darparu data sydd yn cynrychioli poblogaeth Cymru ac mae'r data'n cael ei addasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oed, rhyw ac amddifadedd.

Yn ystod rhai wythnosau, mae cwestiynau newydd yn cael eu hychwanegu a'u dileu, yn dibynnu ar y materion sy'n dod i'r amlwg ar yr adeg honno.

Mae sampl o unigolion o arolygon bob wythnos yn cael eu holrhain hefyd gydag ail alwad sy'n archwilio rhai o'u hagweddau'n amrywio yn ystod y pandemig.

Mae'r adroddiad yr wythnos hon yn cynnwys mesurau arferol a welwyd mewn adroddiadau blaenorol ynghyd â thueddiadau ar gyfer newidynnau dethol dros amser. Gall ffigyrau ar tueddiadau fod ychydig yn wahanol i'r rhai a gyhoeddwyd mewn adroddiadau wythnosol arferol oherwydd prosesau modelu a glanhau data ychwanegol ers eu cyhoeddi.

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



Mae dros 5000 o drigolion Cymru wedi cymryd rhan yn yr arolwg hyd yma. Mae dadansoddiadau o dueddiadau yn cwmpasu data o wythnosau 2 i 9 ar gyfer cwestiynau craidd ac wythnosau 6 i 9 ar gyfer cwestiynau sy'n ymwneud â llacio'r cyfyngiadau. Ni chynhwysir data ar gyfer wythnos 1 gan mai wythnos beilot oedd hon.

## Mae dadansoddiadau o'r tueddiadau'n dangos...

---

Na fu unrhyw newid sylweddol dros amser yng nghyfran y bobl sy'n meddwl eu bod wedi cael coronafeirws (Tudalen 18).

Mae cyfran y bobl sy'n poeni eu bod am gael coronafeirws eu hunain neu golli rhywun y maent yn ei garu wrth y feirws wedi lleihau (Tudalen 18).

Mae cyfran y bobl y byddai'n well ganddynt i'r cyfyngiadau symud barhau nes bod dim modd o ddal y feirws yn lleihau (Tudalen 19).

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn parhau i feddwl fod y cyfyngiadau sydd mewn lle i reoli'r coronafeirws yn 'iawn' ac mae'r cyfran sy'n meddwl eu bod yn 'rhy ychydig' wedi lleihau (Tudalen 19).

Mae cyfran y bobl sy'n meddwl y dylai siopau, ysgolion a bwytai fod yn ail-agor o fewn y dair wythnos nesaf, ac y dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol ddychwelyd i'r gwaith, i gyd wedi codi (Tudalen 20).

Mae cyfran y bobl sy'n poeni 'llawer' am eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain wedi lleihau yn ystod yr wythnosau diwethaf ond mae'r cyfran sy'n teimlo'n ynysig bob amser neu'n aml wedi aros yn debyg gydag un o bob pump yn teimlo felly (Tudalen 21).

Cafodd 611 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 9 o'r arolwg (1af i 7fed o Fehefin.)

15%

o bobl yn meddwl eu bod wedi cael coronafeirws a 9% yn ansicr.

52%

o bobl yn byw mewn cartrefi gyda phlant yn poeni ' llawer ' am les eu plant.

37%

o bobl wedi gadael eu cartref bob dydd yn yr wythnos diwethaf, tra wnaeth 13% ddim gadael eu cartref o gwbl.

22%

o bobl yn meddwl y dylai ysgolion ail-agor o fewn y dair wythnos nesaf.

47%

o bobl wedi gwneud ymarfer corff am o leiaf 30 munud am bum niwrnod neu fwy yn ystod yr wythnos diwethaf.

**Mae gwrywod yn fwy tebygol na merched i gefnogi i gyfyngiadau gael eu hymlacio o fewn y dair wythnos nesaf, gan gynnwys siopau'n ail-agor; bwytai, tafarndai a bariau'n ail-agor; a digwyddiadau mawr fel chwaraeon a chyngherddau i ail-ddechrau (tud 8).**

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

Ydw	15%
Ddim yn gwybod	9%

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

Nid yw'n cynnwys y rheiny a atebodd 'ydw' i fod wedi cael coronafeirws

Ddim o gwbl	21%
Ychydig	37%
Cymedrol	29%
Yn fawr iawn	14%

**Oes rhywun agos atoch chi fel aelod o'r teulu neu ffrind wedi bod yn ddifrifol wael\* gyda coronafeirws?**

Oes	9%
-----	----

\*derbyn i'r ysbyty neu wedi marw

# Pa mor dda ydym yn ymdrin â coronafeirws?

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

Ddim yn ddigon 17%



Yn weddol gywir 74%



Yn ormod 9%



Byddai'n well gennyf barhau gyda'r cyfyngiadau symud hyd nes nad oes siawns o ddal coronafeirws

Cytuno 47%



Anghytuno 36%



Heb benderfynu 17%



	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Rwy'n credu bod llywodraeth Cymru'n ymateb i'r problemau a achosir gan coronafeirws yn dda	19%	55%	13%	13%	3%
Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu'n ddigonol amdanaf pe byddwn yn mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	39%	50%	5%	5%	1%
Rwy'n ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu grym i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	18%	58%	10%	10%	5%

## Pa rai o'r canlynol sy'n dderbyniol i chi?

	Ydy	Nac ydy	Ansicr
Defnyddio ap tracio'r llywodraeth sy'n eich hysbysu os ydych wedi bod yn agos at rywun sydd â coronafeirws	75%	14%	11%
Dirwyo pobl sydd yn mynd yn erbyn mesurau cadw pellter cymdeithasol yn fwriadol	85%	11%	5%
Lefelau heintio yn cynyddu ychydig o ganlyniad i godi rhai o'r cyfyngiadau	54%	31%	15%

## Wrth i'r cyfyngiadau presennol gael eu codi, pa fesurau ydych chi'n credu y dylid eu sefydlu i ddiogelu pobl?

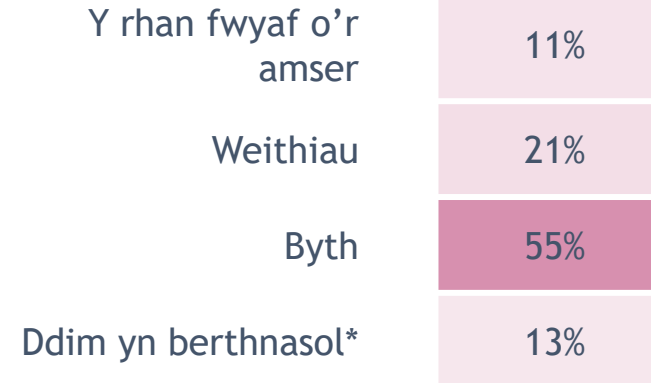
	Dylai	Na ddylai	Ansicr
Dylai pobl orfod cadw pellter cymdeithasol pan fyddant allan	92%	5%	4%
Dylai pobl sydd yn gadael eu cartrefi gael eu profi'n rheolaidd i weld a oes ganddynt y feirws	59%	29%	12%

## Pryd ydych chi'n credu y dylai'r newidiadau canlynol ddigwydd\*?

	Yn y 3 wythnos nesaf		Mewn mwy na 3 wythnos	
	Gwrywaidd	Benywaidd	Gwrywaidd	Benywaidd
Dylai ysgolion ail-agor	24%	20%	76%	80%
Dylai siopau ail-agor	64%	45%	36%	55%
Dylai bwytai, tafarndai a bariau ail-agor	23%	13%	77%	87%
Dylai addoldai ail-agor	51%	41%	49%	59%
Dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol allu ddychwelyd nôl i'r gwaith	66%	54%	34%	46%
Dylai pobl allu ddefnyddio manau cyhoeddus fel parciau a thraethau yn rhydd os ydynt yn cadw pellter cymdeithasol	70%	61%	30%	39%
Dylai digwyddiadau mawr fel chwaraeon a chyngherddau allu cael eu cynnal	22%	5%	78%	95%
Dylid dod â chadw pellter cymdeithasol i ben	16%	8%	84%	92%



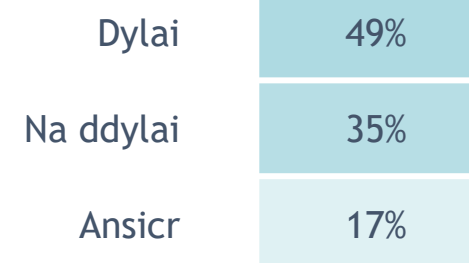
Ar hyn o bryd, pan fyddwch yn mynd allan, ydych chi'n gwisgo masg wyneb...

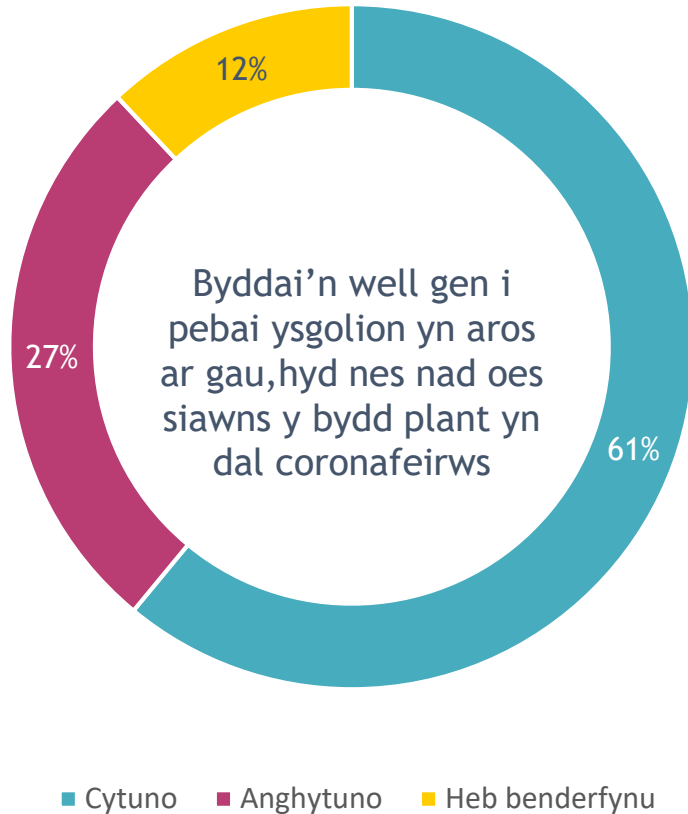


\* ddim yn mynd allan

Wrth i'r cyfyngiadau presennol gael eu codi, pa fesurau ydych chi'n credu y dylid eu sefydlu i ddiogelu pobl?

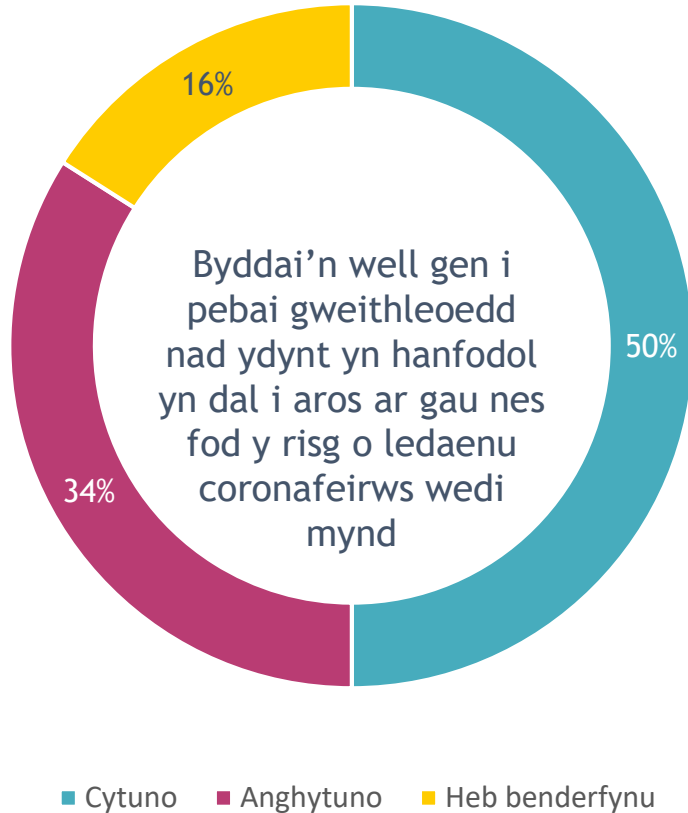
Dylai pobl orfod gwisgo masgiau wyneb mewn mannau cyhoeddus





Er mwyn ei wneud yn ddiogel i ysgolion ail-agor, pa rai o'r mesurau hyn y byddech yn eu cefnogi?

	Ie	Na	Ansicr
Plant yn gorfod gwisgo masg wyneb yn yr ysgol	28%	57%	15%
Cymryd tymheredd y plant pan fyddant yn cyrraedd yr ysgol	82%	12%	6%
Plant yn mynd i'r ysgol am lai o ddiwrnodau i gadw niferoedd y disgyblion yn isel	81%	13%	6%
Dychwelyd i'r ysgol ar gyfer ysgolion cynradd yn unig, am yr ychydig wythnosau cyntaf o leiaf	46%	40%	14%



Er mwyn ei wneud yn ddiogel i bobl ddychwelyd i'r gwaith, pa rai o'r mesurau hyn y byddech chi'n eu cefnogi?

	Ie	Na	Ansicr
Pobl yn gorfod gwisgo masgiau wyneb wrth weithio o dan do mewn gofod a rennir	73%	15%	12%
Mesurau cadw pellter cymdeithasol yn ofynnol ymhob gweithle	92%	5%	3%
Ei wneud yn ofynnol i bobl gael eu tymheredd wedi eu cymeryd yn y gwaith	83%	10%	7%
Profion ar gyfer y feirws ar gael yn hawdd i unrhyw un sydd yn teimlo'n anhwylyd yn y gwaith	98%	2%	1%
Newid oriau gwaith pobl i leihau faint o bobl sydd yn gweithio ar unrhyw adeg (e.e gweithio mewn shifftiau)	83%	8%	9%

Wrth i'r cyfyngiadau presennol gael eu codi, pa fesurau yn eich barn chi ddylai gael eu sefydlu i ddiogelu pobl?

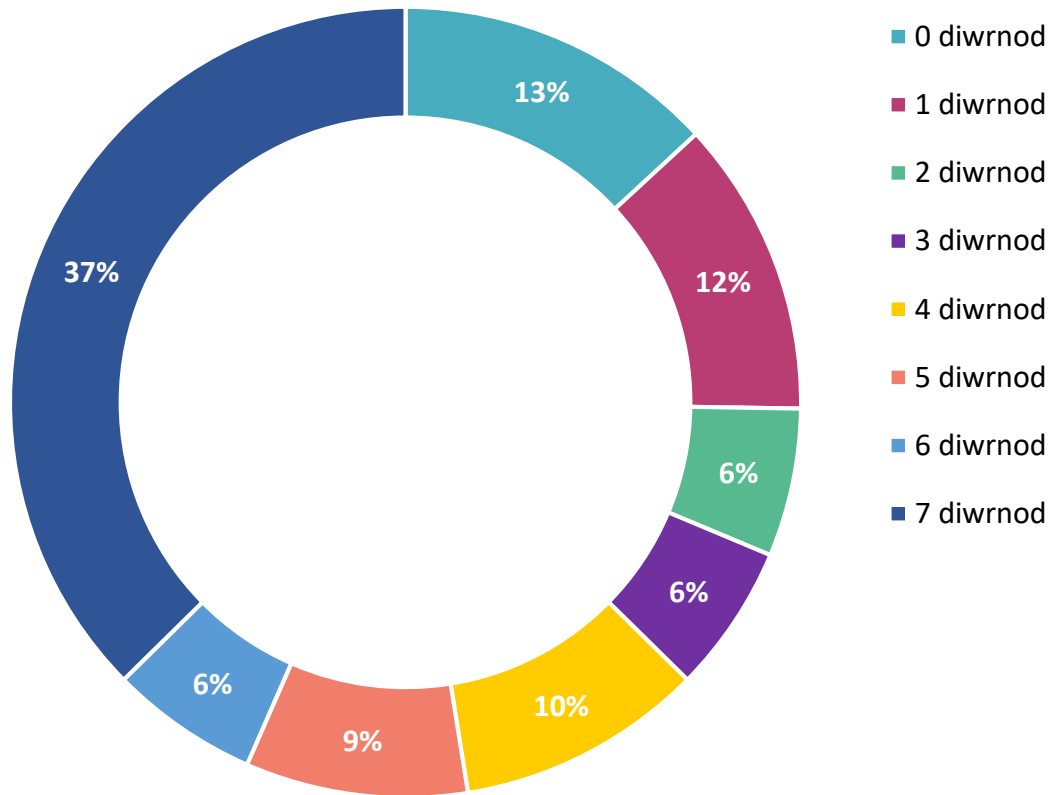
## Trafnidiaeth gyhoeddus

	Dylai	Na ddylai	Ansicr
Dylai pobl ar drafnidiaeth gyhoeddus orfod gwisgo masgiau wyneb	85%	10%	5%
Dylai darparwyr trafndiaeth gyhoeddus sicrhau bod gofod diogel rhwng teithwyr	91%	4%	5%
Ni ddylai pobl rannu ceir gyda phobl nad ydynt yn byw gyda hwy	70%	21%	9%

## Agor siopau

	Dylai	Na ddylai	Ansicr
Dylai pobl mewn siopau wisgo mygydau wyneb neu feisorau	80%	10%	10%
Dylai fod yn ofynnol ar siopau sefydlu mesurau cadw pellter cymdeithasol	97%	2%	1%

## Yn y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod ydych chi wedi gadael eich cartref?



Ydych chi'n hunanynysu ar hyn o bryd am fod gennych chi neu rywun arall yn eich cartref symptomau neu am eu bod mewn grŵp risg uchel?

Ydw 31%

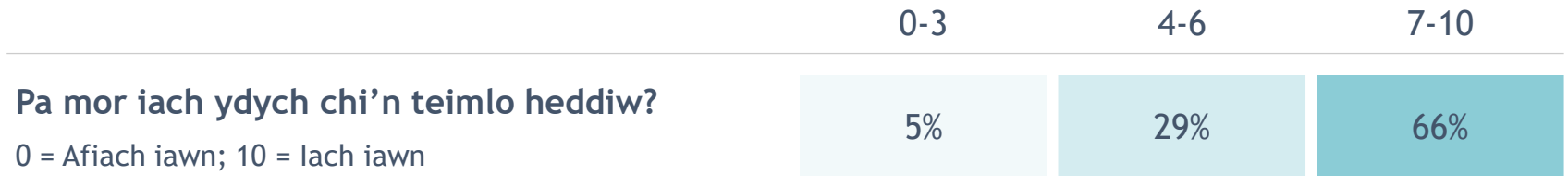
## Dros yr wythnos ddiwethaf, faint mae'r canlynol wedi bod yn eich poeni?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Colli rhywun rydych yn ei garu o'r feirws	20%	30%	50%
Lles eich plant **~	18%	30%	52%
Addysg eich plant**~	20%	27%	53%
Cyflwr iechyd nad yw'n gysylltiedig â coronafeirws	59%	25%	15%
Colli eich swydd neu methu dod o hyd i un#~	66%	16%	18%
Gwaith, er fod eich swydd yn ddiogel#~	56%	25%	19%
Eich cyllid	64%	21%	15%

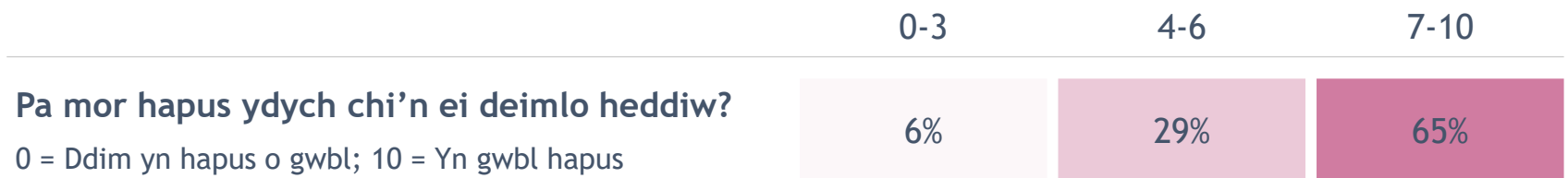
## O ganlyniad i'r coronafeirws, a ydych chi neu unrhyw un yn eich aelwyd chi...

	Do
Wedi cael eich atal dros dro o'ch gwaith ar dâl is neu heb dâl (e.e. ffyrlo)	26%
Wedi cael gostyngiad sylweddol mewn incwm trwy gael llai o waith neu lai o oriau	16%
Wedi profi unrhyw effaith ariannol arall ar y cartref oherwydd coronafeirws	7%

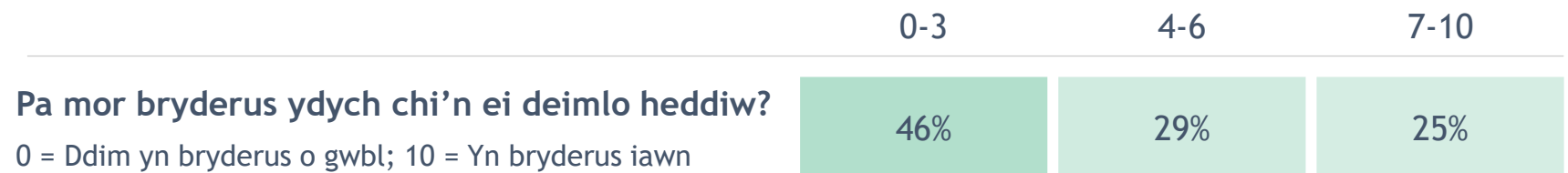
## Teimlo'n iach



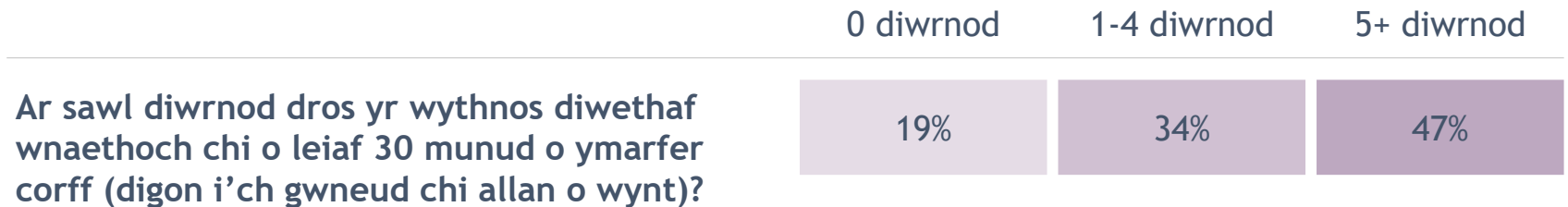
## Teimlo'n hapus



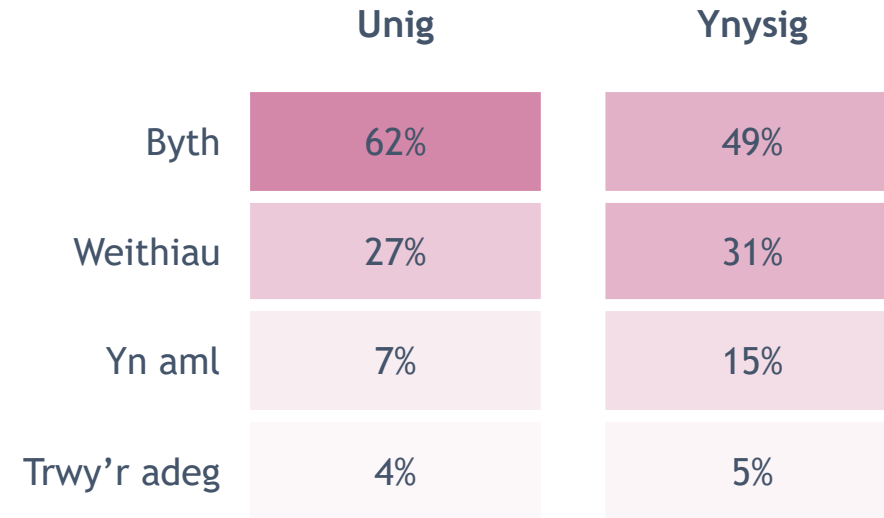
## Teimlo'n bryderus



## Ymarfer corff

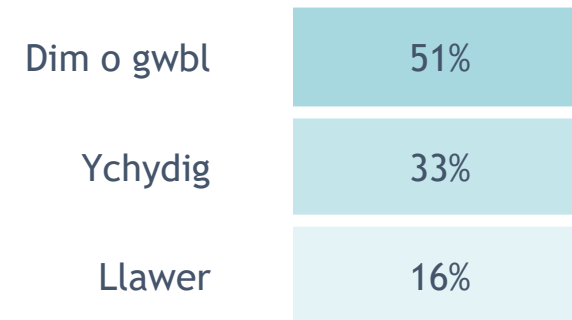


Yn yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n...



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

Eich iechyd meddwl a'ch lles





Hyd yn hyn, mae dros 5,000 o bobl wedi dweud wrthym am y modd y mae coronafeirws a'r cyfyngiadau wedi eu heffeithio dros y naw wythnos diwethaf o'n harolygon.

Mae dadansoddiadau o'r tueddiadau'n defnyddio data rhwng yr ail a'r nawfed wythnos er mwyn dangos sut mae'r ymatebion wedi newid dros amser. Ni chynhwysir data ar gyfer yr wythnos gyntaf gan mai wythnos peilot oedd honno. Nodir dyddiadau'r arolwg yn wythnosol yn y tabl.

Defnyddir [model llinellol cyffredinoledig](#) i archwilio tueddiadau ar draws yr wythnosau gyda data wedi'i haddasu ar gyfer oedran, rhyw ac amddifadedd preswyl er mwyn adlewyrchu demograffeg cenedlaethol.

Cafodd cwestiynau ar adfer (sut y gellir ymlacio ar gyfyngiadau sy'n gysylltiedig â choronafeirws dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf) eu hychwanegu ar y chweched wythnos.

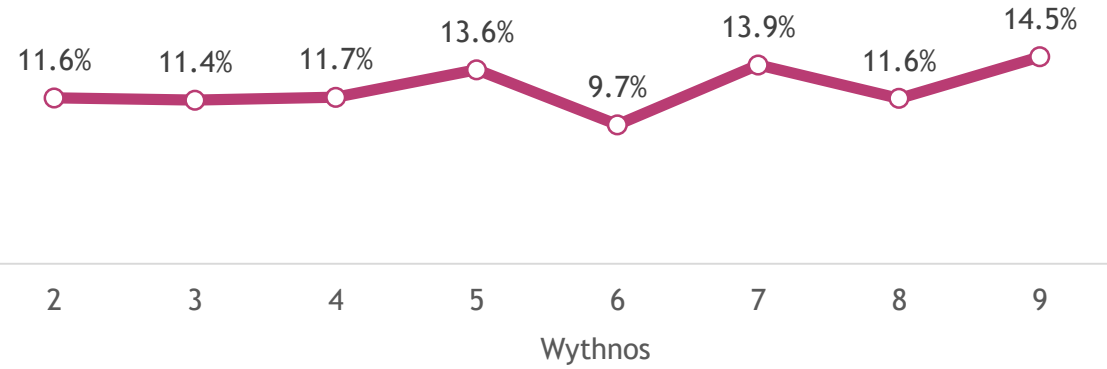
Gall y ffigyrau amrywio ychydig o'r rhai mewn adroddiadau wythnosol oherwydd modelu a glanhau data ychwanegol yn dilyn y cyhoeddiad cychwynnol.

Wythnos	Dyddiad
2	Ebrill 13 <sup>eg</sup> - Ebrill 19 <sup>eg</sup>
3	Ebrill 20 <sup>fed</sup> - Ebrill 26 <sup>ain</sup>
4	Ebrill 27 <sup>ain</sup> - Mai 3 <sup>ydd</sup>
5	Mai 4 <sup>ydd</sup> - Mai 10 <sup>fed</sup>
6	Mai 11 <sup>eg</sup> - Mai 17 <sup>eg</sup>
7	Mai 18 <sup>fed</sup> - Mai 24 <sup>ain</sup>
8	Mai 25 <sup>ain</sup> - Mai 31 <sup>ain</sup>
9	Mehefin 1 <sup>af</sup> - Mehefin 7 <sup>fed</sup>

## Ydych chi'n meddwl fod gennych neu eich bod wedi cael coronafeirws

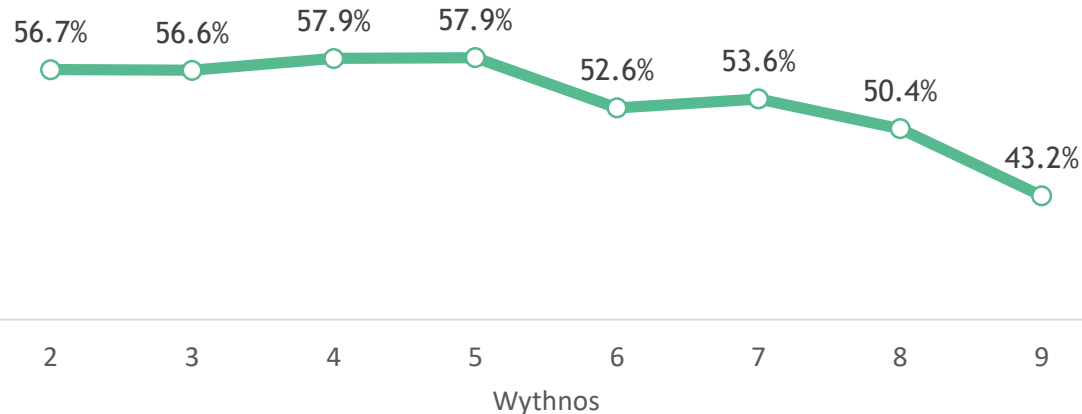
Cyfran wedi'i haddasu'n ymateb gydag - Ie

Ddim yn duedd ystadegol arwyddocaol



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

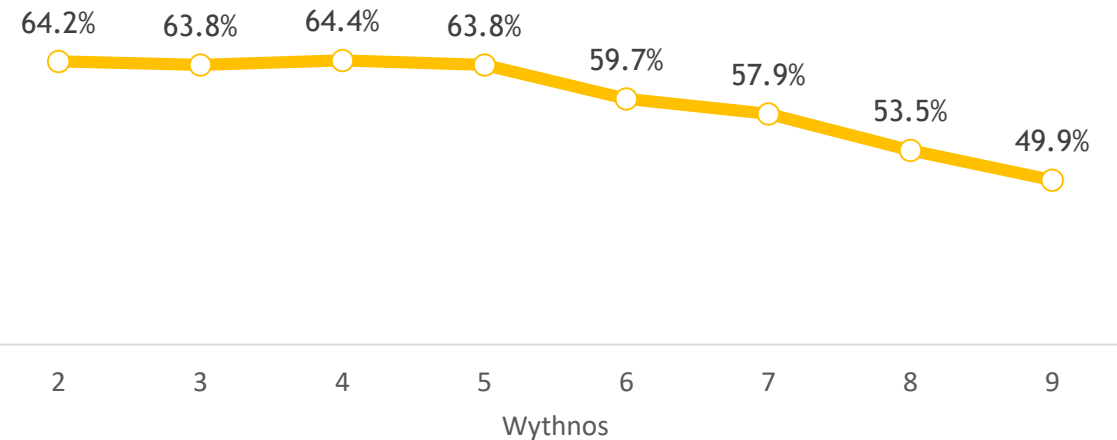
Cyfran wedi'i haddasu'n ymateb yn **gymhedrol** neu **yn fawr**  $P < 0.001$



## Dros yr wythnos ddiwethaf, faint ydych chi wedi bod yn ei boeni am golli rhywun yr ydych yn ei garu o'r feirws?

Cyfran wedi'i haddasu yn ymateb **yn llawer**

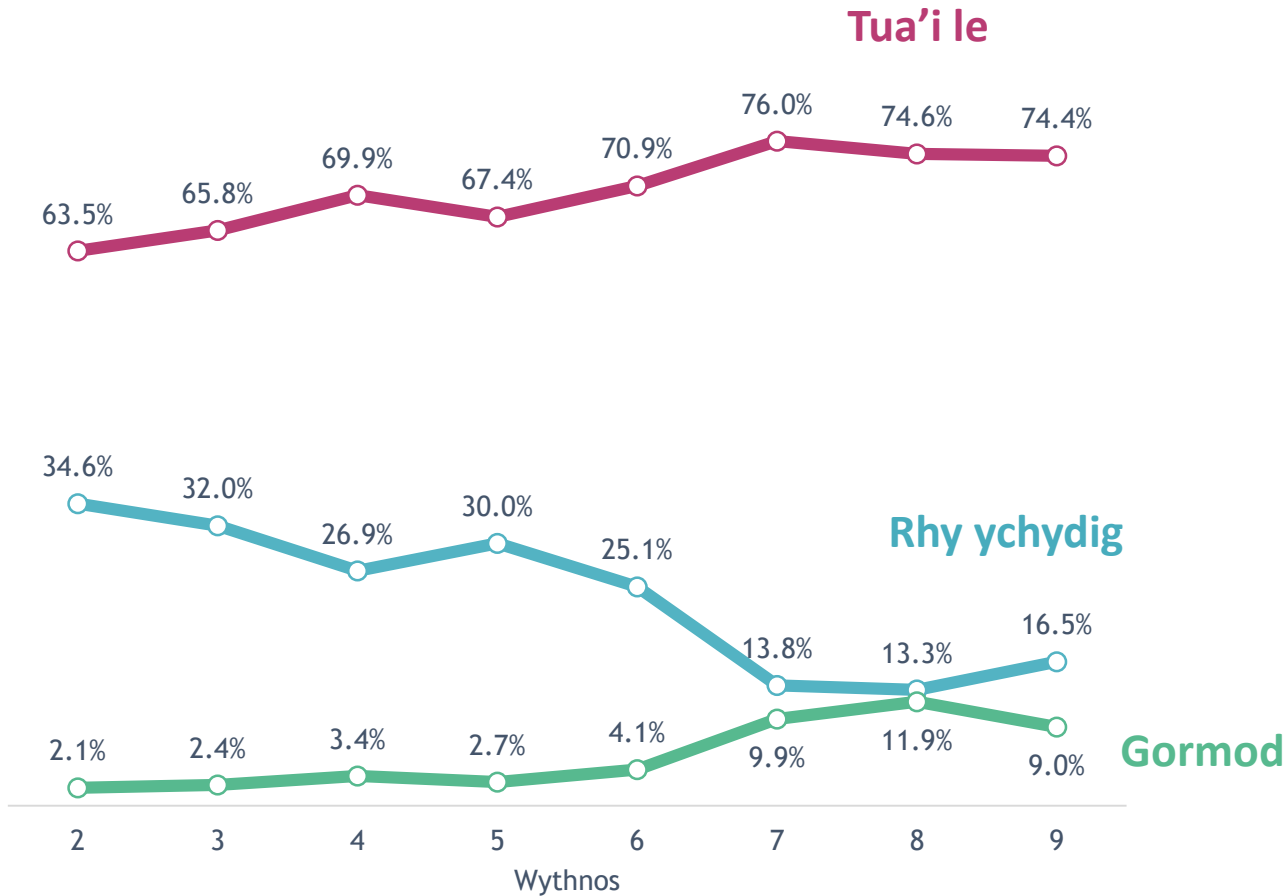
$P < 0.001$



# Tueddiadau - pa mor dda ydym ym ymdopi â'r coronafeirws?

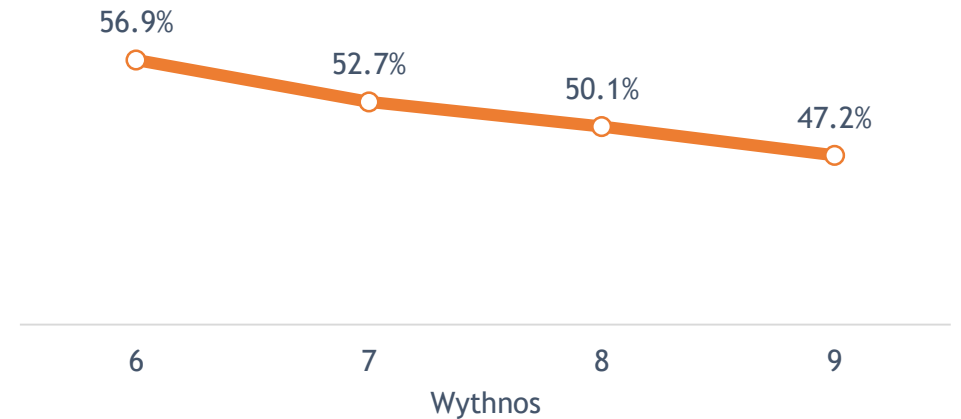
Ydych chi'n teimlo fod y cyfyngiadau sydd mewn lle i reoli coronafeirws yn rhy ychydig, tua'i le neu'n ormod?

Cyfran wedi'i haddasu, P<0.001



Byddai'n well gennyf fod mewn cyfyngiadau hyd nes nad oes siawns i mi ddal coronafeirws

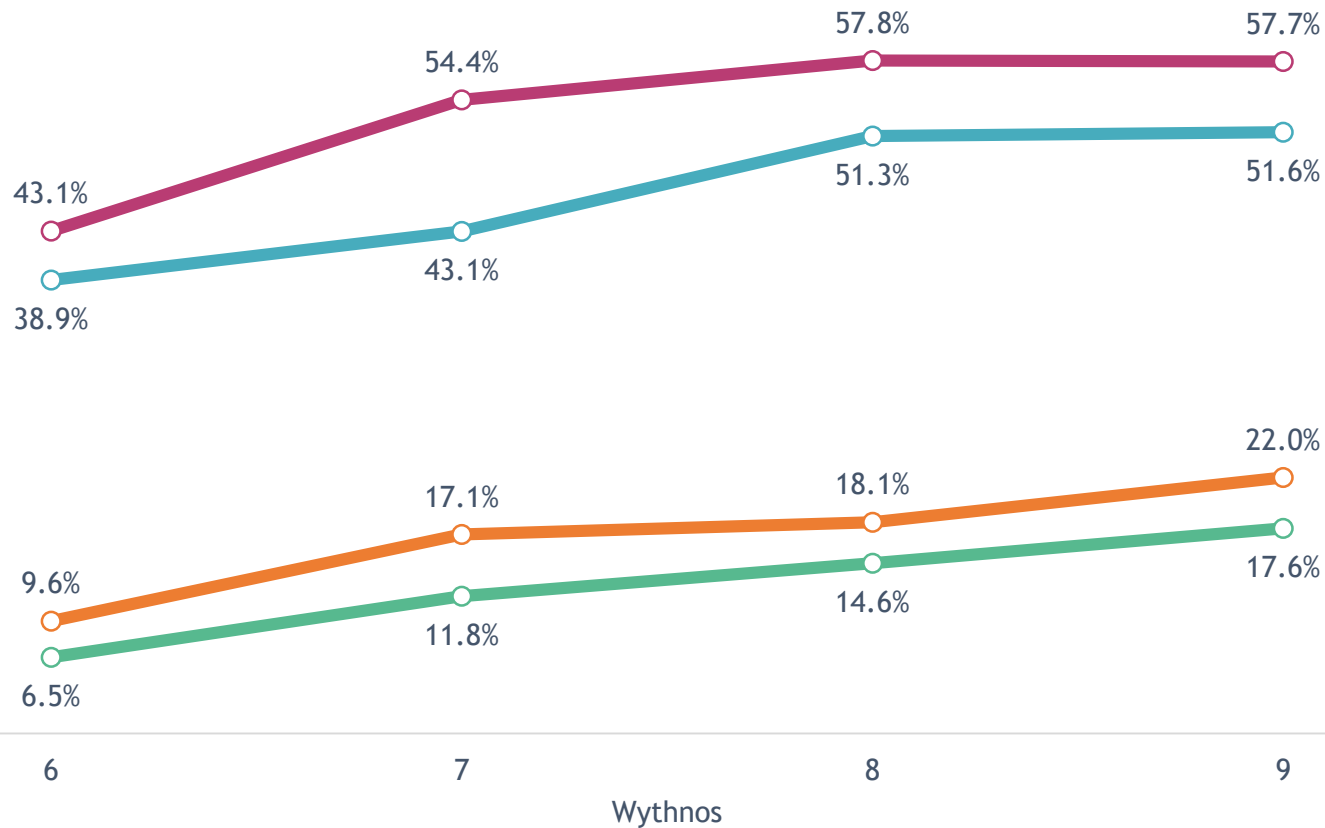
Cyfran wedi'i haddasu'n ymateb **byddwn** P=0.007



# Tueddiadau - y camau nesaf mewn adfer

## Pryd ydych chi'n meddwl y dylai'r newidiadau canlynol ddigwydd?

Cyfran wedi'i haddasu yn ymateb o fewn y dair wythnos nesaf\* P<0.001



**Dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol allu dychwelyd nôl i'r gwaith**

**Dylai siopau ail-agor**

**Dylai ysgolion ail-agor**

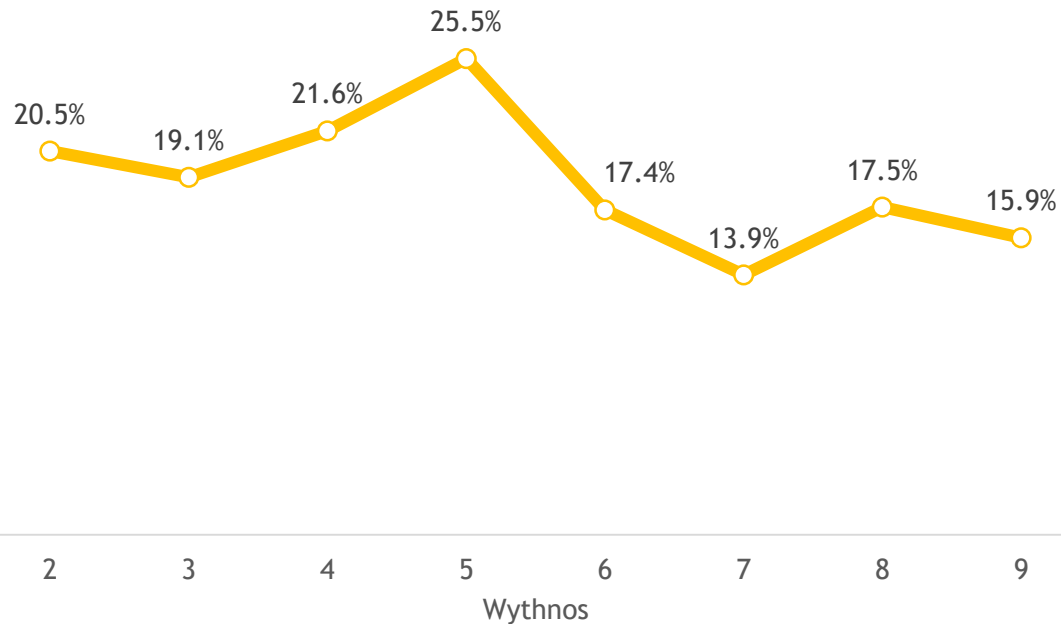
**Dylai bwytau, tafarndai a bariau ail-agor**

\* Ymatebion 'yn yr wythnos nesaf' neu 'o fewn 2 – 3 wythnos.'

# Tueddiadau - sut ydym yn teimlo?

Dros yr wythnos ddiwethaf, faint ydych chi wedi bod yn poeni am eich iechyd meddwl a'ch lles eich hun?

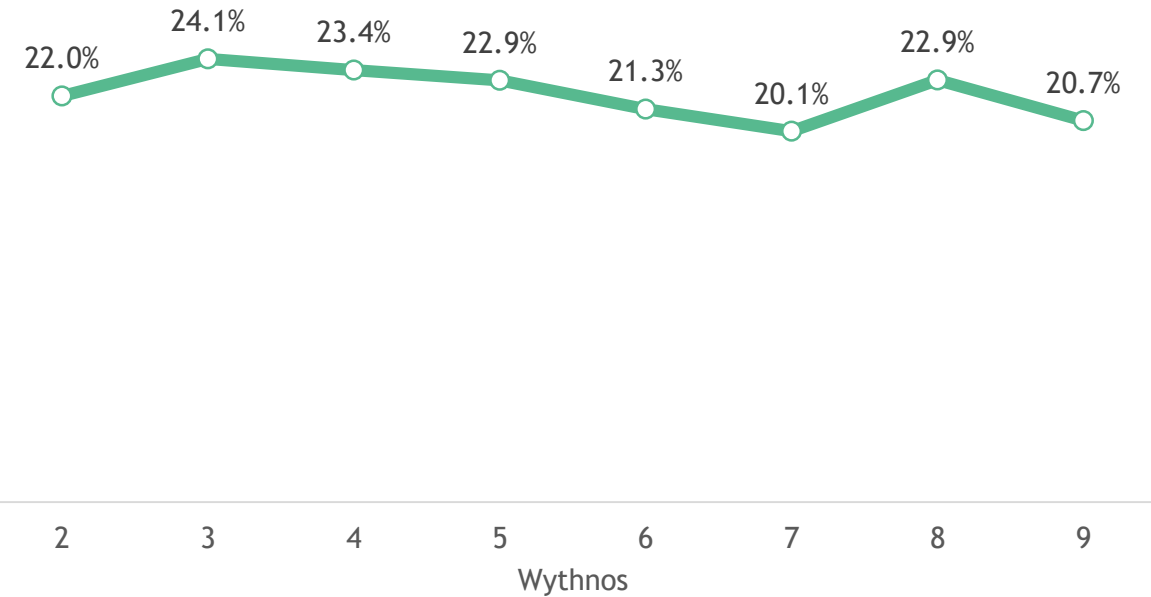
Cyfran wedi'i haddasu yn ymateb **yn llawer**  $P < 0.001$



Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n ynysig?

Cyfran wedi'i haddasu yn ymateb **wastad** neu **yn aml**

Ddim yn duedd ystadegol arwyddocaol



## Ymholiadau

---

**Dr Freya Glendinning**

**Datblygydd yr Arolwg**

Cymorth Dadansoddol

Yr Athro Mark A Bellis

**Data a Dadansoddeg**

Yr Athro Karen Hughes

---

### E-bost

Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

### Ffôn

02920 227744

### Wê

icc.gig.cymru

**Polisi a Iechyd Rhyngwladol,  
Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y  
Byd ar Fudsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant**

Llawr 5, Iechyd Cyhoeddus Cymru,  
2 Capital Quarter,  
Stryd Tyndall,  
Caerdydd, CF10 4BZ

## Sut wyt ti?

Am wybodaeth cyffredinol ar sut i edrych ar ôl eich hunan, eich ffrindiau a'ch teulu yn ystod cyfyngiadau coronafeirws ymwelwch â:

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

