

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

Wythnos 72 (16<sup>eg</sup> i'r 23<sup>ain</sup> o Awst 2021\*)

---

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

\*Parhaodd yr arolygon hyd nes y 23<sup>ain</sup> o Awst er mwyn cynyddu cyfranogiad ymysg bobl ifanc

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

Mae'r arolwg yn cyfweld â thua 600 o unigolion a ddewisir ar hap bob yn ail wythnos. Mae'r arolwg yn cynnwys set o gwestiynau arferol a ofynnir bob wythnos o'r arolwg, gyda chwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Roedd arolwg yr wythnos hon yn cynnwys cwestiynau newydd ar y cyfyngiadau a brechiadau coronafeirws.

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

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



Cafodd 620 o drigolion Cymru 18 oed a hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 72 o'r arolwg (16<sup>eg</sup> i'r 23<sup>ain</sup> o Awst 2021\*).

## 77%

o bobl yn cefnogi'r gofyniad parhaus i wisgo gorchuddion wyneb mewn siopa a lleoedd cyhoeddus dan do eraill yng Nghymru. Nid oedd 18% yn cefnogi a 4% yn ansicr.

## 21%

o bobl yn dweud fod aelod o'r teulu, (10%) neu ffrind (11%) wedi marw o haint coronafeirws.

## 34%

o bobl yn dweud fod ansawdd eu bywyd wedi lleihau o gymharu â dechrau'r llynedd, cyn sefyllfa coronafeirws. Dywedodd 19% ei fod wedi gwella a dywedodd 48% ei fod wedi aros yr un peth.

## 79%

o gyfranogwyr 50 oed a hyn yn dweud eu bod yn bwriadu cael brechiad ffliw y gaeaf hwn. Dywedodd 71% eu bod wedi cael brechiad ffliw y gaeaf diwethaf.#

## 89%

o'r holl gyfranogwyr sydd wedi cael dau ddos brechlyn coronafeirws ~ dywedodd y byddent am gael brechiad atgyfnerthu pe byddent yn cael cynnig un.#

## 89%

o'r holl gyfranogwyr a gafodd ddau ddos brechlyn coronafeirws ac sydd eisiau'r brechiad atgyfnerthu a brechiad y ffliw, fe ddywedon nhw y byddent yn hapus i gael y rhain ar yr un pryd.#

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

Do	18%
Ddim yn gwybod	3%

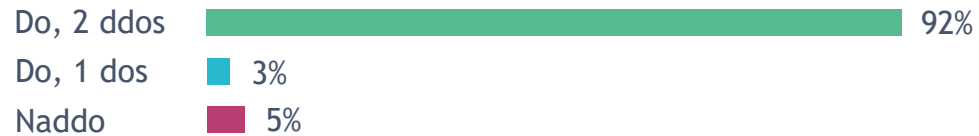
**Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?**

Dim o gwbl	30%
Ychydig	34%
Gymedrol	24%
Hynod	13%

**Yn ystod y pandemig, ydych chi wedi colli aelod o'r teulu neu ffrind sydd wedi marw o haint coronafeirws?**

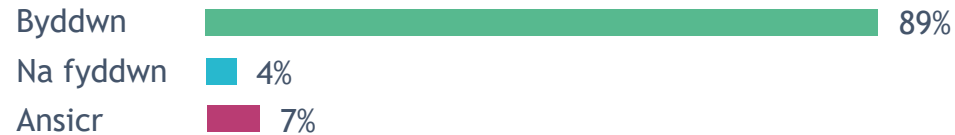
Na	79%
Do, aelod o'r teulu	10%
Do ffrind	11%

## Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?



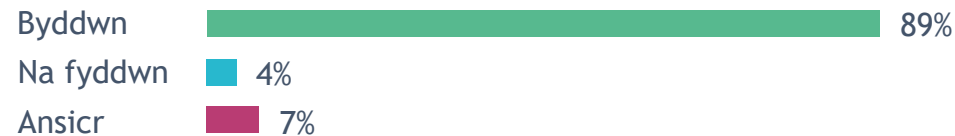
*O'r cyfranogwyr sydd wedi cael dau ddos o'r brechlyn coronafeirws\**

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



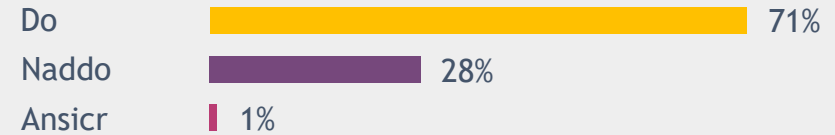
*O'r cyfranogwyr sydd wedi cael dau ddos ac eisiau pigiad atgyfnerthu a pigiad y fflw\*\**

## A fyddech chi'n hapus i gael pigiad atgyfnerthu coronafeirws ar yr un pryd â'ch pigiad fflw eleni?

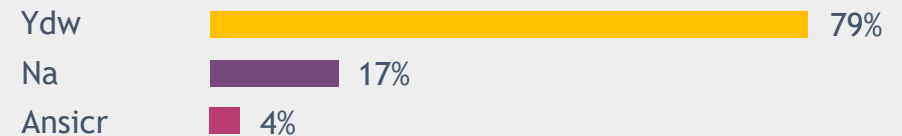


*O'r holl bobl 50 oed a hŷn\*\**

## A gawsoch chi frechlyn y fflw gaeaf diwethaf?

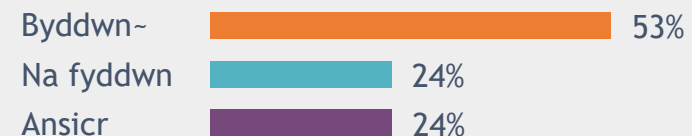


## Ydych chi'n bwriadu cael brechlyn y fflw gaeaf hwn?

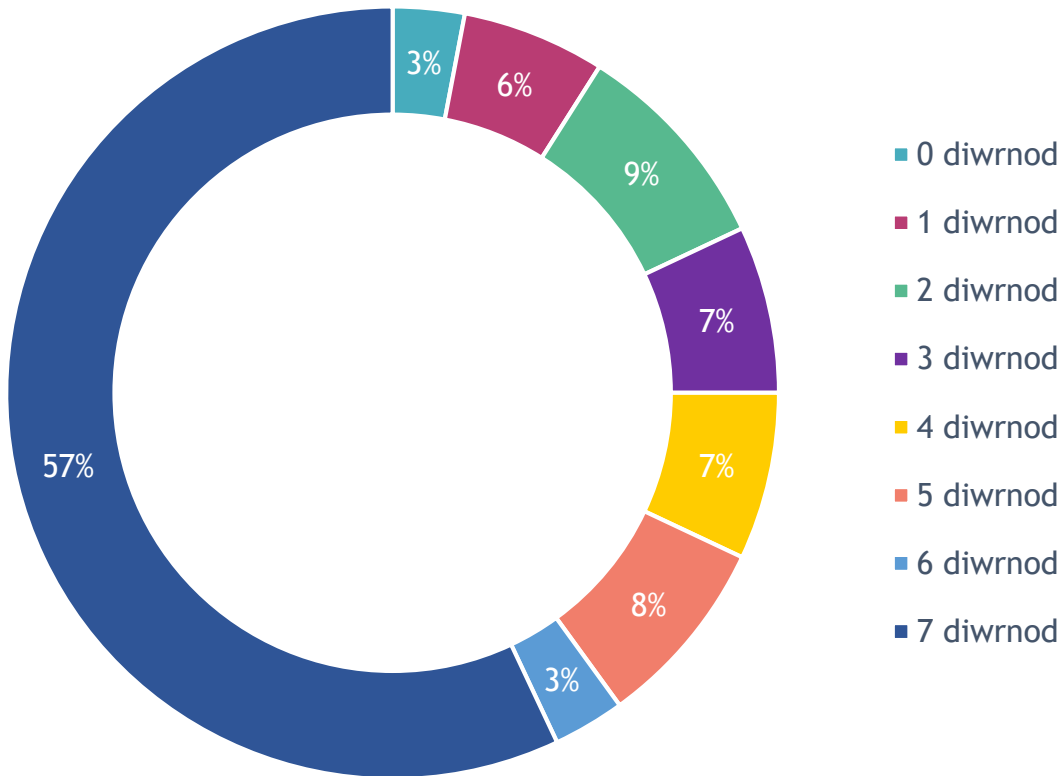


*O'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd\**

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



## Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref neu'ch gardd?



## Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref...

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
...i weithio	59%	10%	9%	21%
...i siopa	13%	54%	19%	13%
...i ymarfer corff	37%	18%	15%	29%
...i gwrdd a teulu / ffrindiau	33%	44%	13%	10%
...i fwyta mewn caffi, tafarn, bwyty	52%	39%	6%	3%
...i gael diod mewn tafarn neu far	75%	21%	2%	2%

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

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Colli rhywun annwyl i'r feirws	52%	28%	20%
Lles eich plentyn*#~	31%	37%	32%
Addysg eich plentyn*#~	33%	28%	39%
Colli'ch swydd neu fethu a dod o hyd i un#~	75%	13%	12%
Eich materion ariannol	68%	20%	12%
Mynd i fannau cyhoeddus#	40%	42%	17%
Effeithiau Brexit	54%	28%	18%

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





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

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

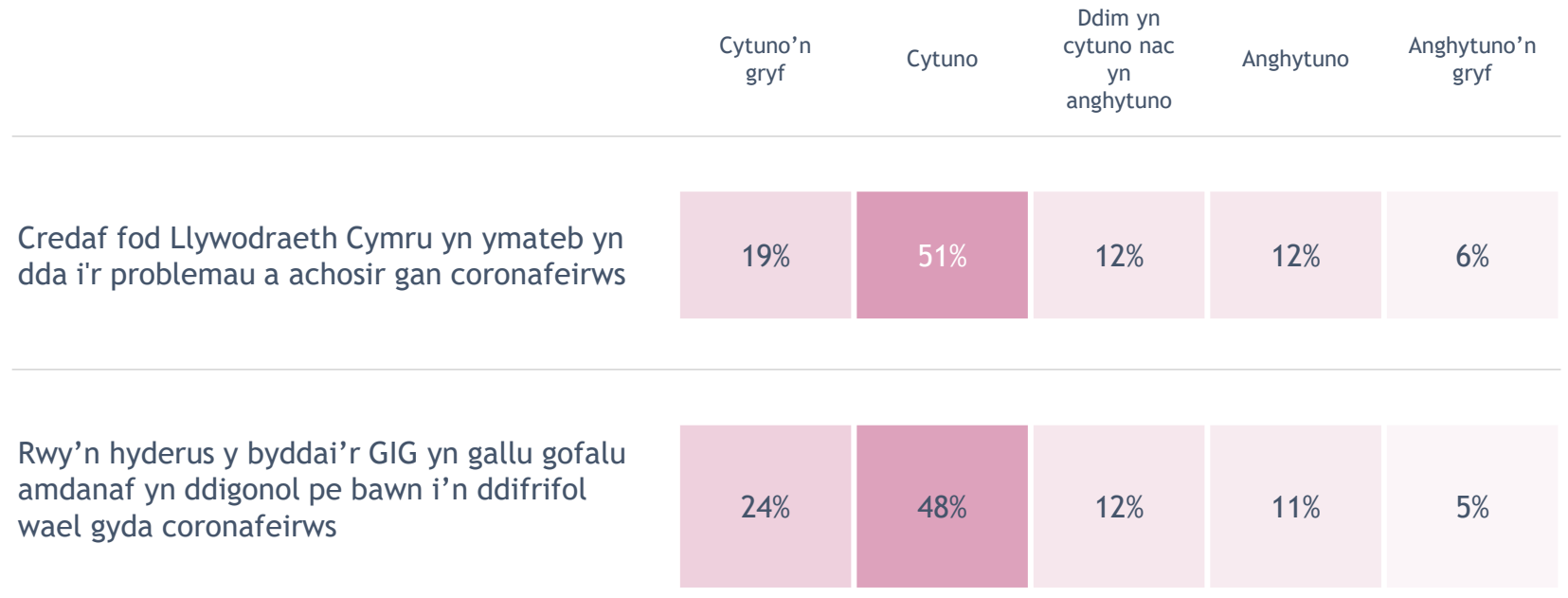
Rhy ychydig 16%



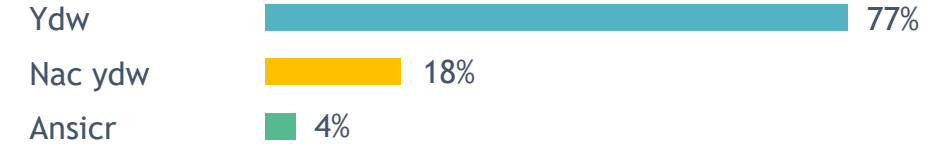
Tua'i le 70%



Yn ormod 14%



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



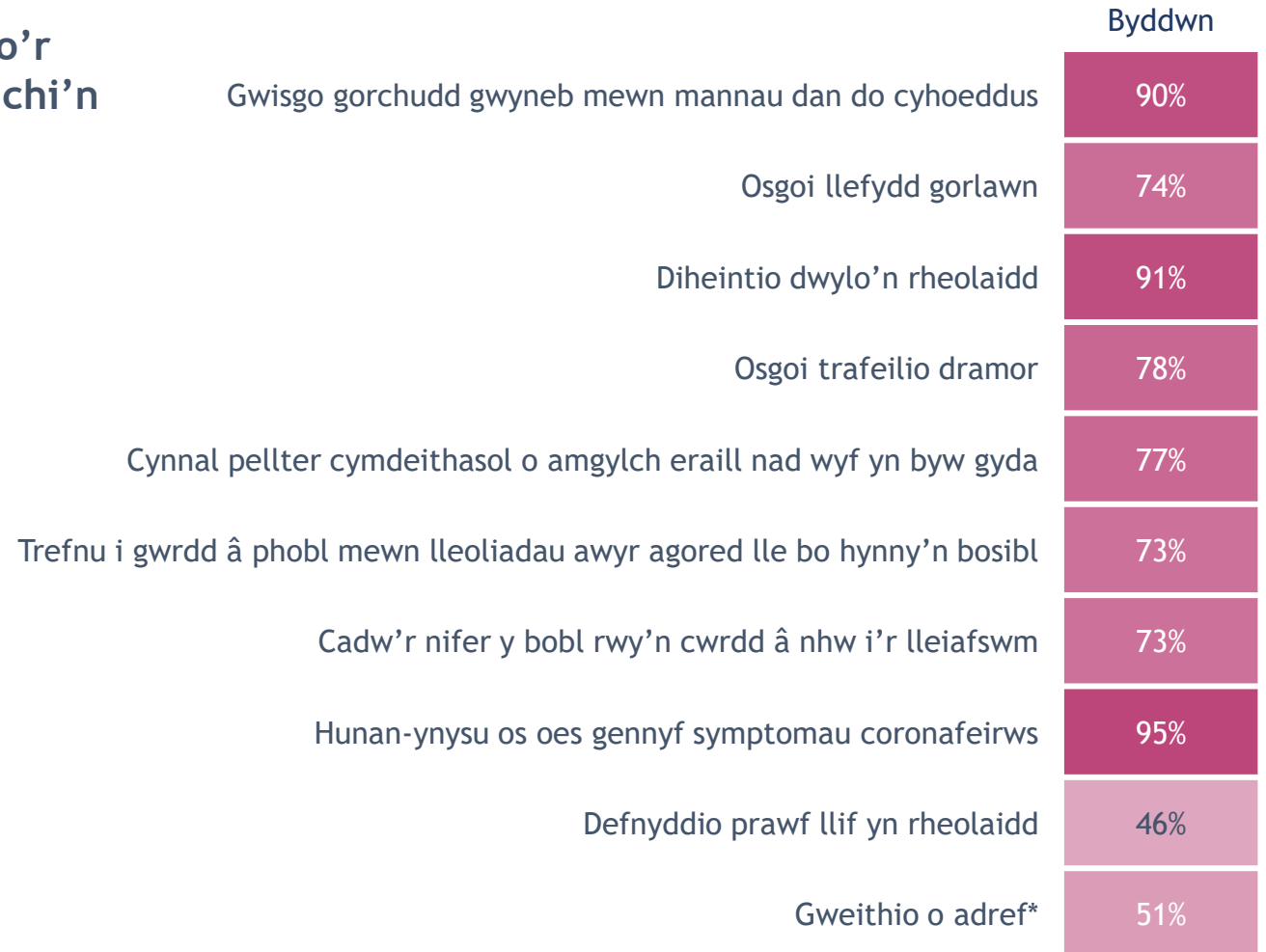
**Ydych chi'n meddwl y byddwn ni'n gweld cyfyngiadau eraill fel pellhau cymdeithasol a chau tafarndai yn dod yn ôl yng Nghymru ar unrhyw adeg yn ystod y 6 mis nesaf?**



**Ydych chi'n meddwl y dylai cyfyngiadau ddod yn ôl:**

	Ydw	Nac ydw
Heintiau coronafeirws yn dechrau cynyddu eto	75%	25%
Fod y nifer o gleifion yn yr ysbyty oherwydd coronafeirws yn cynyddu eto	86%	14%
Marwolaethau oherwydd coronafeirws yn cynyddu eto	87%	13%
Straen newydd o coronafeirws yn dod i'r amlwg	73%	27%

Pan ddaw cyfyngiadau coronafeirws i ben, pa un o'r rhain, os o gwbl, ydych chi'n meddwl y byddwch chi'n dal i'w wneud?



Tua sawl gwaith ddoe wnaethoch chi olchi'ch dwylo gyda sebon a dŵr neu ddefnyddio glanweitydd dwylo?

Byth	<1%
1-5 o weithiau	24%
6-10 o weithiau	41%
Mwy 'n 10 o weithiau	35%

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

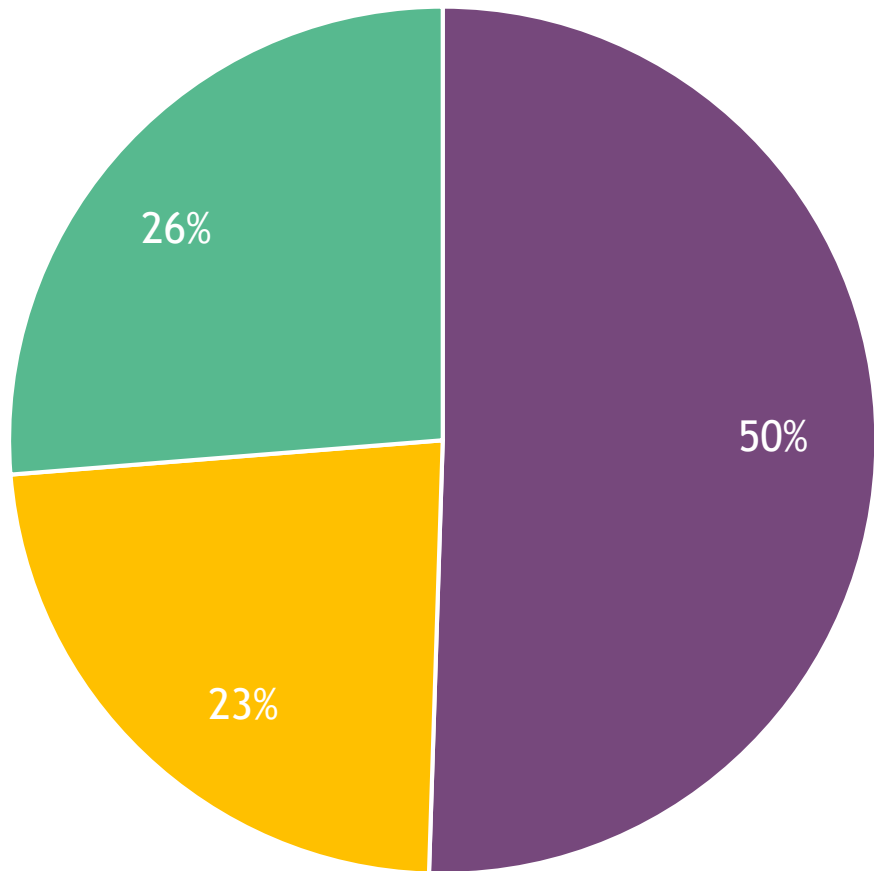
	Blaenoriaeth 1 <sup>af</sup>	2 <sup>il</sup> flaenoriaeth	3 <sup>ydd</sup> blaenoriaeth	Wedi'i gynnwys yn y tair prif blaenoriaeth
Rhestr aros GIG	39%	24%	14%	77%
Coronafeirws	24%	16%	15%	55%
Iechyd meddwl	10%	19%	19%	48%
Addysg	10%	17%	19%	46%
Newid hinsawdd	11%	9%	14%	34%
Brexit	3%	7%	11%	21%
Di-weithdra	3%	8%	8%	19%

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

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

	Ddim mor bwysig	Eithaf pwysig	Bwysig iawn	Hynod o bwysig
Atal cancr	1%	5%	41%	53%
Cefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant	1%	10%	41%	48%
Gwella lles meddyliol	2%	12%	46%	41%
Atal trais	3%	12%	40%	44%
Amddiffyn bobl rhag afiechydon heintus	2%	16%	48%	35%
Lleihau effeithiau newid hinsawdd	9%	15%	38%	38%
Lleihau gordewdra	4%	23%	42%	31%
Cynyddu gweithgareddau ymarfer corff	5%	25%	47%	23%
Lleihau niwed o ddefnyddio alcohol	14%	40%	31%	15%
Helpu bobl i stopio ysmegu	22%	33%	26%	19%

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



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

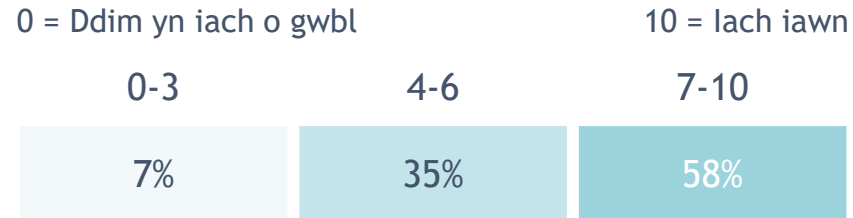
O'i gymharu â sut roeddech chi'n byw cyn coronafeirws, ar ôl y pandemig pa rai o'r newidiadau canlynol ydych chi'n meddwl y byddwch chi'n eu gwneud i'ch bywyd:

	Na	Byddaf	Eisioes yn gwneud cyn y pandemig
Siopa ar-lein	46%	48%	6%
Ffordd iachach o fyw, megis trwy ymarfer corf yn fwy cyson a bwyta'n iachach	26%	54%	20%
Cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth cyhoeddus yn fwy, yn hytrach na gyrru	53%	35%	11%
Treulio mwy o amser gyda teulu a ffrindiau	19%	71%	10%
Ceisio ymddeol yn gynt*	43%	53%	4%
Byw mewn ffordd sy'n fwy cyfeillgar i'r amgylchedd	16%	68%	16%
Ymgysylltu mwy yn fy nghymuned leol	39%	49%	12%
Gwneud mwy i wella neu amddiffyn fy lles emosiynol	17%	75%	8%

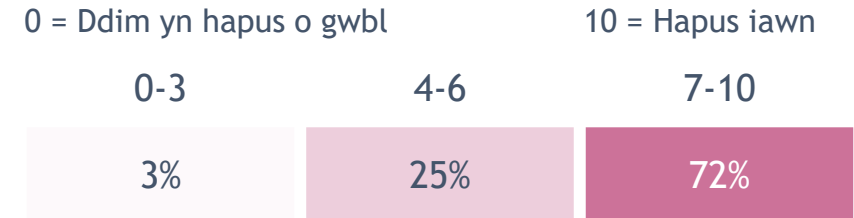
\*Gan eithro rheini sydd wedi ymddeol yn barod; data heb ei bwysoli.



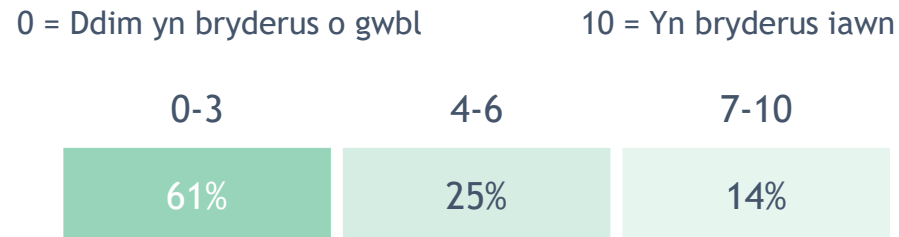
## Pa mor iach ydych chi'n ei deimlo heddiw?



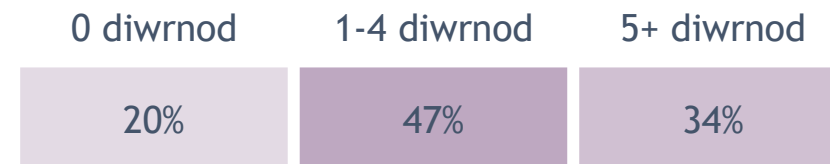
## Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



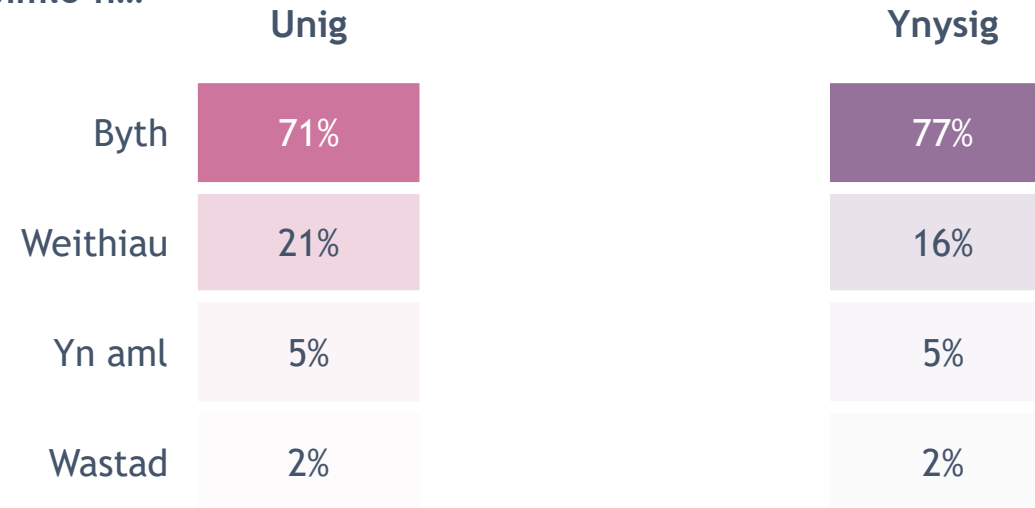
## Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



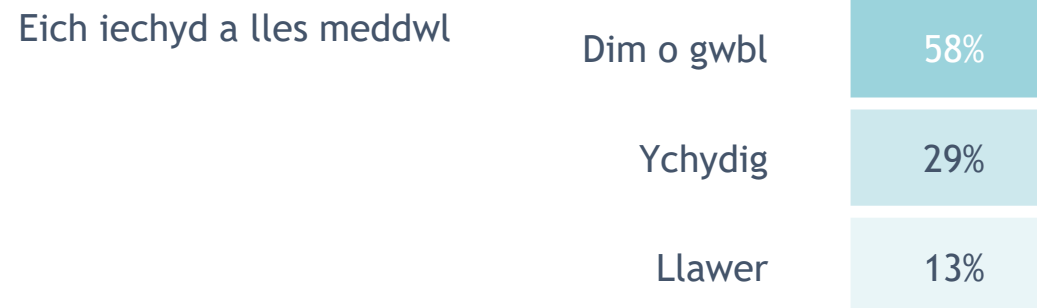
## Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol (digon i'ch gwneud chi allan o wynt)?



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



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



# Cyhoeddwyd Awst 27<sup>ain</sup> 2021

## Ymholiadau

### Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

### Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

### E-bost

Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

### Ffôn

02920 227744

### Wê

icc.gig.cymru

### Cymorth Dadansoddol

Natasha Judd

### Polisi a Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

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

Canolfan Gydwethredol  
Sefydliad Iechyd y Byd  
ar Fuddsoddi ar gyfer  
Iechyd a Llesiant

World Health Organization  
Collaborating Centre  
on Investment for  
Health and Well-being

phwwhocc.co.uk



@phwwhocc



Phwwhocc

## Sut wyt ti?

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

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

