



# Cadw Cymru'n Ddiogel: Adolygiad Interim o Dystiolaeth

Steve Garner, Rob Callaghan, Jordan Van Godwin

5 Awst 2021



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**



# RHAGAIR

## Yr adroddiad hwn

Dyma gopi o'r adroddiad a ddarparwyd i Lywodraeth Cymru a'r tri thîm lleol sy'n cymryd rhan yn y rhaglen Cadw Cymru'n Ddiogel: Rhaglen Ymddygiadau Covid (KWS). Mae KWS yn rhaglen ariennir gan Lywodraeth Cymru sy'n canolbwyntio ar ffyrdd effeithiol o gefnogi pobl i leihau risg a hunanynysu pan fo angen. Mae'r adroddiad hwn yn rhan o'r cymorth a gynigiwyd gennym i ardaloedd tri awdurdod lleol yng Nghymru i ddatblygu, profi a graddio ffyrdd effeithiol o gefnogi pobl a chymunedau i fyw a gweithio mewn ffyrdd sy'n ddiogel yn sgil Covid. Cyflwynwyd KWS gan Y Lab mewn partneriaeth â'r Tîm Cipolygon Ymddygiadol (BIT) a thîm Canlyniadau Pŵer Pobl (PPR) yn Nesta.

# CYNNWYS

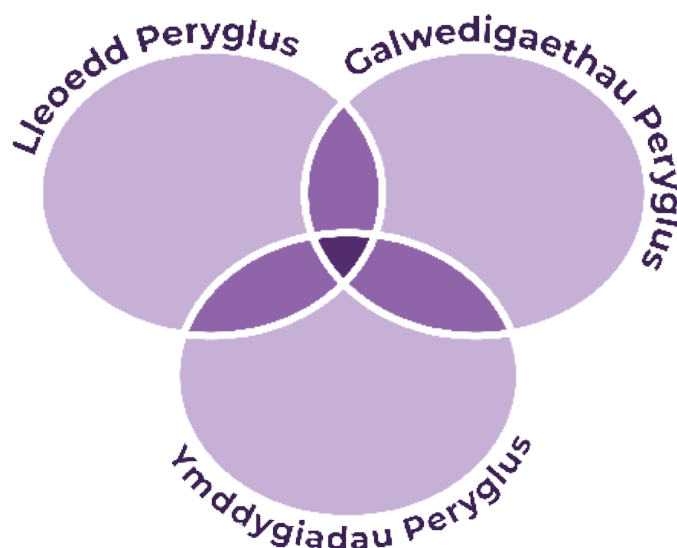
Cadw Cymru'n Ddiogel: Crynodeb Gweithredol o Adolygiad Interim o Dystiolaeth Y Lab .....	4
Adran 1. Yr hyn a wyddom am risgiau trosglwyddo: lleoedd peryglus, galwedigaethau peryglus, ac ymddygiadau peryglus .....	9
Adran 2. Grwpiau risg uchel .....	11
Adran 3. Argymhellion ac ymyriadau yn y llenyddiaeth .....	13
Argymhellion .....	13
Ymyriadau a werthuswyd .....	15
Adran 4. Asesu'r gwaith ymchwil hyd yma ac ystyried cyfeiriad i'r dyfodol .....	18
Adran 5. Cyfeiriadau'r dyfodol .....	19
Atodiad A .....	21
Atodiad B .....	22
Geiriau allweddol .....	22
Cyfyngiadau'r adolygiad hwn .....	23
Cyfeiriadau .....	24

# Cadw Cymru'n Ddiogel: Crynodeb Gweithredol o Adolygiad Interim o Dystiolaeth Y Lab

Roedd yr adolygiad yn ymdrin â phum prif bwnc, gyda'r nod o nodi'r gwaith allweddol a oedd ar gael ym mis Gorffennaf 2021. Gwnaethom ganolbwyntio'n arbennig ar hunanynysu ac osgoi ymddygiadau peryglus, gan mai dyna oedd y ddau brif bwnc a drafodwyd yn y prosiect ar ddechrau'r adolygiad (diwedd mis Mehefin 2021). Mae'r adroddiad yn fwriadol gryno gyda phwyntiau dysgu ar ddiwedd pob adran, wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio fel arf gan y tri thîm wrth iddynt fynd ati i fireinio a dylunio eu hymyriadau.

## 1. Yr hyn a wyddom am risgiau trosglwyddo: lleoedd peryglus, galwedigaethau peryglus ac ymddygiadau peryglus

Rydym yn deall bod patrymau heintio, derbyniadau i'r ysbyty a thystiolaeth glir o risgiau trosglwyddo. Gellir rhannu hyn yn lleoedd peryglus, galwedigaethau peryglus ac ymddygiadau peryglus. Awgrymwyn y dylid defnyddio'r fframwaith hwn i nodi categorïau risg a blaenoriaethau ymgysylltu ag ef yn y prosiect hwn: felly mae'r ardal dywyllaf yn y diagram isod yn cynrychioli'r risg uchaf.



## 2. Grwpiau risg uchel

Mae grwpiau'n dod i'r amlwg o'r data ystadegol fel rhai sy'n wynebu risg uchel ar gyfer trosglwyddo a/neu am ymlyniad isel (wrth frechu, hunanynysu, cadw pellter cymdeithasol, ac ati), trwy ymddwyn yn beryglus, yn aml mewn lleoedd peryglus, wrth wneud swyddi peryglus, neu gyfuniadau o'r rhain. Gwyddom o'r data bod y grwpiau hyn fel arfer yn iau (yn enwedig dynion); pobl sy'n gweithio mewn swyddi ansicr a/neu gyflog isel; byw mewn amodau mwy gorlawn; a rhai cymunedau BAME. Fodd bynnag, rydym hefyd yn cydnabod bod grwpiau eraill nad ydynt yn ymgysylltu ag arferion iechyd y cyhoedd am resymau eraill. Mae'r esboniadau am ddiffyg ymlyniad yn y llenyddiaeth yn disgyn i ddau grŵp; 'ymarferol' e.e. rhesymau ariannol a 'seicolegol', h.y. yn ymwneud â'r ffordd y maent yn gweld eu hunain a chymdeithas. Mae'r rhain yn gysylltiedig ac mae'n bwysig eu deall ar gyfer ein prosiect. Yn olaf, mae'n well gennym ddefnyddio'r term 'strwythurol' yn lle 'ymarferol', gan ei fod yn cwmpasu mwy na chyllid a materion ymarferol o ddydd i ddydd.



### **3. Argymhellion ac ymyriadau o'r llenyddiaeth**

Mae llawer o'r gwaith ar ymyriadau yn astudio ymyriadau lefel uchaf y llywodraeth, yn aml mewn ffrâm gymharol ryngwladol. Yma, nodir bod ymyriadau fferyllol ac anfferyllol penodol (NPIs) megis fersiynau amrywiol o gyfyngiadau symud; cyfundrefnau brechu; systemau canfod ac olrhain; hunanynysu; cadw pellter cymdeithasol; gwisgo masgiau ac ati yn effeithiol, mewn gwahanol gyfuniadau, gyda gwahanol amseriadau.

Gellir rhannu'r argymhellion o'r tu mewn i'r DU (Grŵp Cyngor Technegol, Cymdeithas Seicolegol Prydain; Iechyd Cyhoeddus Cymru; Sage, ac ati) yn dri maes eang; cyfathrebu a negeseuon; paratoi pobl ar gyfer hunanynysu; cefnogi pobl mewn ffyrdd amrywiol ar ôl iddynt ddechrau hunanynysu.

O ran y negeseuon wedi'u teilwra a argymhellir – sy'n berthnasol iawn i KWS – mae'r Grŵp Cyngor Technegol, Cymdeithas Seicolegol Prydain a rhywfaint o lenyddiaeth academiaidd wedi argymhell datblygu a darparu cyngor pwrpasol ar gyfer grwpiau â lefelau uwch o ddiffyg ymlyniad a dealltwriaeth o symptomau Covid-19 (gan gynnwys gwrywod ifanc, gweithwyr allweddol, pobl o grwpiau statws economaidd-gymdeithasol is a chymunedau lleiafrifoedd ethnig). Fodd bynnag, un o'r heriau i KWS yw nad oes llawer o dystiolaeth o sut olwg sydd ar y strategaethau cyfathrebu hyn hyd yn hyn. Mae'r cyfle i dreialu rhai.

O ran ymyriadau a werthuswyd, mae prinder gwaith wedi'i gyhoeddi a gwaith a adolygir gan gymheiriaid ar y mathau o fentrau lefel micro rydym yn ceisio eu cynhyrchu yn KWS. Mae cryn dipyn o ddata modelu ar raddfa fawr yn awgrymu pa ymyriadau gan y llywodraeth oedd fwyaf effeithiol ac ym mha gyd-destunau. Fodd bynnag, nid yw rhai ohonynt wedi'u hadolygu gan gymheiriaid eto, ac mae cryn amrywiaeth o fframweithiau a champau ymarferol yn y gwaith ymchwil hwn. Fodd bynnag, mae tystiolaeth bod arwyddion clir yn cael rhywfaint o effaith ar arferion penodol, ac y gallai cynnig profion dyddiol yn lle hunanynysu ar gyfer cysylltiadau pobl eu hannog i ymgysylltu â mesurau profi ac olrhain ar ôl profi'n bositif am Covid. Yn olaf, mae rhywfaint o waith a wnaed yn Seland Newydd yn awgrymu y gellid nodi bod pobl yn ymgysylltu â'r canlyniad cyffredinol (dileu Covid); y mentrau penodol (e.e gwisgo masgiau); y ddau; neu'r naill na'r llall. Mae'n bosibl y bydd y rhai sydd wedi ymddieithrio o'r fenter ond nid y canlyniad, neu i'r gwrthwyneb, yn cael eu hannog i ymgysylltu mwy drwy ryw beth arall y mae ganddynt fwy o ddiddordeb ynddo.

### **4. Asesu'r gwaith ymchwil hyd yma ac ystyried cyfeiriad i'r dyfodol**

Mae'r rhan fwyaf o lenyddiaeth yn cydnabod mai cyfyngedig iawn yw'r data a'r dystiolaeth ynghylch effeithiolrwydd rhai mesurau a rhaglenni ymyriadau anfferyllol penodol. Roedd llawer o'r rhai cychwynnol yn seiliedig ar waith ymchwil blaenorol ar epidemigau, damcaniaethau seicolegol sefydledig a dysgu o fathau eraill o ymddygiadau. Er bod galwadau am astudiaethau mwy cadarn a grymus er mwyn creu tystiolaeth o ansawdd uwch, mae'n hanfodol bod yn ymwybodol ei bod yn hynod anodd barnu effaith mesurau, cyfyngiadau ac ymyriadau. Mewn llawer o achosion, nid yw'n bosibl darparu tystiolaeth empirig fanwl y tu hwnt i ystyriaeth eang o'r hyn a all fod yn effeithiol neu beidio.

Mae'r dystiolaeth bresennol sydd ar gael yn heterogenaidd ei natur gydag ymagweddau a dulliau gwerthuso yn amrywio sy'n golygu ei bod yn anodd cymharu rhwng setiau data. Ar adegau lle mae dulliau gwerthuso a monitro wedi digwydd, nid ydynt wedi bod yn gadarn ac nid ydynt wedi ystyried dylanwadau cyd-destunol allweddol. Mae'r newidiadau sydd

wedi digwydd yn ystod y cyfnodau casglu data ar gyfer llawer o'r astudiaethau ar draws y gymdeithas mewn perthynas â chyflwyno'r brechlyn, newid rheolau a rheoliadau, amser o'r flwyddyn (gaeaf yn erbyn yr haf), ym mha grwpiau mae'r cyfraddau heintio'n uwch a'r mathau o ymgyrchoedd sy'n cael eu cynnal yn arwyddocaol. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid bod yn ofalus iawn wrth ystyried mwyafrif y canfyddiadau, ffaith a gydnabyddir yn aml gan awduron ar draws y llenyddiaeth.

O ran hunanynysu yn benodol, mae'r dystiolaeth yn aml yn hunangofnodedig ac yn seiliedig ar fwriad i hunanynysu yn hytrach nag ymddygiad gwirioneddol, ac mae gwahaniaeth sylweddol rhwng data bwriadau a data gweithredoedd ac ymddygiad.

## **5. Cyfeiriadau'r Dyfodol**

Cynhelir yr astudiaeth hon yn ystod cyfnod o newid sylweddol, gyda chyfraddau trosglwyddo uchel ond lle caiff rheolau, canllawiau ac agweddau'r cyhoedd eu llacio fwyfwy. Cafodd yr holl waith ymchwil y cyfeirir ato ac a adolygir yma, a'r adolygiadau systematig yr ymgynghorwyd â hwy, eu cynnal yng nghyd-destun cyfyngiadau. Nawr bod y cyfyngiadau hynny wedi'u codi'n rhannol neu'n llawn (ers 21 Gorffennaf 2021 yn Lloegr), bydd cyd-destun pwysau gan gyfoedion a normau cymunedol yn wahanol. Dyna'r cyd-destun y bydd y prosiect hwn yn gweithio ynddo. Mae hyn yn golygu ei bod yn bosibl y bydd llawer o'r dystiolaeth sy'n llywio'r broses o wneud penderfyniadau ar hyn o bryd yn colli perthnasedd dros gyfnod byr o amser. Ym myd newydd y canllawiau, heb reolau'r llywodraeth sydd wedi bod yn gydrannau mawr yn y dirwedd reoleiddio ers mis Mawrth 2020, mae'r gwaith o gadw Cymru'n ddiogel yn dod yn fwy heriol. Mae'r angen i ddeall y rhwystrau seicolegol a strwythurol a nodir uchod, o ran dosbarth cymdeithasol, oedran, statws cyflogaeth, statws lleiafrifoedd ethnig a rhyw, fel sy'n berthnasol mewn gwahanol ffyrdd yn fwy aciwt byth.

# PWYNTIAU DYSGU

## Crynodeb o'r pwyntiau dysgu o'r adolygiad

- Mae'r risg o drosglwyddo yn gronol: mae'r elfennau amrywiol wedi'u nodi a gallant gymhlethu ei gilydd, gan greu risg uwch.
- Mae gwahanu risgiau'n ymddygiadau, patrymau a lleoliadau penodol yn ein helpu i wneud synnwyr ohonynt, er mwyn eu targedu'n fwy effeithiol gydag ymyriadau anfferyllol.
- Yn yr achosion o risg ac ymyrryd, ceir sbectrwm felly – yn rhedeg o risg isel-uchel, ac o effaith isel-uchel.
- Mae grwpiau gwahanol yn datblygu gwahanol fapiau risg a ffurfiwyd gan faterion seicolegol a strwythurol a phrofiadau bywyd.
- Mae agwedd strwythurol yn ogystal ag agwedd ymddygiadol ar risg.
- Yn Cadw Cymru'n Ddiogel, mae'r tri thîm ar fin mynd i'r afael â ffactorau seicolegol a strwythurol fel rhan o'u hymyriadau. Mae hyn yn golygu newid ymddygiad yn y fframwaith ehangach o gyfyngiadau: i wneud hyn mae'n rhaid i ni ddeall y gwahaniaeth rhwng y ddau fath hyn o rwystr a pham eu bod yn rhwystrau.
- Mae gan ymchwil ddulliau amrywiol ac nid yw o reidrwydd yn gymaradwy
- Ceir llawer mwy o fodelau mathemategol o ymyriadau lefel macro (gweler adran 1) ac arolygon hunangofnodedig na darnau o waith empirig ar ymyriadau o'r arddull a ragwelir yn KWS
- Mae ymyriadau syml yn cael effaith ond mae hierarchaeth o effeithiau, yn rhedeg o isel i uchel.
- Gall dadansoddi ymgysylltiadau pobl mewn gwahanol ffyrdd roi cipolygon defnyddiol o sut i gyfathrebu â nhw a newid eu hymddygiad
- Mae'r dystiolaeth a drafodwyd yn amrywio o ran cadernid, ailadroddadwyedd a chymaroldeb. Nid yw rhai wedi cael eu hadolygu gan gymheiriaid, tra bod eraill yn fodelau normadol yn hytrach na phrofion empirig.
- Disgwylir y byddai adolygiad o dystiolaeth o'r fath a gynhelir flwyddyn o hyn yn cynnwys mwy o ddeunydd wedi'i adolygu gan gymheiriaid, gan ganiatáu i waith sydd ar hyn o bryd yn waith drafft a gwaith wedi'i adolygu ymlaen llaw gael ei drosglwyddo i gyhoeddiadau. Am y tro, rydym wedi nodi rhai o'r pwyntiau allweddol, er y gall fod cafeatai, a nodir fel arfer gan yr ymchwilwyr eu hunain.
- O ran yr hyn y dylem ei gymryd o hyn; dylai ymyriadau gael eu dylunio mor ofalus â phosibl, a chynnwys gwerthusiad cadarn fel rhan o'r dyluniad (heb ei ychwanegu ar ôl iddo ddechrau, ac yn sicr ddim ar ôl iddo ddod i ben).
- Bydd y cyd-destun y bydd KWS yn effeithio arno yn wahanol i'r hyn y cynhaliwyd y gwaith ymchwil ar ymlyniad y cyfeirir ato yma.
- Wrth i fesurau'r llywodraeth symud tuag at ganllawiau, a throsglwyddo cyfrifoldeb i'r cyhoedd, mae'r gyfran o fewnbwn i newid ymddygiad ar fin cynyddu.

## Trosolwg

Yn yr adolygiad interim hwn o dystiolaeth, ceisiodd Y Lab ganolbwyntio'n uniongyrchol ar y cwestiynau a'r pynciau a oedd yn ymwneud agosaf â dwy thema gychwynnol y prosiect a drafodwyd, sef: hunanynysu a lliniaru ymddygiadau peryglus, hyd at ddiwedd mis Gorffennaf 2021 (cam 2). Mae'r adroddiad yn fwriadol gryno gyda phwyntiau dysgu ar ddiwedd pob adran, wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio fel arf gan y tri thîm wrth iddynt fynd ati i fireinio a dylunio eu hymyriadau.

Yn yr adolygiad terfynol, bydd hwn yn cael ei ehangu i gwmpasu'r union feysydd y mae'r tri thîm ar lawr gwlad yn ymwneud â nhw, a'i integreiddio ag adroddiad BIT, gan gynnwys eu peilot Predictiv cenedlaethol.

**Mae'r adolygiad hwn ar y ffurf ganlynol. Mae wedi'i rannu'n bum adran, a phob un yn mynd i'r afael ag agwedd ar ein canfyddiadau:**

- 1. Lleoedd peryglus, galwedigaethau peryglus ac ymddygiadau peryglus**
- 2. Grwpiau risg uchel**
- 3. Argymhellion ac ymyriadau o'r llenyddiaeth**
- 4. Asesu'r gwaith ymchwil hyd yma ac ystyried cyfeiriad i'r dyfodol**
- 5. Fframweithiau a chwestiynau**



# ADRAN UN

## Yr hyn a wyddom am risgiau trosglwyddo: lleoedd peryglus, galwedigaethau peryglus ac ymddygiadau peryglus

Mae Covid 19 (SARS-CoV-2) yn feirws yn yr awyr. Yn y DU, yr amrywiad 'Kent' oedd prif ffurf y firws tan wanwyn 2021, pan ddaeth yr amrywiad 'Delta' yn fwy dominyddol<sup>1,2</sup>

- Mae patrymau trosglwyddo yn dangos y risgiau canlynol: awyru gwael; bod yn agos at nifer o bobl, bod dan do; a dod i gysylltiad â nifer o bobl dros amser.
- Mae patrymau derbyniadau i'r ysbyty yn dangos bod grwpiau oedran hŷn<sup>3</sup>, grwpiau BAME<sup>4</sup> a'r rhai â chyd-forbidrwydd/cyflyrau sylfaenol sy'n bodoli eisoes (yn enwedig gordewdra, gorbwysedd, diabetes math 25 yn ogystal â chlefyd yr ysgyfaint, dementia a niwmonia ymhlith pethau eraill)<sup>6</sup> mewn mwy o berygl canlyniadau difrifol (yn amlwg gall y rheini waethygu ei gilydd).
- Mae'r ymatebion iechyd y cyhoedd mwyaf effeithiol wedi cynnwys brechu, canfod ac olrhain ac ynysu, gyda chyfyngiadau symud yn cael eu defnyddio'n gynt yn hytrach nag yn hwyrach yn y cylch<sup>7</sup>. Fodd bynnag, mae Brauner et al. yn dadlau, yn eu hastudiaeth achos gymharol ryngwladol o dros 40 o wledydd<sup>8</sup>, mai cau ysgolion, prifysgolion, ynghyd â chyfyngu ar grwpiau sy'n cyfarfod i hyd at ddeg o bobl, sydd wedi profi'r ymyriadau anfferyllol mwyaf effeithiol, gyda chau busnesau wyneb yn wyneb nad ydynt yn hanfodol yn cael effaith gymedrol ar drosglwyddo.

At ddibenion KWS, mae'n rhaid dadansoddi'r risg. A ydym yn sôn am risg o drosglwyddo/haint; risg o fynd i'r ysbyty; risg o farwolaeth? Ac a ellir nodi bod y risgiau hyn yn ymwneud â phobl, gwrthrychau, lleoedd, ac ati? O ran cwmpas y prosiect hwn, rydym yn canolbwyntio ar ymyriadau anfferyllol (NPIs) sy'n annog newidiadau mewn ymddygiad i sicrhau canlyniadau iechyd y cyhoedd cadarnhaol. Felly, yn ôl pob golwg, yr elfennau mwyaf perthnasol yw ble, sut, a pham mae cyfraddau trosglwyddo ar eu mwyaf.

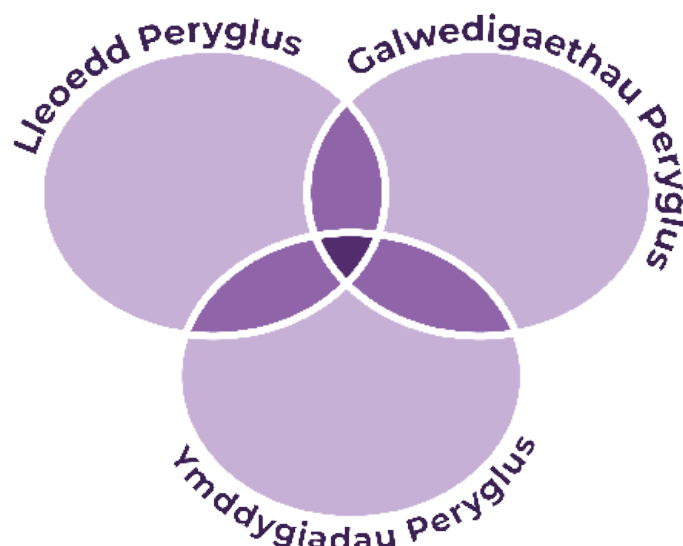
Tabl 1: Teipoleg risgiau trosglwyddo

Math o risg	Enghreifftiau	
Lleoedd peryglus	Awyru gwael Dan do	Gorlawn Cysylltiadau lluosog
Galwedigaethau peryglus	Iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen Swydd fanwerthu sy'n delio gyda'r cyhoedd	Gyrru tacsis Ysgolion Gwaith ffatri
Ymddygiadau sy'n peri risg	Peidio brechu Peidio gwisgo masgiau Peidio adrodd am symptomau Peidio profi	Peidio hunanyysu pan fo angen Mynd i lefydd peryglus Gwneud gwaith peryglus

O'n hadolygiad o ddeunydd, rydym yn awgrymu y gellir rhannu'r risgiau trosglwyddo hyn yn dri phrif faes (gallai pob un ohonynt orgyffwrdd):

- 'Lleoedd peryglus': Gallai'r rhain fod naill ai'n ddaearyddol<sup>9</sup> neu'n fathau o amgylcheddau, megis cartrefi lle gellir trosglwyddo'n gyflym, a gweithleoedd;
- 'Galwedigaethau peryglus': wedi'u nodweddu gan 'gysylltedd cymdeithasol uchel'<sup>10</sup> (sy'n cynnwys dod i gysylltiad â nifer o bobl, yn enwedig mewn lleoliadau dan do sydd wedi'u hawyru'n wael) ac ar ôl hynny;
- 'Ymddygiadau peryglus' (yn ymwneud ag unigolion a grwpiau yn amrywio o beidio â chael eu brechu i gyfuno elfennau o'r ddau fath o risg uchod). Mae ymgorfforiad o natur gyfansawdd y mathau hyn o risg i'w weld yn nodweddiad SPI-B o ardaloedd incwm isel fel 'lleoedd peryglus'<sup>11</sup> (gyda chrynodeiadau o dai llai o ansawdd is, a phobl â 'chysylltiad cymdeithasol uchel' yn symud rhwng gweithleoedd a nifer o gartrefi).

Un ffordd i ni ddeall sut i flaenoriaethu graddau'r risg yw dychmygu'r tri chategori hyn ar ffurf diagram Venn (Ffigur 1):



**Ffigur 1: Categoriâu risg sy'n gorgyffwrdd\***

*\*Nodyn: Mae'r ardaloedd mewn porffor yn cyfuno dau gategori o risg ac felly maent ar lefel uwch na'r rhannau sydd wedi'u lliwio'n wyn. Mae'r risg uchaf yn deillio o orgyffwrdd y tri chategori, wedi'i fynegi fel porffor tywyllach yng nghanol y diagram hwn.*

## Yr hyn y gallwn ei ddysgu o hyn:

1. Mae'r risg o drosglwyddo yn gronnol: po fwyaf y caiff yr elfennau yn Nhabl 1 eu ticio, yr uchaf yw'r risg.
2. Mae gwahanu risgiau'n ymddygiadau, patrymau a lleoliadau penodol yn ein helpu i wneud synnwyr ohonynt, er mwyn eu targedu'n fwy effeithiol gydag ymyriadau anfferyllol.
3. Yn yr achosion o risg ac ymyrryd, ceir sbectrwm – yn rhedeg o risg isel-uchel, ac o effaith isel-uchel.

# ADRAN DAU

## Grwpiau risg uchel

Nid oes y fath beth yn nhermau Covid â 'person peryglus' fel y cyfryw. Mae pobl yn cael eu rhoi mewn mwy o berygl oherwydd eu hymddygiadau peryglus, mewn lleoedd peryglus, ac yn enwedig trwy alwedigaethau peryglus, neu gyfuniadau o'r rhain. Ar ben hynny, nid yw'n gyd-ddigwyddiad bod grwpiau tebyg o bobl ar draws lleoliadau rhyngwladol hefyd yn cael eu nodi fel rhai sydd â risg uwch o beidio â chadw at reoliadau, brechiadau ac ymyriadau anfferyllol.

### Ymddygiadau:

Mae dwy brif sail i'r esboniadau am ymlyniad a diffyg ymlyniad, yn enwedig at hunanynysu, a oedd yn brif ffocws yr adolygiad hwn, h.y. 'rhwystrau ymarferol a seicolegol', fel y mae SPI-B yn ei fynegi<sup>12</sup>. Yn ymarferol, mae'n anodd honni eu bod yn gwbl wahanol. Fodd bynnag, mae'n ddefnyddiol meddwl amdanynt fel rhai ar wahân ond cysylltiedig. Yn adran 4 (isod), rydym yn tanlinellu pam y gallai fod yn ddefnyddiol hefyd i ddadansoddi sut rydym yn meddwl am bethau 'ymarferol'.

O ran hunanynysu, adroddir bod lefelau uchel o barodrwydd i gydymffurfio (80%+), er bod tystiolaeth yn dangos, o haf 2021, bod y gydymffurfiaeth hon yn rhannol ac yn dirywio. Mae traciwr misol y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar hunanynysu ymhlith y rhai â chanlyniadau profion cadarnhaol<sup>13</sup> yn dangos gostyngiad ym mis Mehefin a mis Gorffennaf o gymharu â misoedd blaenorol gwanwyn 2021. Gan fod rhan o'r dirywiad hwn i'w briodoli i'r rheoliadau sydd ar fin cael eu llacio yn Lloegr (21 Gorffennaf 2021), dylid cofio bod y gwaith ymchwil y cyfeirir ato yma wedi'i gynnal mewn cyd-destun gwahanol i'r hyn y bydd Cadw Cymru'n Ddiogel yn gorfod gweithredu ynddo, fel y mae awduron papur SPI-B ar gadw at hunanynysu yn ei nodi:

*'Mae cadw at gwarantîn yn debygol o olygu llai o gost gymdeithasol, addysgol neu alwedigaethol i lawer o bobl pan fo gorchymyn cyffredinol "aros gartref" eisoes yn ei le. Mae'r bwlch mawr rhwng bwriadau ac ymddygiad a welwyd mewn perthynas â pharhau i hunanynysu yn awgrymu bod y rhwystrau'n fwy tebygol o fod oherwydd anawsterau wrth weithredu bwriadau yn hytrach na diffyg cymhellant'<sup>14</sup>.*

At hynny, mae cydymffurfiaeth yn anghyson, fel y dywedodd Wright et al., yn astudiaeth Coleg Prifysgol Llundain o 20,000 o ymatebwyr a adroddodd: 'roedd cydymffurfiad hunangofnodedig is yn ymwneud ag oedran ifanc, ymddygiad uchel ei risg, hyder isel yn y llywodraeth, ac empathi isel, ymhlith ffactorau eraill'<sup>15</sup>.

Fodd bynnag, dim ond un elfen o gyfres ehangach o ymyriadau anfferyllol<sup>16</sup> yw hunanynysu, a gall fod yn broblematig. Yn wir, mae angen gwahanol fathau o negeseuon cefnogi ar lawer o bobl i allu gwneud pethau llai peryglus. Mae crynodeb SPI-B cyn y cyfyngiadau symud cyntaf yn pwysleisio negeseuon sy'n pwysleisio dyletswydd ddinesig, lefelau uchel o ymlyniad yn y boblogaeth ehangach, ac yn darparu 'canllawiau penodol i bobl mewn amgylchiadau gwahanol'<sup>17</sup>.

Er y gallai'r fframwaith cyffredinol hwn fod yn ddefnyddiol, mae hefyd yn amlwg bod yna grwpiau eraill sy'n anhydraidd i resymeg o'r fath. Mae llawer yn fwy tueddol o greu gwybodaeth anghywir na negeseuon swyddogol iechyd y cyhoedd<sup>18</sup>; mae eraill yn ymateb i geisiadau yn ôl awdurdod gyda gwrthwynebiad (fffenomen a elwir yn 'adwaith' yn y llenyddiaeth seicoleg), ac mae eraill yn methu'n seicolegol o hyd i ddeall risg yn llawn y tu allan i'r byd personol<sup>19</sup>. Yn olaf, mae gwleidyddoli mesurau iechyd y cyhoeddus wedi hollti rhai cymunedau, sy'n golygu bod negeseuon iechyd y cyhoedd yn cael eu hidlo trwy ddealltwriaeth bleidiol iawn.

Mae'r amrywiaeth o rwystrau sydd wedi'u labelu'n 'ymarferol' gan SPI-B yn codi eto yn y gwaith ymchwil ac yn ymwneud yn bennaf â'r gallu llawer is i hunanynysu a roddir i bobl mewn cyflogaeth incwm isel a/neu ansicr<sup>20</sup> o gymharu â'r rhai sydd wedi ymddeol neu mewn cyflogaeth broffesiynol sy'n caniatáu iddynt weithio gartref a, neu, cael y fantais o gymryd absenoldeb salwch swyddogol. Mae ymchwil yn dangos bod pedair prif agwedd ar y mater hwn ar gyfer y rhai sy'n perthyn i'r categori blaenorol:

1. diffyg cymorth ariannol;
2. credyd cynhwysol annigonol;
3. dryswch ynghylch y rheolau pan nad yw cyngor i hunanynysu wedi dod yn uniongyrchol oddi wrth y gwasanaeth canfod ac olrhain (e.e ysgolion);
4. cyflogwyr sy'n atal cyflog ac yn eu hannog i ddychwelyd i'r gwaith.<sup>21</sup>

Er y gellid yn wir ddeall y rhain fel rhai 'ymarferol', rydym yn awgrymu y dylid defnyddio term mwy penodol, 'strwythurol', yn y prosiect hwn i roi amgyffrediad ehangach o'r ddeinameg a'r 'dewisiadau cyfyngedig'<sup>22</sup> sy'n wynebu'r bobl y byddwn yn gweithio gyda nhw. Mae'r term hwn hefyd yn ymdrin yn fwy digonol ag oedi wrth frechu grwpiau lleiafrifoedd ethnig penodol, y mae modd olrhain eu hamharodrwydd i hanesion poenus o gam-drin gwirioneddol a chamfanteisio gan lywodraethau a chorfforaethau mawr mewn ffordd y gall materion 'ymarferol' neu seicolegol wneud cyfiawnder ag ef mewn gwirionedd. Mae hyn yn cael effaith sylweddol o ran ymddiriedaeth<sup>23</sup>.

## Yr hyn y gallwn ei ddysgu o hyn:

1. Mae grwpiau gwahanol yn datblygu gwahanol fapiau risg a ffurfiwyd gan faterion seicolegol a strwythurol a phrofiadau bywyd.
2. Mae agwedd strwythurol yn ogystal ag agwedd ymddygiadol ar risg.
3. Yn Cadw Cymru'n Ddiogel, mae'r tri thîm ar fin mynd i'r afael â ffactorau seicolegol a strwythurol fel rhan o'u hymyriadau. Mae hyn yn golygu newid ymddygiadol yn y fframwaith ehangach o gyfyngiadau: i wneud hyn mae'n rhaid i ni ddeall y gwahaniaeth rhwng y ddau fath hyn o rwystr a pham eu bod yn rhwystrau.

# ADRAN TRI

## Argymhellion ac ymyriadau yn y llenyddiaeth

Dangoswyd bod ystod o ymyriadau anfferyllol (NPIs) yn effeithiol o ran lliniaru lledaeniad COVID-19<sup>25 26</sup>. Nododd adolygiad systematig diweddar Ayouni et al.<sup>27</sup> fod y mesurau hyn yn cynnwys: cyfyngiadau ar deithio; cwarantîn teithwyr a rheoli ffiniau; defnyddio cyfyngiadau symud; atal torfeydd rhag ymgynnull; cau ysgolion; cadw pellter cymdeithasol; ynysu unigolion heintiedig; profi ac olrhain eu cysylltiadau agos; yn ogystal â gwisgo masgiau yn y boblogaeth gyffredinol a'r defnydd o PPE ymhlith gweithwyr gofal iechyd. Canfuwyd bod y rhain yn fwyaf effeithiol pan gânt eu gweithredu yn gynnar yn yr epidemig, a phan gânt eu gwneud mewn cyfuniad<sup>28</sup>.

Er gwaethaf effeithiolrwydd yr ymyriadau anfferyllol hyn, bu problemau sylweddol o ran cadw at ganllawiau'r llywodraeth. Mewn ymateb i hyn, mae nifer o argymhellion wedi'u gwneud ar draws polisi a chanllawiau'r llywodraeth, yn ogystal â'r llenyddiaeth academaidd. Cyflwynir trosolwg byr o'r dystiolaeth bresennol yn y meysydd hyn yn awr, gan gwmpasu'r ddau argymhelliad o'r dystiolaeth bresennol yn ogystal â mesurau ac ymyriadau sydd wedi'u gwerthuso yn ystod yr epidemig COVID-19.

### Argymhellion

Mewn ymateb i'r heriau o ran cadw at hunanyngysu, mae nifer o gyrff wedi datblygu cyfres o argymhellion, gan ddarparu canllawiau eang a chanllawiau sy'n canolbwyntio ar dargedu grwpiau penodol ym mhoblogaethau'r DU a Chymru. Mae llawer o'r wybodaeth yn y llenyddiaeth yn canolbwyntio ar argymhellion, yn hytrach na dulliau sydd wedi'u profi a'u gwerthuso yn ystod y pandemig. Er enghraifft, mae Llywodraeth Cymru, drwy'r Grŵp Cyngor Technegol (TAG)<sup>29, 30</sup>, wedi cynllunio cyfres o ddogfennau cynghori sy'n crynhoi canllawiau gan grwpiau eraill (gan gynnwys SAGE a Sefydliad Iechyd y Byd) a thystiolaeth yn ymwneud ag ymchwil ac ymarfer cyn ac yn ystod y pandemig. Gan dynnu ar yr hyn a ddysgwyd o ymddygiadau eraill, theori seicolegol ac ymchwil ar bandemigau clefydau heintus blaenorol, cynhyrchodd Cymdeithas Seicolegol Prydain (BPS)<sup>31, 32</sup> gyfres o argymhellion ynghylch annog pobl i hunanyngysu a chyflawni ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd.

Mae'r cyngor hwn yn ymdrin ag amrywiaeth o bynciau, ac mae rhai yn benodol i leoliadau, megis priodasau, safleoedd crefyddol, ac ati. Mae craidd y cyngor yn aml yn canolbwyntio ar y canllawiau sefydledig ynghylch gwisgo masgiau wyneb, cadw pellter cymdeithasol o ddau fetr, golchi dwylo a sicrhau awyru digonol.

## **Mae'r argymhellion yn canolbwyntio ar dri maes eang:**

### **Cyfathrebu (swyddogol ac yn y gweithle)**

- Ymgyrchoedd cysylltiadau cyhoeddus a hysbysebu a awgrymwyd i lywio, newid neu gynnal ymddygiad. Mae pwyslais allweddol sydd wedi deillio o gyhoeddiadau TAG ar wella llythrennedd risg yn y boblogaeth gyffredinol er mwyn hwyluso pobl i wneud penderfyniadau gwybodus gyda'r farn bod angen eu galluogi nhw i ddeall y cydbwysedd rhwng gwybodaeth, risg, sicrwydd a chamau gweithredu.
- Ymgyrchoedd wedi'u targedu at grwpiau penodol gyda chyfathrebu wedi'i deilwra.
- Sicrhau bod negeseuon yn gyson (o fewn asiantaethau a rhyngddynt).
- Mae pwysigrwydd pob cyflogwr i gyfathrebu ac i gefnogi hunanynysu yn glir – gall greu normau cymdeithasol cadarnhaol ar gyfer hunanynysu yn y sefydliad a chymdeithas.
- Awgrymwyd arwyddion i annog a chynnal ymddygiadau COVID diogel yn ogystal â dilyn rheolau mewn amgylcheddau amrywiol.

### **Bod a theimlo'n barod i hunanynysu**

- Mae angen annog pobl i fod yn barod i hunanynysu.
- Mae enwebu unigolion i orfodi rheolau ac ymddygiad diogel hefyd yn cael ei argymhell mewn rhai cyd-destunau.
- Mae angen i bobl ddeall beth, pam a sut a phryd. Gan gynnwys esbonio beth mae hunanynysu yn ei olygu a symptomau.

### **Cefnogaeth i bobl wrth iddynt hunanynysu**

- Mae angen darparu cymorth corfforol i ddilyn ymddygiadau a argymhellir (e.e. hunanynysu) (cyd-destun corfforol/amgylcheddol ac adnoddau)
- Creu ymwybyddiaeth o ba gefnogaeth sydd ar gael yn lleol
- Mae angen i grwpiau cymunedol/arweinwyr lleol/dylanwadwyr gymryd rôl.

O ran y negeseuon wedi'u teilwra – sy'n berthnasol iawn i KWS – mae'r Grŵp Cyngor Technegol, Cymdeithas Seicolegol Prydain a rhywfaint o lenyddiaeth academiaidd wedi argymhell datblygu a darparu cyngor pwrpasol ar gyfer grwpiau â lefelau uwch o ddiffyg ymlyniad a dealltwriaeth o symptomau Covid-19 (gan gynnwys gwrywod ifanc, gweithwyr allweddol, pobl o grwpiau statws economaidd-gymdeithasol is a chymunedau lleiafrifoedd ethnig)<sup>33, 34</sup>. Nid yw canllawiau clir ar sut olwg sydd ar hyn yn ymarferol wedi'u darparu, ac ni phrofwyd eu heffeithiolrwydd. Fodd bynnag, amlinellodd adroddiad diweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC)<sup>35</sup> y pedwar maes targed ar gyfer gwahanol boblogaethau yng Nghymru er mwyn gwella ymlyniad wrth hunanynysu.



**Tabl 2. Argymhellion i annog hunanynysu a grwpiau targed.**

Cam gweithredu	Grŵp(iau) Targed
Rhoi cymorth cymdeithasol a lles meddyliol wedi'i dargedu	Menywod; grwpiau BAME; 18-29 oed; pobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain; y rhai sydd ag incwm ansicr
Cynyddu cymorth ariannol a mynediad at fwyd a meddyginiaethau ar gyfer y rhai sydd ag incwm ansicr	Pobl â bregusrwydd incwm uchel a phobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig
Cysylltiadau uniongyrchol i ymarfer corff gartref a gwasanaethau cerdded cŵn	Pobl yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig
Gwella darpariaeth gofal cymdeithasol yn y cartref ar gyfer oedolion hŷn a'r rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain	Oedolion hŷn 70+; pobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain

Roedd yr angen am fwy o gymorth ariannol ac ymarferol yn argymhelliad cyson ar draws y llynyddiaeth<sup>36, 37</sup> ac roedd canfyddiadau o archwiliad o dystiolaeth ryngwladol ynghylch hunanynysu hefyd yn awgrymu:

- darparu llety arall i bobl na allant ynysu gartref yn ddiogel.
- dylid darparu atebion yn lleol gan gynnwys llywodraeth leol a chymunedol, a ystyrir yn hynod effeithiol, yn enwedig ar gyfer poblogaethau sy'n agored i niwed neu ar incwm isel.
- mae menter 'Cymerwch Ofal' yn Efrog Newydd wedi nodi canfyddiadau addawol (gweler adroddiad interim y Tîm Cipolygon Ymddygiadol).
- nid oes tystiolaeth dda o effeithiolrwydd mesurau cosbi a gallent fod yn wrthgynhyrchiol<sup>38</sup>. Yn wir, mae SPI-B yn cynghori yn erbyn dulliau cosbol<sup>39</sup> gan bwysleisio yn lle hynny yr angen i ail-fframio negeseuon er mwyn amlygu camau cadarnhaol, annog dyletswydd ddinesig ac annog teimlad o fod mewn ymdrech ar y cyd<sup>40</sup>.

### Ymyriadau a werthuswyd

O ystyried dyfodiad cyflym y pandemig a'r amser cyfyngedig i ddylunio, profi ac adrodd ar ymyriadau a mesurau newydd, prin yw'r llynyddiaeth ar yr hyn sy'n gweithio, gyda phwy ac o fewn pa gyd-destun. Fodd bynnag, mewn perthynas â hunanynysu, mae profion wedi'u sefydlu fel ymyriad allweddol i liniaru lledaeniad COVID-19, yn enwedig pan gânt eu defnyddio ochr yn ochr ag olrhain ac ynysu achosion a chysylltiadau agos<sup>41</sup>.

Mae rhywfaint o brofi a threalu negeseuon a dulliau ymgysylltu wedi'u hadrodd yn y llynyddiaeth, gyda rhai astudiaethau'n cymharu'r mathau o ganllawiau a roddir i'r cyhoedd. Nid oedd yr holl ddulliau hyn yn llwyddiannus ac roedd rhai yn wrthgynhyrchiol, neu roedd effeithiau wedi'u cyfyngu i gyd-destunau penodol. Dangosodd dwy astudiaeth a werthusodd wybodaeth wedi'i symleiddio<sup>42, 43</sup> nad oedd wedi cael unrhyw effaith neu wedi arwain at lai o ddealltwriaeth, er enghraifft. Mae'r canlyniadau hyn yn dangos bod angen meddwl yn ofalus am ymyriadau cyfathrebu cyn eu cyflwyno a chael cynllun gwerthuso clir ar waith.

Mae'r llenyddiaeth yn ei gwneud yn glir nad yw gwybodaeth a bwriadau'n trosi'n awtomatig yn newid ymddygiad.

Fodd bynnag, gallwn dynnu sylw at rai astudiaethau sy'n ceisio hyrwyddo newid ymddygiad a gwerthuso'r ymdrech, ynghyd ag un ar ddamcaniaethu'r manau cychwyn ar gyfer dylanwadu ar ymddygiad. Arsylwodd Davies a'i thîm<sup>44</sup> ar fyfyrwyr yn mynd i mewn ac yn rhyngweithio mewn adeilad prifysgol, gan ganolbwyntio ar wisgo masgiau a phellter cymdeithasol. Y diwrnod wedyn, gwnaethant osod arwyddion clir yng nghyntedd yr adeilad a pharhau â'u harsylwadau. Roedd mwy yn gwisgo masgiau ac yn cadw pellter cymdeithasol ar yr ail ddiwrnod, ond roedd y cyntaf yn llawer mwy na'r olaf. Cynhaliodd Public Health England astudiaeth beilot gyda sampl o 1,370 lle roedd gan gysylltiadau agos pobl â COVID-19 yr opsiwn i gymryd profion llif unffordd am wythnos (fel dewis arall yn lle cwarantîn). Pe bai'r profion hynny'n dod yn ôl yn negyddol, gallai'r cyfranogwr barhau â'i weithgareddau dyddiol. Y syniad oedd gweld a fyddai lleihau'r pwyslais ar brofi am gysylltiadau rhywun yn cynyddu'r tebygolrwydd o brofi<sup>45</sup>. Canfu'r gwaith hwn fod profion dyddiol yn dangos arwyddion addawol fel dewis arall derbyniol yn lle hunanynysu, gan hwyluso mesurau olrhain cysylltiadau a hyrwyddo ymlyniad wrth hunanynysu. Ni wnaeth canlyniadau profion covid negyddol gynyddu'n sylweddol y diffyg ymlyniad wrth hunanynysu. Profi oedd y dewis mwyaf poblogaidd ymhlith cysylltiadau agos gwyn, ond rhannwyd cyfranogwyr lleiafrifoedd ethnig rhwng profi ac ynysu. Mae'r astudiaeth yn tynnu sylw at yr angen i sicrhau cyfathrebu effeithiol gyda phawb, yn enwedig grwpiau lleiafrifoedd ethnig. Dylid nodi bod yr astudiaeth wedi'i chynnal yn ystod cyfnod o fesurau cloi llym a allai fod wedi arwain at lefelau anarferol o uchel o ymlyniad ac esbonio'r ymateb i brofion negyddol.

Mae'n anodd deall cymhelliad pobl dros ymgysylltu ag amrywiol elfennau o bolisi iechyd y cyhoedd, ac mae astudiaeth o Seland Newydd yn cynnig ffordd ddefnyddiol o ddadansoddi ymyriad ymgysylltu o'r fath<sup>46</sup> (e.e. gwisgo masgiau). Maent yn haeru bod cyfranogiad pobl yn perthyn i un o bedwar categori:

1. Ar wahân: heb ymwneud â mater neu ymyriad;
2. Wedi ymgysylltu â'r mater ond nid ymyriad penodol;
3. Wedi ymgysylltu â'r mater a'r ymyriad;
4. Ymgysylltiad isel â mater, ond ymgysylltiad uchel ag ymyriad.

Felly, mae pobl yn fwy neu'n llai tebygol o gadw at brotocol penodol yn dibynnu ar faint maen nhw'n poeni am atal lledaeniad Covid a/neu'r protocol penodol. Mae dau oblygiad i'r cipolwg hwn. Y cyntaf yw ymateb ymddygiadol ymyriadau sydd wedi'u hanelu at newid graddau'r cyfranogiad. Er mwyn cydymffurfio, dylai fod angen 'cyn lleied o ymdrech a meddwl â phosibl; er enghraifft, trwy ddarparu masgiau wyneb am ddim ar drafndiaeth gyhoeddus a lleoliadau risg uchel eraill fel archfarchnadoedd, trwy sicrhau bod y profion mor gyfleus â phosibl, trwy leihau cymaint â phosibl yr amser a dreulir yn teithio i ganolfannau profi a'r amser a dreulir yn ciwio am brofion, a thrwy gynnig iawndal cyfyngedig i'r rhai y mae'n ofynnol iddynt hunanynysu oherwydd eu bod yn profi'n bositif<sup>47</sup>. Mae'r ail yn ei gwneud yn

ofynnol i actorion iechyd y cyhoedd feddwl yn ochrol ac yn greadigol: 'Gellir dal sylw pobl nad ydynt yn ymwneud llawer â phwnc os gellir cysylltu negeseuon am y pwnc â mater arall sy'n ymwneud â hwy' (italig).<sup>48</sup> Dylai pwyslais ar hyn fod yn ystyriaeth allweddol i ni a'r tri thîm wrth symud ymlaen.

Dylai'r prinder nodedig o waith cyhoeddedig ar ymyriadau a brofwyd yn y maes ac a werthuswyd yn feirniadol fod yn ysgogiad ychwanegol i'r timau sy'n ymwneud â KWS, gan y byddwn yn fwyaf tebygol o fod yn cynhyrchu gwaith sydd o leiaf yn llenwi bylchau mewn gwybodaeth, ac a allai fod wedi'i seilio ar bethau arloesol, yn enwedig os yw'n raddadwy, fel y rhagwelwyd yng ngham olaf y prosiect.

### Yr hyn y gallwn ei ddysgu o hyn:

1. Mae gan waith ymchwil ddulliau amrywiol ac nid yw o reidrwydd yn gymaradwy.
2. Ceir llawer mwy o fodelau mathemategol o ymyriadau lefel macro (gweler adran 1) ac arolygon hunangofnodedig na darnau o waith empirig ar ymyriadau o'r arddull a ragwelir yn KWS.
3. Mae ymyriadau syml yn cael effaith ond mae hierarchaeth o effeithiau.
4. Gall dadansoddi ymgysylltiadau pobl mewn gwahanol ffyrdd roi cipolygon defnyddiol o sut i gyfathrebu â nhw a newid eu hymddygiad.

# ADRAN PEDWAR

## Asesu'r gwaith ymchwil hyd yma ac ystyried cyfeiriad i'r dyfodol

Er bod yr adolygiad hwn wedi bod yn gyfyngedig o ran amser a chwmpas (mae Atodiad B yn rhoi manylion am y meini prawf chwilio, ffynonellau tystiolaeth a chyfyngiadau), cydnabyddir yn eang ar draws y llenyddiaeth mai cyfyngedig iawn yw'r data a'r dystiolaeth ynghylch effeithiolrwydd rhai mesurau a rhaglenni ymyriadau anfferyllol. Roedd llawer o'r mesurau ac ymyriadau cychwynnol yn seiliedig ar waith ymchwil blaenorol ar epidemigau, damcaniaethau seicolegol sefydledig a dysgu o fathau eraill o ymddygiadau.

Felly, er bod galwadau am astudiaethau mwy cadarn a grymus er mwyn creu tystiolaeth o ansawdd uwch, mae'n hanfodol bod yn ymwybodol ei bod yn hynod anodd barnu effaith mesurau, cyfyngiadau ac ymyriadau. Maent yn aml yn cael eu cyflwyno ar yr un pryd mewn cyd-destun sy'n esblygu'n barhaus. Mewn llawer o achosion, nid yw'n bosibl darparu tystiolaeth empirig fanwl y tu hwnt i ystyriaeth eang o'r hyn a all fod yn effeithiol neu beidio. Mae Atodiad A isod yn rhoi myfyrdodau ar y cyfyngiadau a'r materion methodolegol sy'n ymwneud â'r gwaith a adolygir yma.

Mae'r dystiolaeth bresennol sydd ar gael yn heterogenaidd ei natur gydag ymagweddau a dulliau gwerthuso yn amrywio sy'n golygu ei bod yn anodd cymharu rhwng setiau data. Ar adegau lle mae dulliau gwerthuso a monitro wedi digwydd, nid ydynt wedi bod yn gadarn ac nid ydynt wedi ystyried dylanwadau cyd-destunol allweddol.

Mae'r newidiadau sydd wedi digwydd yn ystod y cyfnodau casglu data ar gyfer llawer o'r astudiaethau ar draws y gymdeithas mewn perthynas â chyflwyno'r brechlyn, newid rheolau a rheoliadau, amser o'r flwyddyn (gaeaf yn erbyn yr haf), ym mha grwpiau mae'r cyfraddau heintio'n uwch a'r mathau o ymgyrchoedd sy'n cael eu cynnal yn arwyddocaol. Mae llenyddiaeth ar dulliau ymddygiadol yn y pandemig Covid presennol dros yr 16 mis diwethaf yn gymharol ysgafn ar dystiolaeth empirig, gyda llawer o'r ffynonellau tystiolaeth sydd ar gael yn erthyglau rhagargraffu, nad ydynt wedi'u hadolygu gan gymheiriaid eto fel y cyfryw. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid bod yn ofalus iawn wrth ystyried mwyafrif y canfyddiadau, ffaith a gydnabyddir yn aml gan awduron ar draws y llenyddiaeth.

O ran hunanynysu yn benodol, mae'r dystiolaeth yn aml yn hunangofnodedig ac yn seiliedig ar fwriad i hunanynysu yn hytrach nag ymddygiad gwirioneddol, ac mae gwahaniaeth sylweddol rhwng data bwriadau a data gweithredoedd ac ymddygiad. Mae anghysondebau hefyd rhwng data Cymru, o astudiaethau CABIN ac ACT, ar ymlyniad wrth hunanynysu a gweddill y DU. Mae'r rhesymau am hyn yn debygol o fod yn gymhleth ond fel y mae'r awduron yn nodi, mae 'tuedd dymunoldeb cymdeithasol' yn ystyriaeth bwysig<sup>49</sup>. Mae hefyd yn bwysig nodi bod rhai rhaglenni ac ymyriadau cysylltiedig ar waith yn Awstralia a Dwyrain Asia nad

ydynt wedi cael eu hadrodd yma. O ystyried lefel y monitro dwys ar unigolion a grwpiau trwy wyladwriaeth ddigidol, mae'n debygol y bydd y rhain yn mynd yn groes i gyfreithiau preifatrwydd gwledydd Ewropeaidd ac ni fyddai agweddau'r cyhoedd, ynghylch rôl llywodraethau a rhyddid unigol, yn eu cefnogi<sup>50</sup>.

# ADRAN PUM

## Cyfeiriadau'r dyfodol?

Cynhelir yr astudiaeth hon yn ystod cyfnod o newid sylweddol, gyda chyfraddau trosglwyddo uchel ond lle caiff rheolau, canllawiau ac agweddau'r cyhoedd eu llacio fwyfwy. Cafodd yr holl waith ymchwil y cyfeirir ato ac a adolygir yma, a'r adolygiadau systematig yr ymgynghorwyd â hwy, eu cynnal yng nghyd-destun cyfyngiadau. Nawr bod y cyfyngiadau hynny wedi'u codi'n rhannol neu'n llawn (ers 21 Gorffennaf 2021 yn Lloegr), bydd cyd-destun pwysau gan gyfoedion a normau cymunedol yn wahanol. Dyna'r cyd-destun y bydd y prosiect hwn yn gweithio ynddo. Mae hyn yn golygu ei bod yn bosibl y bydd llawer o'r dystiolaeth sy'n llywio'r broses o wneud penderfyniadau ar hyn o bryd yn colli perthnasedd dros gyfnod byr o amser.

Mae'n debygol y bydd mwy o waith empirig o'r cyfnod Mawrth 2020-Mawrth 2021 yn dod i'r amlwg dros yr ychydig fisoedd a blynyddoedd nesaf – oherwydd y cylch cyhoeddi cymharol araf ar gyfer gwahanol fathau o astudiaethau – ond gall hefyd fod yn seiliedig ar gyfnodau o'r pandemig na ellir eu cymharu i'r rhai a fydd yn cael eu hwynebu yn y dyfodol. Ym myd newydd y canllawiau, heb reolau'r llywodraeth sydd wedi bod yn gydrannau mawr yn y dirwedd reoleiddio ers mis Mawrth 2020, mae'r gwaith o gadw Cymru'n ddiogel yn dod yn fwy heriol. Mae'r angen i ddeall y rhwystrau seicolegol a strwythurol a nodir uchod, o ran dosbarth cymdeithasol, oedran, statws cyflogaeth, statws lleiafrifoedd ethnig a rhyw, fel sy'n berthnasol mewn gwahanol ffyrdd yn fwy aciwt byth.

Y frwydr yn y dyfodol fydd annog ymddygiadau llai peryglus. Ystyriaethau pwysig ar gyfer defnyddio tystiolaeth fydd sut mae awdurdodau'n rheoli'r newid hwn o 'bandemig' i 'endemig', ac a yw egwyddorion a chanllawiau a sefydlwyd yn flaenorol yn parhau'n berthnasol; a yw patrymau heintio ac ymlyniad yn parhau'n debyg; a pha agweddau ar reoli'r epidemig sy'n benodol i'r cyd-destun a'r amgylchedd. Mae'r newid yn yr ymagwedd at fesurau a chanllawiau wedi'i amgáu yn y datganiad TAG a ganlyn, '...bydd dull y dyfodol yn dod yn fwyfwy un o ddarparu gwybodaeth a galluogi dewis, wedi'i fframio yn nhermau llai o ymyrraeth gan y llywodraeth a lefelau uwch o addasu/cynnal ymddygiad y cyhoedd.'<sup>51</sup>.



## Yr hyn y gallwn ei ddysgu o hyn:

- Mae'r dystiolaeth a drafodwyd yn amrywio o ran cadernid, ailadroddadwyedd a chymaroldeb. Nid yw rhai wedi cael eu hadolygu gan gymheiriaid, tra bod eraill yn fodelau normadol yn hytrach na phrofion empirig.
- Disgwylir y byddai adolygiad o dystiolaeth o'r fath a gynhelir flwyddyn o hyn yn cynnwys mwy o ddeunydd wedi'i adolygu gan gymheiriaid, gan ganiatáu i waith sydd ar hyn o bryd yn waith drafft a gwaith wedi'i adolygu ymlaen llaw gael ei drosglwyddo i gyhoeddiadau. Am y tro, rydym wedi nodi rhai o'r pwyntiau allweddol, er y gall fod cafeatau, a nodir fel arfer gan yr ymchwilwyr eu hunain.
- O ran yr hyn y dylem ei gymryd o hyn, dylai ymyriadau gael eu dylunio mor ofalus â phosibl, a chynnwys gwerthusiad cadarn fel rhan o'r dyluniad (heb ei ychwanegu ar ôl iddo ddechrau, ac yn sicr ddim ar ôl iddo ddod i ben).
- Bydd y cyd-destun y bydd KWS yn effeithio arno yn wahanol i'r hyn y cynhaliwyd y gwaith ymchwil ar ymlyniad y cyfeirir ato yma.
- Wrth i fesurau'r llywodraeth symud tuag at ganllawiau, a throsglwyddo cyfrifoldeb i'r cyhoedd, mae'r gyfran o fewnbwn i newid ymddygiad ar fin cynyddu.

# ATODIAD A

## Asesu'r llenyddiaeth hyd yma: myfyrdodau ar sut i werthuso'r sylfaen ymchwil bresennol

Mae adroddiad BPS<sup>52, 53</sup>, TAG<sup>54</sup> ac Iechyd Cyhoeddus Cymru<sup>55</sup> wedi darparu canllawiau ar sut i reoli ac annog pobl i gadw at reolau'r Llywodraeth ynghylch ymddygiadau amddiffynnol megis hunanynysu. Fodd bynnag, nid oes canllawiau clir ar sut beth yw hyn yn ymarferol ac ar brofi effeithiolrwydd yr argymhellion hyn yn y cyhoedd, yn ogystal â phoblogaethau targed penodol. Er bod yr argymhellion hyn yn cael eu hailadrodd mewn manau eraill yn y llenyddiaeth, nid yw'n bosibl adrodd a ydynt yn gweithio gyda thystiolaeth bresennol ar sut mae gwybodaeth yn troi'n gamau gweithredu ac ymddygiadau yng nghyd-destun yr epidemig presennol.

Yn y llenyddiaeth academiaidd, mae'r dystiolaeth bresennol sydd ar gael yn aml yn heterogenaidd ei natur, gydag ymagweddau a dulliau gwerthuso amrywiol. Mae hyn yn ei gwneud yn anodd cymharu setiau data a chanfyddiadau, casgliad yr adroddir arno hefyd yn adolygiad systematig diweddar Ayouni et al.<sup>56</sup> Mae hefyd yn berthnasol i'r ymyriadau iechyd y cyhoedd a'r ymyriadau anfferyllol yr ystyrir eu bod yn effeithiol o ran lleihau cyfraddau trosglwyddo. Mae llawer o astudiaethau'n debygol o fod wedi cael eu heffeithio gan duedd dethol a dymunoldeb cymdeithasol, neu wedi datgan hyn yn gyhoeddus<sup>57, 58, 59</sup>. Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn aml yn hunangofnodedig ac yn seiliedig ar fwriad yn hytrach nag ymddygiad<sup>60, 61, 62</sup> ac mae gwahaniaeth sylweddol iawn rhwng y data ar fwriadau ac ymddygiadau gwirioneddol<sup>63</sup>. Mae nifer o astudiaethau hefyd yn drawstoriadol (yn hytrach nag yn hydredol) ac felly'n cynnig ciplun yn unig o'r safbwyntiau a ddarperir ar adeg ymateb. Er enghraifft, cynhaliwyd yr astudiaeth brofi ddyddiol yn ystod cyfnod o fesurau cloi llym a allai fod wedi arwain at lefelau anarferol o uchel o ymlyniad (wrth hunanynysu)<sup>64</sup>. Casglwyd data ar draws yr holl astudiaethau hefyd yn ystod cyfnodau o newid cymdeithasol sylweddol mewn perthynas â'r pandemig oherwydd newidiadau yng nghanllawiau'r llywodraeth, amser y flwyddyn a chyfraddau heintio, yn ogystal â gweithredu mesurau cloi: a bydd gan bob un ohonynt effaith sylweddol ar ganfyddiadau a chanlyniadau.

# ATODIAD B

## Strategaeth chwilio, ffynonellau tystiolaeth a chyfyngiadau

### Strategaeth chwilio

Cynhaliwyd chwiliadau o wefannau perthnasol, gan gynnwys: Llywodraethau'r DU; cyrff Iechyd y Cyhoedd; cyrff trydydd sector perthnasol a ffynonellau eraill a nodwyd drwy ymgynghori â Llywodraeth Cymru, o fewn tîm yr astudiaeth, â'r Tîm Cipolygon Ymddygiadol (BIT) a thîm Canlyniadau Pŵer Pobl (PPR) yn Nesta. Roedd y ffynonellau tystiolaeth a adolygwyd yn cynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i:

- Adolygiadau llenyddiaeth wythnosol Public Health England: Dod o hyd i'r dystiolaeth: Coronavirus – Gwasanaethau Gwybodaeth a Llyfrgell ([koha-ptfs.co.uk](http://koha-ptfs.co.uk))
- Tudalennau gwe SAGE ar gov.uk – gweler isod: SPi-b – Chwilio – GOV.UK ([www.gov.uk](http://www.gov.uk))
- Cell Cyngor Technegol | LLYW.CYMRU
- Map byw IPPO: <https://covidandsociety.com/ippo-living-map-systematic-way-keeping-track-covid-19-social-science-research/> a <https://eppi.ioe.ac.uk/cms/Default.aspx?tabid=3806>
- Yr Arsyllfa Polisi Cyhoeddus Rhyngwladol (IPPO): <https://covidandsociety.com/>
- Yr Arsyllfa Economeg <https://www.economicsobservatory.com/>
- Traciwr Blavatnik o Rydychen <https://www.bsg.ox.ac.uk/research/research-projects/covid-19-government-response-tracker>
- <https://www.socialsciencespace.com/coronavirus/>
- Yr SSRC (UDA): <https://covid19research.ssrc.org/>

Safleoedd cyn argraffu

- [https://psyarxiv.com/\(seicoleg\)](https://psyarxiv.com/(seicoleg))
- [https://www.medrxiv.org/\(iechyd\)](https://www.medrxiv.org/(iechyd))
- [https://www.preprints.org/\(cyffredinol\)](https://www.preprints.org/(cyffredinol))

Cafodd adrannau cyfeirio ym mhob dogfen a nodwyd fel rhai perthnasol eu hadolygu hefyd ar gyfer gwaith ymchwil perthnasol pellach. Mewn papurau/erthyglau academiaidd a gwefannau, adolygwyd hefyd restrau o erthyglau gan ddyfynnu dogfennau y nodwyd eu bod yn berthnasol.

### Geiriau allweddol

Defnyddiwyd y geiriau allweddol canlynol yn unigol ac ar y cyd o fewn y meini prawf cyhoeddi ers Ionawr 2020 yn Saesneg (gyda gweithredwyr chwilio Boolean):

COVID; COVID 19; COVID-19; Covid19; Covid; Covid 19; C-19; Coronafeirws; SARS-CoV-2; hunanynysu; hunan ynysu; hunanynysu; ynysu cymdeithasol; hunan-gwarantin; hunan gwarantin; cydymffurfiaeth; cydymffurfio; lleihau risg; lleihau niwed; ymddygiad peryglus; ymddygiad niweidiol; materion ymddygiad; rheoli ymddygiad; ardaloedd peryglus; lleoedd

peryglus; amgylcheddau peryglus; amgylchedd peryglus

Datblygwyd geiriau allweddol o chwiliadau cychwynnol ac wrth ddarllen dogfennau allweddol, ac ychwanegwyd atynt yn ystod yr adolygiad.

### Cyfyngiadau'r adolygiad hwn

Mae sawl cyfyngiad i'r adolygiad cyflym hwn o dystiolaeth. O ystyried yr amser a chwmpas cyfyngedig (sy'n canolbwyntio'n bennaf ar hunanynysu a risg) yr adolygiad, mae'n debygol nad yw dystiolaeth allweddol bosibl wedi'i chynnwys ar hyn o bryd. O ran y dystiolaeth a adolygwyd, mae nifer o fesurau ac ymyriadau wedi'u rhoi ar waith mewn cyfnod byr iawn neu, ar adegau, ar yr un pryd. Mae hynny'n golygu ei bod yn hynod heriol i'r awduron gwreiddiol a'r tîm adolygu presennol adolygu a gwerthuso effaith mesurau ac ymyriadau yn gywir. Mae'n bosibl felly naill ai goramcangyfrif neu danamcangyfrif eu heffaith bosibl ar fwriadau, ymddygiadau ac yn ehangach ar y pandemig.

# CYFEIRIADAU

1. Allen, H., et al. 2021. 'Increased household transmission of COVID-19 cases associated with SARS-CoV-2 Variant of Concern B.1.617.2: a national case control study' Public Health England
2. A compendium of answers to questions about Covid-19 can be found in the Department of Homeland Security's handbook: DHS Science and Technology. 'Master Question List for COVID-19 (caused by SARS-CoV-2)' Department of Homeland Security: Bi-weekly Report 1 June 2021: [https://www.dhs.gov/sites/default/files/publications/mql\\_sars-cov-2\\_cleared\\_for\\_public\\_release\\_20210601.pdf](https://www.dhs.gov/sites/default/files/publications/mql_sars-cov-2_cleared_for_public_release_20210601.pdf)
3. Nyberg, T et al. 2021. 'Risk of hospital admission for patients with SARS-CoV-2 variant B.1.1.7: cohort analysis' BMJ 2021;373: n1412: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n1412>
4. Mathur, R. et al. 2021. 'Ethnic differences in SARS-CoV-2 infection and COVID-19-related hospitalisation, intensive care unit admission, and death in 17 million adults in England: an observational cohort study using the OpenSAFELY platform' Lancet 2021; 397: 1711–24
5. Sanyaolu, A., Okorie, C., Marinkovic, A., Patidar, R., Younis, K., Desai, P., Hosen, Z., Padda, I., Mangat, J. and Altaf, M., 2020. 'Comorbidity and its impact on patients with COVID-19'. SN comprehensive clinical medicine, pp.1-8: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7314621/>
6. Atkins, J. et al. 2020. 'Preexisting Comorbidities Predicting COVID-19 and Mortality in the UK Biobank Community Cohort' J Gerontol A Biol Sci Med Sci, Vol. 75, No. 11, 2224–2230 doi:10.1093/gerona/glaa183
7. Li, M. L., Bouardi, H., Lami, O., Trikalinos, T., Trichakis, N., and Bertsimas, D. (2021, preprint) 'Forecasting COVID-19 and Analyzing the Effect of Government Interventions' medRxiv 2020.06.23.20138693; doi: <https://doi.org/10.1101/2020.06.23.20138693>; Wibbens, P., Wu-Yi Koo, W., and McGahan, A. 2020. 'Which COVID policies are most effective? A Bayesian analysis of COVID-19 by jurisdiction' Plos One: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0244177>
8. Brauner, J., Mindermann, S., Sharma, M., Johnston, D., and Savatier, J. 2021. 'Inferring the effectiveness of government interventions against COVID-19' Science, 19 Feb. Vol. 371, Issue 6531: <https://science.sciencemag.org/content/371/6531/eabd9338>
9. SPI-B 2021. 'Risk factors Associated with Places of Enduring Prevalence and potential approaches to monitor changes in this local prevalence'. 7th May: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/983665/S1212\\_Places\\_of\\_enduring\\_prevalence.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/983665/S1212_Places_of_enduring_prevalence.pdf)
10. SPI-B. 2020. Managing infection risk in high contact occupations: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/895922/S0540\\_Managing\\_infection\\_risk\\_in\\_high\\_contact\\_occupations.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/895922/S0540_Managing_infection_risk_in_high_contact_occupations.pdf)
11. SPI-B. 2021. 'Risk factors'
12. SPI-B 2020. Summary: Key behavioural issues relevant to test, trace, track and isolate: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/888751/4b\\_SPI-B\\_Key\\_Behavioural\\_Issues\\_Relevant\\_to\\_Test\\_Trace\\_Track\\_and\\_Isolate\\_20200506\\_S0327.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/888751/4b_SPI-B_Key_Behavioural_Issues_Relevant_to_Test_Trace_Track_and_Isolate_20200506_S0327.pdf)
13. Office for National Statistics. 2021b. Coronavirus and self-isolation after testing positive in England: 5 July to 10 July 2021: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/coronavirusandselfisolationaftertestingpositiveinengland/5julyto10july2021>
14. SPI-B. 2020. What are the potential behavioural effects of reducing the duration of quarantine for contacts? (p.2) <https://www.gov.uk/government/publications/spi-b-what-are-the-potential-behavioural-effects-of-reducing-the-duration-of-quarantine-for-contacts-11-november-2020>
15. Wright, L., Steptoe, A., and Fanshaw, D. (2021, preprint) 'Patterns of compliance with COVID-19 preventive behaviours: a latent class analysis of 20,000 UK adults' <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.03.16.21253717v1.full.pdf+html>
16. SPI-M-O. 2021. Summary of further modelling of easing restrictions – Roadmap Step 3: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/984521/S1227\\_SPI-M-O\\_Summary\\_of\\_further\\_modelling\\_of\\_easing\\_restrictions\\_Roadmap\\_Step\\_3\\_2\\_.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/984521/S1227_SPI-M-O_Summary_of_further_modelling_of_easing_restrictions_Roadmap_Step_3_2_.pdf)
17. SPI-B. 2020a. Key behavioural issues relevant to test, trace, track and isolate - summary. <https://www.gov.uk/government/publications/spi-b-key-behavioural-issues-relevant-to-test-trace-track-and-isolate-summary-6-may-2020>
18. Roozenbeek, J., Schneider, C.R., Dryhurst, S., Kerr, J., Freeman, A.L., Recchia, G., Van Der Bles, A.M. and Van Der Linden, S., 2020. Susceptibility to misinformation about COVID-19 around the world. Royal Society open science, 7(10), p.201199: <https://royalsocietypublishing.org/doi/abs/10.1098/rsos.201199>
19. Otterbring, T., Festila, A., and Folwaczny, M. 2021. 'Self-isolation for the self-centered: Negative framing increases narcissists' willingness to self-isolate during COVID-19 through higher response efficacy' Personality and Individual Differences, Vol. 174: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921000635>
20. SPI-B. 2021. 'Risk factors'; Office for National Statistics (ONS). 2021. Coronavirus and self-isolation after being in contact with a positive case in England: 1 to 5 June 2021: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronavirusandselfisolationafterbeingincontactwithapositivecaseinengland/1to5june2021>; Kucharski, A.J., Klepac, P., Conlan, A.J., Kissler, S.M., Tang, M.L., Fry, H., Gog, J.R., Edmunds, W.J., Emery, J.C., Medley, G. and Munday, J.D., 2020. 'Effectiveness of isolation, testing, contact tracing, and physical distancing on reducing transmission of SARS-CoV-2 in different settings: a mathematical modelling study'. The Lancet Infectious Diseases, 20(10), pp.1151-1160. [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30457-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30457-6/fulltext)
21. SPI-B. 2021. 'Risk factors', pp.9-10
22. Bird, C., and Rieker, P. 2008. Gender and health: The effects of constrained choices and social policies Cambridge: Cambridge University Press
23. Fanshaw, D., Bu, F., Mak, H.W, and Steptoe, A. 2020. Covid 19 Social Study: Results Release 24, 5 November: [https://b6bdcb03-332c-4ff9-8b9d-28f9c957493a.filesusr.com/ugd/3d9db5\\_550cfc49b63c437f9739bae09b94f11b.pdf](https://b6bdcb03-332c-4ff9-8b9d-28f9c957493a.filesusr.com/ugd/3d9db5_550cfc49b63c437f9739bae09b94f11b.pdf)
24. Zhang N, Cheng P, Jia W, Dung C-H, Liu L, Chen W, et al. Impact of intervention methods on COVID-19 transmission in Shenzhen. Building and Environment. 2020; 180:107106. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2020.107106>
25. Yu X. Impact of mitigating interventions and temperature on the instantaneous reproduction number in the COVID-19 pandemic among 30 US metropolitan areas. One Health. 2020;10:100160. <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2020.100160>
26. Davies NG, Kucharski AJ, Eggo RM, Gimma A, Edmunds WJ. Effects of nonpharmaceutical interventions on COVID-19 cases, deaths, and demand for hospital services in the UK: a modelling study. Lancet Public Health. 2020; 5(7):e375–85. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30133-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30133-X)
27. Ayouni, I., Maatoug, J., Dhouib, W. et al. Effective public health measures to mitigate the spread of COVID-19: a systematic review. BMC Public Health 21, 1015 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11111-1>
28. Ibid.
29. See [https://gov.wales/publications?field\\_external\\_organisations%5B30180%5D=30180](https://gov.wales/publications?field_external_organisations%5B30180%5D=30180)
30. Technical Advisory Group. (2021) Statement on priority considerations relating to personal protective behaviours to inform decisions on easing of restrictions, spring 2021. Welsh Government: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-04/technical-advisory-group>

[statement-on-priority-considerations-relating-to-personal-protective-behaviours-to-inform-decisions-on-easing-of-restrictions-spring-2021.pdf](#)

31. BPS, Delivering effective public health campaigns during Covid-19 | BRE40i | 17.11.2020
32. Encouraging self-isolation to prevent the spread of COVID-19 | BRE33s | 29.07.2020
33. Smith L E, Potts H W W, Amlôt R, Fear N T, Michie S, Rubin G J et al. 'Adherence to the test, trace, and isolate system in the UK: results from 37 nationally representative surveys', *BMJ* 2021; 372 :n608 doi:10.1136/bmj.n608
34. L. E. Smith, R. Amlôt, H. Lambert, Maria Oliver, C. Robin, L. Yardley, G. J. Rubin. 'Factors associated with adherence to self-isolation and lockdown measures in the UK: a cross-sectional survey' *Public Health*  
Vol. 187, October 2020, Pages 41-52 <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.07.024>
35. Kyle, R.G., Isherwood K.R., Bailey J.W., Davies, A.R. 2021. Self-isolation confidence, adherence and challenges: behavioural insights from contacts of cases of COVID-19 starting and completing self-isolation in Wales. Cardiff: Public Health Wales.
36. Patel et al. 'How can we improve self-isolation'.
37. Smith et al. 'Adherence to the test, trace, and isolate system in the UK'
38. Patel et al. 'How can we improve self-isolation'.
39. SPI-B. 2020. SAGE commission to SPI-B: Areas of intervention ('local lockdown') measures to control outbreaks of COVID during the national release phase [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/909388/s0660-spi-b-areas-of-intervention-measures-outbreaks-300720-sage-49.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/909388/s0660-spi-b-areas-of-intervention-measures-outbreaks-300720-sage-49.pdf)
40. SPI-B: 2020b. Insights on self-isolation and household isolation: <https://www.gov.uk/government/publications/spi-b-insights-on-self-isolation-and-household-isolation-9-march-2020> <https://www.gov.uk/government/publications/spi-b-insights-on-self-isolation-and-household-isolation-9-march-2020> 46 Kaine et al offer the 'I3 model' explaining the relationship between an individual's involvement with a policy issue (e.g. eliminating Covid 19) and the specific
41. Ayouni et al. 'Effective public health measures'
42. Gold, N., Watson, R., Weston, D. et al. A randomized controlled trial to test the effect of simplified guidance with visuals on comprehension of COVID-19 guidelines and intention to stay home if symptomatic. *BMC Public Health* 21, 892 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10787-9> 43 Utych, S. M., & Fowler, L. (2020). Age-based messaging strategies for communication about COVID-19. *Journal of Behavioral Public Administration*, 3(1). <https://doi.org/10.30636/jbpa.31.151>
43. Utych, S. M., & Fowler, L. (2020). Age-based messaging strategies for communication about COVID-19. *Journal of Behavioral Public Administration*, 3(1). <https://doi.org/10.30636/jbpa.31.151>
44. Davies, R., Weinman, J. and Rubin, G.J. (preprint, 2021) 'Observed and self-reported COVID-19 health protection behaviours on a university campus and the impact of a single simple intervention'. <https://doi.org/10.1101/2021.06.15.21258920>
45. Martin, A., Denford, S., Rubin, J., and Yardley, L. 2021. 'Engagement with daily testing instead of quarantine following possible exposure to SARS-CoV-2' *Public Health England*: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/982480/S1154\\_Engagement\\_with\\_daily\\_testing\\_instead\\_of\\_quarantine.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/982480/S1154_Engagement_with_daily_testing_instead_of_quarantine.pdf)
46. Kaine, G., Greenhalgh, S., and Wright, V. (preprint) 'Compliance with Covid-19 measures: evidence from New Zealand': <https://doi.org/10.1101/2021.04.08.21255157>
47. Kaine et al, p. 34
48. Kaine et al, p. 3649 Kyle, et al. 'Self-isolation confidence'. Social desirability bias is a tendency for people answering surveys to give the answer they think would be the most socially acceptable rather than an accurate answer.
49. Kyle, et al.'Self-isolation confidence'. Social desirability bias is a tendency for people answering surveys to give the answer they think would be the most socially acceptable rather than an accurate answer
50. Patel et al. 'How can we improve self-isolation'.
51. Technical Advisory Group, (2021) Statement on priority considerations relating to personal protective behaviours to inform decisions on easing of restrictions, spring 2021. Welsh Government: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-04/technical-advisory-group-statement-on-priority-considerations-relating-to-personal-protective-behaviours-to-inform-decisions-on-easing-of-restrictions-spring-2021.pdf>
52. BPS, 'Delivering effective public health campaigns'
53. BPS, Encouraging self-isolation to prevent the spread of COVID-19 | BRE33s | 29.07.2020
54. See [https://gov.wales/publications?field\\_external\\_organisations%5B30180%5D=30180](https://gov.wales/publications?field_external_organisations%5B30180%5D=30180)
55. Kyle et al. 'Self-isolation confidence'.
56. Ayouni et al. 'Effective public health measures'
57. Ainsworth B, Miller S, Denison-Day J, Stuart B, Groot J, Rice C, Bostock J, Hu X, Morton K, Towler L, Moore M, Willcox M, Chadborn T, Gold N, Amlôt R, Little P, Yardley L 'Infection Control Behavior at Home During the COVID-19 Pandemic: Observational Study of a Web-Based Behavioral Intervention (Germ Defence)' *J Med Internet Res* 2021;23(2):e22197 URL: <https://www.jmir.org/2021/2/e22197> DOI: 10.2196/22197
58. Martin et al. 'Engagement with daily testing'
59. Kyle et al. Self-isolation confidence
60. Utych & Fowler. 'Age-based messaging strategies'
61. Martin et al. 'Engagement with daily testing'
62. Gold, et al. 'A randomized controlled trial to test the effect of simplified guidance'
63. SPI-B. 2020. Impact of financial and other targeted support on rates of self-isolation or quarantine: <https://www.gov.uk/government/publications/spi-b-impact-of-financial-and-other-targeted-support-on-rates-of-self-isolation-or-quarantine-16-september-2020> ; Wright et al. 'Patterns of compliance'
64. Martin et al. 'Engagement with daily testing'