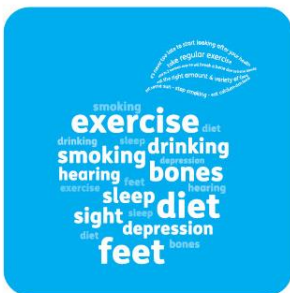
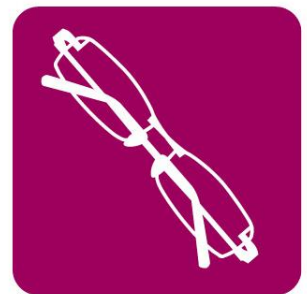


Canllaw Gwybodaeth 01 ● Medi 2020

# Aros yn ddiogel: Aros yn ddiogel gartref, wrth i chi grwydro a phan ydych ar-lein



Cyngor Age Cymru

0300 303 44 98

[www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)

## Cynnwys

1	Beth yw'r canllaw hwn?	3
2	Aros yn ddiogel gartref	3
	2.1 Atal cwympiadau	4
	2.2 Atal tân	6
	2.3 Diogelwch nwy a thanwydd solet	8
	2.4 Diogelwch trydanol	10
	2.5 Diogelu eich drysau a ffenestri	12
	2.6 Diogelwch wrth y drws	14
	2.7 Hybu diogelwch o gwmpas eich cartref	177
	2.8 Gwarchod y Gymdogaeth	18
	2.9 Yswiriant	19
	2.10 Marcio eiddo	19
3	Aros yn ddiogel ar grwydr	20
	3.1 Mynd o'r tŷ	20
	3.2 Ffonau symudol	22
	3.3 Mynd ar wyliau	23
4	Aros yn ddiogel ar-lein	24
	4.1 Sut i adnabod negeseuon e-bost amheus	24
	4.2 Sbam	25
	4.3 Beth i'w wneud os ydych yn cael e-bost amheus	25
	4.4 Siopa a bancio ar-lein	26
	4.5 Rhwydweithio cymdeithasol	29
	4.6 Cyfrineiriau	29
	4.7 Gwarchod eich cyfrifiadur	31
	4.8 Gwarchod eich llechen a'ch ffôn symudol	34
	4.9 Geirfa	34
5	Beth i'w wneud os ydych yn ddiodefwr trosedd	36
6	Cadw'n ddiogel - rhestr wirio	37
7	Sefydliadau defnyddiol	38
8	Rhagor o wybodaeth ynghylch Age Cymru	46

## 1 Beth yw'r canllaw hwn?

Rydym ni i gyd eisiau bod yn ddiogel, yn enwedig pan ydym yn ein cartrefi ein hunain neu yn ystod ein bywydau bob dydd. Yn anffodus, wrth i ni fynd yn hŷn gallwn deimlo ychydig yn llai diogel, oherwydd problemau symudedd, salwch neu oherwydd ein bod yn teimlo'n fwy agored i drosedd a sgamwyr.

Serch hynny, mae digonedd o bethau y gallwch eu gwneud i deimlo'n fwy diogel ac i dawelu eich meddwl. Rydym yn ymdrin â phopeth yn y canllaw hwn - byddwn yn amlinellu ffyrdd i'ch helpu chi i deimlo'n fwy diogel o gwmpas eich cartref, wrth i chi grwydro a phan ydych ar-lein.

### Gwybodaeth ddefnyddiol

Mae'n bosibl bod rhai o'r awgrymiadau yn y canllaw hwn, yn enwedig y rheiny yn ymwneud â'r tŷ, yn golygu bod angen cymorth arnoch, a gall gwybod lle i fynd a phwy i ymddiried ynddo fod yn heriol. Os ydych am ddod o hyd i fasnachwr dibynadwy, gallwch ddefnyddio'r cynllun TrustMark sy'n cael ei redeg gan y Llywodraeth i ddod o hyd i fasnachwyr lleol sy'n cydymffurfio â safonau a orfodir gan y Llywodraeth (gweler adran 7).

Yn ogystal, gallech weld a yw eich Age Cymru lleol yn rhedeg cynllun 'Masnachwr Dibynadwy' neu weithwyr medrus a all argymhell rhywun. Mae'n werth gwirio hefyd a yw eich asiant Gofal a Thrwsio yn cynnig gwasanaethau am ddim, megis gosod cloeon etc.

Mae gwybodaeth helaeth yn y canllaw hwn. Efallai y byddai'n syniad da i chi ei ddarllen fesul adran. Ond, rydym hefyd wedi cynnwys 'Rhestr Wirio Diogelwch' ddefnyddiol - gweler adran 6 - sy'n mynd i'r afael â rhai o'r pethau pwysicaf i chi feddwl amdanynt.

## 2 Aros yn ddiogel gartref

Dywedir nad oes unlle yn debyg i adref. Dyma lle dylem deimlo fwyaf diogel, ond nid yw hynny'n wir bob tro. Mae sawl rheswm dros pam gallwch ddechrau teimlo ychydig yn bryderus gartref, ond mae pethau y gallwch eu gwneud i deimlo'n fwy hyderus a diogel o gwmpas y tŷ.

## 2.1 Atal cwmpiadau

Wrth i ni fynd yn hŷn, mae'n bosibl y gallwn fynd i deimlo ychydig yn fwy ansad ar ein traed a phoeni am gwmpo. Efallai eich bod wedi cwmpo unwaith neu ddwy yn y gorffennol a'ch bod yn poeni am gwmpo eto. Mae nifer o bethau syml a all helpu i osgoi cwmpiadau.

### Cadwch lygad am beryglon baglu

- Cliriwch annibendod. Rydym ni i gyd yn euog am wneud hyn, ond gall gadael eitemau o gwmpas y cartref neu ar y grisiau achosi i chi faglu.
- Cadwch gortynnau a gwifrau yn daclus neu tapiwch nhw yn agos at y wal i'w cadw nhw o'ch ffordd.
- Trefnwch eich dodrefn er mwyn ei gwneud hi'n haws i chi symud o gwmpas eich cartref. Os oes angen cymorth arnoch gyda hyn, a oes unrhyw un y gallech ofyn iddo?
- Disodlwch garpedi sydd wedi treulio neu garpedi rhaflog a rygiau rhydd. Gallwch ddefnyddio tâp carped dwbl ochr i helpu eu hatal rhag llithro.

### Gwisgo'r esgidiau cywir

Gall pâr o esgidiau da wneud cymaint o wahaniaeth. Gall esgidiau wedi gwisgo neu esgidiau nad ydynt yn eich ffitio yn iawn gynyddu'r debygolrwydd o gwmpo.

### Ceisio cymorth gydag atgyfeiriadau bychain

Mae rhai sefydliadau Age Cymru lleol yn cynnig cynllun gweithwyr medrus i bobl hŷn sy'n bodloni meini prawf penodol, i gynorthwyo gyda'r atgyfeiriadau bychain hynny a helpu i adnabod peryglon yn y cartref. Mae'n bosibl bod asiant Gofal a Thrwsio lleol yn eich ardal yn cynnig cymorth tebyg. Gweler adran 7 am fanylion cyswllt.

### Llithro yn yr ystafell ymolchi

Efallai yr hoffech ystyried gosod canllaw, mat ystafell ymolchi nad ydyw'n llithro neu sedd baddon. Gall y rhain wneud i chi deimlo'n fwy hyderus wrth fynd i mewn ac allan o'r baddon. Gallwch gael mat rwber gwrthlithro neu ddefnyddio stripiau y gallwch eu glynu eich hun i sicrhau nad yw'n llithro.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd mynd i mewn ac allan o'r baddon neu fod cawod yn anodd i chi, cysylltwch â'r cyngor lleol a gofynnwch am asesiad anghenion gofal. Gall hyn eich helpu chi i bennu pa addasiadau a all fod yn briodol i chi a gallant helpu i dalu'r gost hefyd.

### **Meddyliwch am oleuadau**

A oes digon o olau yn eich cartref? Mae'n bwysig bod digonedd o olau ar y grisiau - gallwch osod switshis golau dwy ffordd, felly switshis ar frig a gwaelod y grisiau sy'n rheoli'r un golau. Gallech hefyd feddwl am oleuadau nos neu roi lamp neu dortsh wrth y gwely rhag ofn y bydd angen i chi godi yn ystod y nos. Er yr ymddengys yn amlwg, ond a yw eich bylbiau mor llachar ag y gallant fod? Erbyn hyn caiff bylbiau eu mesur mewn lwmina yn hytrach nag watiau (mae 1,500 lwmina yr un fath ag oddeutu 100 watt).

Gall asiant Gofal a Thrwsio lleol wella eich goleuadau. Yn ogystal, gall y Royal National Institute of Blind People (RNIB) gynnig rhagor o gyngor (gweler adran 7).

### **Gwiriwch y grisiau**

Mae'r grisiau yn dueddol o ddod yn fwy anodd eu defnyddio wrth i ni fynd yn hŷn. Sicrhewch nad oes annibendod ar y grisiau, bod digonedd o olau a bod canllawiau addas. Yn ogystal, gallwch osod tâp gwrthlithro i farcio ymylon unrhyw risiau - y tu mewn neu'r tu allan. Ond sicrhewch ei fod wedi'i osod yn gywir fel nad ydyw'n dod yn berygl ei hun.

### **Cadwch lygad ar anifeiliaid anwes**

Rydym ni i gyd wrth ein bodd â'n hanifeiliaid anwes, ond gallant fod dan draed ar adegau. Chi sy'n gwybod orau sut maent yn ymddwyn, ond mae hi bob tro yn syniad da bod yn ymwybodol ohonynt - yn enwedig amser bwydo pan maent yn dueddol o symud ychydig yn gyflymach!

### **Ystyriwch larwm personol**

Os nad ydych yn teimlo'n gwbl hyderus gartref, gallai larwm personol fod yr ateb i chi. Petaech yn cwmpo, mae larwm personol yn eich caniatáu chi i gysylltu â chanolfan ymateb 24 awr drwy bwysu botwm.

Mae nifer o gynghorau yn rhedeg cynlluniau larwm personol. Cysylltwch â'ch cyngor lleol i gael gwybod beth sydd ar gael yn eich ardal:

## Camau nesaf

Am ragor o wybodaeth ynghylch atal cwympiadau, gweler ein canllaw gwybodaeth **Aros yn ddiogel ar eich traed**.

Os oes angen cymorth arnoch gydag addasiadau bychain i'r cartref, cysylltwch â'ch Age Cymru lleol i weld a oes cynllun gweithiwr medrus yn eich ardal (gweler adran 7).

Mae rhagor o wybodaeth yn ein canllaw **Addasu eich cartref** a thaflen ffeithiau **Gwelliannau ac atgyweiriadau i'ch cartref**.

---

## 2.2 Atal tân

Gall tanau ddechrau yn sydyn ac achosi dinistr, gan achosi pryder mawr. Ond mae rhai pethau syml y gallwch eu gwneud yn eich cartref i'w hatal.

### Gosodwch larwm tân a gwiriwch ei fod yn gweithio

Mae'n hanfodol bod gennych o leiaf un larwm tân ar bob llawr yn eich cartref. Dylai larymau gynnwys y rhif Prydeinig Safonol BS 5446 a'r Nod Barcud. Profwch nhw bob mis a'u glanhau rhag llwch. Defnyddiwch ysgol fach neu ceisiwch gymorth gan rywun wrth osod, profi neu lanhau eich larymau.

Dylech newid y batri o leiaf unwaith y flwyddyn neu gallwch gael larwm hir oes sy'n para rhwng saith a 10 mlynedd.

Mae larymau tân arbenigol ar gael os oes gennych broblemau gyda'ch clyw neu eich golwg.

Rhaid i landlordiaid preifat sy'n hunan-reoli eu heiddo, neu asiantaethau gosod sydd wedi'u penodi ar eu rhan, gael trwydded gan gynllun Rhentu Doeth Cymru a dilyn Cod Ymarfer Rhentu Doeth Cymru. Mae hwn yn awgrymu y dylai landlordiaid osod o leiaf un larwm tân ar bob llawr yr eiddo.

## Cynllunio llwybr dianc mewn achos o dân

Meddyliwch sut fyddech chi'n dianc mewn achos o dân, yn enwedig os ydych yn byw mewn fflat. Gallwch ofyn i'r cwmni rheoli am gopi o asesiad risg tân yr adeilad.

## Trefnu Gwiriad Risg Tân mewn Cartref

Mae rhai gwasanaethau tân ac achub yn cynnig Gwiriad Risg Tân mewn Cartref lle gallant ymweld i'ch helpu chi i osod larymau tân, cynllunio llwybrau dianc ac asesu peryglon eraill. Cysylltwch â'ch adran dân leol i gael gwybod mwy.

Mae gan Action on Hearing Loss gynnyrch i bobl sy'n fyddar a thrwm eu clyw, gan gynnwys larymau tân.

## Yn y gegin

Pan ydych yn coginio, sicrhewch nad yw handlenni sosbenni yn ymwthio allan oherwydd gallant fod yn rhwydd eu taro, yn enwedig os nad ydych yn sefydlog ar eich traed. Gallech ddefnyddio amserydd i'ch atgoffa bod rhywbeth yn coginio, hefyd.

Os bydd padell yn mynd ar dân, peidiwch â'i symud a pheidiwch byth â rhoi dŵr arni.

Y peth gorau i'w wneud yw diffodd y gwres os gallwch chi, cau'r drws, gadael yr eiddo a ffonio 999.

## Sigarennau a chanhwyllau

Sicrhewch fod unrhyw sigarennau neu ganhwyllau wedi'u diffodd yn llwyr pan fyddwch wedi gorffen gyda nhw. Mae hyn yn berthnasol ar gyfer unrhyw losgwyr aroglarthau neu olew hefyd.

## Defnyddiwch gard tân a glanhewch y simdde

Os oes gennych dân agored, dylech gael gardiau tân a sicrhewch eich bod yn glanhau eich simdde a'ch ffliw (yn ddelfrydol o leiaf un waith y flwyddyn) i atal tân a charbon monocsid rhag casglu. Gallwch gael ysgubwr simneiau cymeradwy drwy HETAS (Cynllun Profi a Chymeradwyo Offer Gwresogi) (gweler adran 7).

## Mewn achos o dân

Peidiwch â chynhyrfu. Cofiwch gyngor y gwasanaeth tân:

Ewch allan, arhoswch allan a ffoniwch 999.

---

## Camau nesaf

Siaradwch â'ch gwasanaeth tân ac achub lleol am ragor o gyngor am ddiogelwch tân neu i weld a allant roi gwiriad risg tân i'ch cartref. Gweler adran 7 am fanylion cyswllt.

---

## 2.3 Diogelwch nwy a thanwydd solet

Gall problemau nwy a thanwydd solet fynd yn ddisylw ond bydd rhai gwiriadau syml yn gwneud eich cartref yn fwy diogel ac yn lleihau'r risg o ddamwain.

### Trefnwch wiriad offer nwy blynyddol

Mae'n dda cael gwiriad blynyddol i sicrhau bod eich offer yn gweithio'n ddiogel. Sicrhewch mai peiriannydd Diogelwch Nwy cofrestredig sy'n cynnal y gwiriadau ac unrhyw atgyweiriadau (gweler adran 7). Peidiwch byth â cheisio ag atgyweirio neu roi gwasanaeth i offer nwy eich hunan, nac ychwaith gadael i gyfaill neu berthynas i chi wneud hynny - hyd yn oed os ydynt yn honni eu bod yn gwybod beth i'w wneud!

Os ydych yn berchen ar eich tŷ eich hun ac yn cael budd-dal prawf modd, megis Credyd Pensiwn, mae'n bosibl eich bod yn gymwys am wiriad diogelwch nwy blynyddol am ddim gan eich cyflenwr ynni. Dylech eu holi am hyn ac unrhyw wasanaethau â blaenoriaeth eraill y gallech fod yn gymwys amdanynt. Os nad ydych yn gymwys am wiriad am ddim, yna chwiliwch am y fargen orau oherwydd gall costau amrywio.

Os ydych yn rhentu, mae'n ofynnol drwy'r gyfraith i'ch landlord drefnu gwiriad diogelwch gyda pheiriannydd Diogelwch Nwy cofrestredig o leiaf unwaith y flwyddyn ar gyfer unrhyw offer nwy y mae wedi'u darparu. Rhaid i'r landlord roi copi i chi o gofnod yr arolygiad cyn pen 28 diwrnod o'r gwiriad a thrwsio unrhyw broblemau sy'n cael eu hadrodd i'r peiriannydd.



## **Gwasanaethu unrhyw offer tanwydd solet**

Mae angen gwasanaethu rheolaidd ar offer tanwydd solet hefyd - er enghraifft, gwresogyddion neu boptai sy'n llosgi coed neu lo. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â HETAS gan fod ganddynt gyfeirlyfr o osodwyr a gwasanaethwyr cofrestredig y gallwch chwilio amdanynt ar-lein (gweler adran 7).

## **Gwiriwch y fflam beilot ar eich boeler**

Os oes gennych foeler nwy gyda fflam beilot, gwiriwch y fflam yn rheolaidd i sicrhau ei fod yn llosgi. Os ydyw wedi diffodd, dylai fod cyfarwyddiadau ar y boeler er mwyn ei ail-gynnau. Os na allwch wneud hynny eich hun, galwch beiriannydd gwres Diogelwch Nwy cofrestredig.

## **Caniatewch lif aer ac awyriad**

A oes digon o awyriad i offer nwy neu danwydd solet losgi? Cadwch awyrellau a simneiau yn glir a heb eu blocio.

Os ydych yn arogli nwy neu'n drwgdybio gollyngiad nwy, agorwch yr holl ddrysau a ffenestri, diffoddwch y cyflenwad nwy a ffoniwch y Gwasanaeth Argyfwng Nwy Cenedlaethol 24 awr ar 0800 111 999.

Peidiwch â defnyddio ffôn yn agos at y gollyngiad nwy, gan y gallai achosi fflam a all danio'r nwy.

Defnyddiwch ffôn symudol y tu allan i'ch eiddo, neu defnyddiwch ffôn cymydog.

Peidiwch â throi unrhyw switshis neu offer trydanol ymlaen nac eu diffodd.

Cysylltwch â'r Gofrestr Diogelwch Nwy am ragor o wybodaeth ynghylch diogelwch nwy neu i ddod o hyd i beiriannydd cofrestredig (gweler adran 7).

## **Byddwch yn ymwybodol o garbon monocsid**

Mae carbon monocsid yn hysbys fel 'lladdwr mud' oherwydd na allwch ei weld, ei flasau nac ei arogli.

Gall ychydig o amlygiad at garbon monocsid achosi problemau iechyd hirdymor, tra bod amlygiad uchel yn gallu achosi gwenwyniad.

Gall gwresogyddion, boeleri neu offer eraill sy'n llosgi nwy, glo, olew neu goed ryddhau carbon monocsid os nad ydynt yn gweithio'n briodol. Cadwch lygad am staeniau melyn neu frown, fflam nwy ddiog felen neu oren yn hytrach na fflam las siarp, neu ormod o leithder yn yr ystafell.

Gall symptomau gwenwyniad carbon monocsid gynnwys cur pen, teimlo'n sâl, dolur gwddf neu beswch sych - yn debyg i annwyd neu ffliw. Os ydych yn poeni ei bod yn bosibl bod gennych wenwyniad carbon monocsid, galwch 999 yn syth.

Gallwch osod canfodydd carbon monocsid syml i helpu i atal gwenwyniad - sicrhewch ei fod yn dangos y Nod Barcud a'r rhif Safonol Ewropeaidd BS EN 50291.

Mewn llety rhent preifat, rhaid i landlord osod larwm carbon monocsid os gosodir offer llosgi tanwydd solet newydd. Mae Cod Ymarfer Rhentu Doeth Cymru yn awgrymu y dylid darparu larymau carbon monocsid ym mhob ystafell lle mae offer nwy, olew neu danwydd solet yn bresennol.

## 2.4 Diogelwch trydanol

Mae gan y rhan fwyaf o dai lawer o bethau wedi'u plygio i mewn. Mae sicrhau bod popeth yn cael ei ddefnyddio'n ddiogel yn gallu atal tân.

### Gwiriwch gyflwr eich offer trydanol

Cadwch lygad am unrhyw wifrau rhaflog neu wifrau noeth ac unrhyw offer a socedi wedi'u difrodi gan y gallant achosi tân. Peidiwch ag anwybyddu arwyddion rhybudd megis arogl llosgi, sŵn suo neu glecian, neu ffiwsiau yn chwythu.

### Peidiwch â gorlwytho socedi

Byddwch yn ofalus i beidio â gorlwytho socedi gan y gallai hyn achosi tân. Os nad oes gennych ddigon o socedi, gallwch ddefnyddio addasydd bar ar wifren yn hytrach nag addasydd bloc. Ond sicrhewch eich bod yn rhoi un plwg ym mhob soced yn unig ar gyfer offer sy'n defnyddio cryn dipyn o bŵer, megis oergell neu beiriant golchi.

## Cadwch offer allan o'r ystafelloedd ymolchi

Ni ddylid defnyddio offer megis sychwyr gwallt, gwresogyddion (oni bai bod ganddynt gortyn i'w dynnu) a radios ar y prif gyflenwad yn yr ystafell ymolchi.

## Blancedi trydan

Rydym ni i gyd wrth ein bodd yn swatio, yn arbennig yn ystod y gaeaf, ond gall blancedi trydan fod yn beryglus. Dylech wirio a allwch adael eich blanced chi ymlaen drwy'r nos a chadwch lygad am unrhyw arwyddion o berygl, megis deunydd rhaflog neu farciau llosgi. Peidiwch â'i roi ymlaen os ydych chi, neu'r flanced, yn wlyb a pheidiwch â'i ddefnyddio gyda photel dŵr poeth.

Ceisiwch wiriad i'ch blanced drydan gan arbenigwr o leiaf bob tair blynedd a'i disodli bob 10 mlynedd. Mae'n bosibl gall y siop lle prynasoch y flanced neu eich swyddfa Safonau Masnach leol brofi'r flanced (gweler adran 7). Mae'n bosibl bod eich Age Cymru lleol yn ymwybodol o gynllun gweithiwr medrus a all helpu.

## Byddwch yn ofalus gyda gwresogyddion symudadwy

Osgowch adael y gwresogydd heb oruchwyliaeth a pheidiwch â'i ddefnyddio pan ydych yn cysgu. Cadwch eich gwresogydd oddi wrth bapur, dodrefn, dillad a llenni.

## Mewn achos o doriad trydan

Ffoniwch 105 yn rhad ac am ddim. Cewch eich cyfeirio at eich gweithredwr rhwydwaith trydan lleol a all roi cymorth a chynghor i chi.

## Cofrestrwch am wasanaethau â blaenoriaeth

Mae gan gyflenwyr ynni a gweithredwyr rhwydwaith dosbarthu Gofrestriadau Gwasanaethau â Blaenoriaeth i bobl sydd angen rhagor o gymorth. Gallai hyn fod oherwydd eich bod dros oedran Pensiwn Gwladol neu'n byw gyda chyflwr iechyd hirdymor neu anabledd. Mae'n bosibl y bydd angen cefnogaeth arnoch dros dro ar ôl anaf neu salwch. Os byddwch yn cofrestru ar gyfer gwasanaethau â blaenoriaeth, mae'n bosibl y cewch gefnogaeth ychwanegol mewn achos o doriad pŵer.

Eich gweithredwr rhwydwaith dosbarthu yw'r cwmni sy'n rheoli'r cyflenwad trydan yn eich ardal. Gallwch gysylltu â'r Gymdeithas Rhwydweithiau Ynni (gweler adran 7) i gael gwybod pwy yw eich gweithredwr rhwydwaith.

I sicrhau eich bod yn cael cymaint o'r gwasanaethau hyn â phosibl, ymunwch â'ch cofrestr cyflenwr a chofrestr eich gweithredwr rhwydwaith dosbarthu, gan y gallant gynnig gwahanol bethau.

---

## Camau nesaf

Cysylltwch ag Electrical Safety First (gweler adran 7) am ragor o wybodaeth ynghylch diogelwch trydanol neu i ddod o hyd i drydanwr cofrestredig. Ewch i'w gwefan i lawrlwytho *Electrical safety in the home: A guide for older people and their relatives*.

---

## 2.5 Diogelu eich drysau a ffenestri

Gall rhai rhagolygon syml, sydd rhan amlaf yn rhad, leihau risg o achos o fwrqlera yn eich cartref a'ch helpu chi i deimlo'n ddiogel gartref.

Gall gosod cloeon da ar eich drysau a ffenestri rwystro lladron - a hyd yn oed petaent yn ceisio torri i mewn, byddant yn llai tebygol o lwyddo. Os ydych yn byw mewn llety rhent, gallwch ofyn i'ch landlord a allai eich helpu i wneud eich drysau a ffenestri yn fwy diogel.

### Drysau

- Sicrhewch fod gennych glo y gellir ei ddatgloi gydag allwedd yn unig, hyd yn oed o'r tu mewn. Yn nodweddiadol, clo llwyr gloi gyda'r Nod Barcud BS 3621 yw hwn. Dylech gael un o'r rhain ar unrhyw ddrysau cefn hefyd.
- Gellir hefyd gosod clo clicied awtomatig (a elwir yn glo clicied nos ar adegau) i roi lefel ychwanegol o ddiogelwch - gellir agor y rhain o'r tu mewn heb allwedd.
- I wneud drysau yn fwy diogel gallwch ychwanegu cloeau megis bolltau colyn.

- Mae gan nifer o bobl gadwyn drws hefyd fel y gallant weld pwy sydd wrth y drws heb agor y drws yn llydan. Mae'n syniad da peidio â gadael y gadwyn ar glo drwy'r amser rhag bod angen i ofalwyr, aelodau'r teulu neu'r gwasanaethau brys ddod i mewn.
- Weithiau gall drysau patio a drysau ffrengig fod yn llai diogel, yn dibynnu ar eu hoedran a'u deunydd, felly ceisiwch gyngor gan saer cloeau am beth fyddai'n gweithio orau.
- Gall twll sbïo fod yn syniad da oherwydd ei fod yn eich caniatáu chi i weld pwy sydd ar yr hiniog cyn i chi agor y drws.
- A yw eich fframiau drws a cholynnau yn gryf? Gall hyn ychwanegu at gryfder cyffredinol y drws.
- Peidiwch â gadael allweddi dan fatiau drws neu mewn potiau planhigion ger y drws ffrynt - mae lladron yn gwybod lle i edrych.
- Gallwch osod caets blwch post sy'n gallu atal lladron rhag amharu ar eich cloeon drwy'r blwch post.
- Os oes gennych wydr yn eich drws, gallech ddisodli hwn gyda gwydr haenog neu osod haen ar y tu mewn i'r gwydr.

## Ffenestri

- Gosodwch gloeon ffenestri gydag allweddi ym mhob ffenestr ar y llawr gwaelod ac unrhyw rai eraill sy'n rhwydd eu cyrraedd, megis y rheiny uwch ben to fflat neu wrth beipen ddraen.
- Cadwch allweddi ffenestri mewn lle diogel, allan o olwg a chyrraedd unrhyw un sy'n edrych i mewn, ond rhywle y gellir eu cael yn rhwydd mewn achos brys.
- Os ydych yn cael ffenestri newydd, sicrhewch eu bod yn dod â chloeon da oherwydd gall fod yn anodd ychwanegu rhai gwell yn ddiweddarach.

## Caiff nifer o fyrghleriaethau eu gwneud gan bobl sy'n manteisio ar gyfle oherwydd ffenestr neu ddrws agored neu heb ei ddiogelu

- Felly, sicrhewch eich bod yn cloi pan fyddwch yn gadael y tŷ, hyd yn oed os ydych ond yn mynd i lawr y ffordd.
- Os oes gennych ofalwr, gofynnwch iddo sicrhau ei fod yn cloi unrhyw ffenestri a drysau y mae wedi'u datgloi wrth iddo adael.

- Os ydych allan am y noson, gadewch olau ymlaen yn yr ystafell flaen neu i fyny'r grisiau ac efallai gadewch y radio ymlaen fel bod lladron yn meddwl bod rhywun yn y tŷ.
- 

## Camau nesaf

Os oes angen i chi osod neu newid cloeon, defnyddiwch saer cloeon cymwys. Yn ogystal, gallwch wirio a yw saer cloeon yn aelod o'r Master Locksmiths Association (MLA) gan ddefnyddio gwefan y gymdeithas neu ei ffonio i ddod o hyd i saer cloeon cymwys (gweler adran 7).

Am ragor o gyngor ac awgrymiadau ynglŷn â chadw eich cartref yn ddiogel, cysylltwch â'ch Tîm Cymdogaeth Diogelach (gweler adran 7) neu gwiriwch i weld a oes gan eich heddlu rhanbarthol awgrymiadau diogelwch ar ei wefan.

---

## 2.6 Diogelwch wrth y drws

Gall cnociau annisgwyl wrth y drws eich cynhyrfu, yn enwedig os nad ydych yn adnabod yr unigolyn sydd yno. Gall ychwanegu twll sbïo neu gadwyn i'ch drws eich helpu chi i aros mewn rheolaeth. Mae'n syniad da sicrhau bod ffenestri a drysau cefn wedi cloi wrth i chi ateb cnoc annisgwyl wrth y drws.

### Galwyr ffug

Mae galwyr ffug yn ceisio twyllo eu ffordd i'ch cartref drwy honni bod yn rhywun arall. Gallant honni eu bod wedi dod i ddarllen y mesurydd, yn swyddog yr heddlu, swyddog y cyngor neu fudd-daliadau, neu'n rhywun yn gofyn am gymorth. Gallant geisio tynnu eich sylw neu eich twyllo chi i gredu bod angen iddynt ddod i mewn i'ch cartref ar frys. Bydd unrhyw unigolyn dilys yn meddu ar brawf adnabod y byddant yn hapus ei ddangos i chi.

## Cynlluniau cyfrinair

Mae'n ofynnol i gwmnïau nwy, trydan a dŵr i gyd gadw cofnodion o gwsmeriaid sydd angen cefnogaeth ychwanegol, megis pobl hŷn ac anabl. Gelwir y rhain yn Gofrestri Gwasanaethau â Blaenoriaeth. Os ydych yn ymuno â chofrestr, cewch gynnig gwasanaethau arbennig megis cyfrinair unigryw y gallwch ei ddefnyddio i ddilysu hunaniaeth galwr sy'n honni bod o'r cwmni. Bydd hyn yn rhoi tawelwch meddwl i chi, yn gwybod ei fod yn ddilys. Yn ogystal, dylai galwr dilys ddangos cerdyn adnabod i chi.

## Gofynnwch i'r galwr ddod yn ôl ar adeg arall

Gallwch bob tro ofyn i rywun ddod yn ôl ar adeg arall os ydych yn teimlo'n anesmwyth. Gallech ofyn iddynt gysylltu i drefnu amser mwy cyfleus. Ni fydd gan alwr dilys broblem gyda chi'n cymryd y rhagofalon hyn. Dylech fod yn arbennig o ofalus os oes mwy nag un person wrth y drws.

Os ydych yn poeni am alwr ar yr hiniog, galwch yr heddlu, eich swyddog tai, rheolwr eich cynllun tai gwarchod neu rywun yr ydych yn ymddiried ynddo. Ddim yn siŵr? Peidiwch ag agor y drws.

## Masnachwyr twyllodrus

Nid yw masnachwyr ar yr hiniog bob amser yn ddilys nac yn werthwyr gonest a gallant fod yn eithaf ymwithgar. Gall masnachwyr twyllodrus eich gwthio chi i gytuno ar atgyweiriadau neu welliannau nad oes eu hangen i'ch cartref, yn aml am brisiau uwch.

Gall fod yn anodd cael gwared ar fasnachwyr ar yr hiniog oni bai eich bod yn cytuno i gofrestru am beth bynnag maent yn ei werthu. Ond eich hiniog chi ydyw, ac felly chi sydd mewn rheolaeth. Peidiwch â chytuno i unrhyw beth, arwyddo contract na thalu arian nes eich bod wedi sgwrsio â rhywun arall a pheidiwch byth â gadael i unrhyw un eich perswadio i fynd i'ch banc a thynnu arian allan. Yn bwysicach fyth, peidiwch â bod ofn gofyn i werthwr adael. Os bydd yn gwrthod, galwch yr heddlu.

Mae gan rai ardaloedd 'parth dim galw diwahoddiad' lle mae arwyddion a sticeri ar ddangos o gwmpas yr ardal i ddangos i alwyr diwahoddiad nad oes croeso iddynt. I gael gwybod mwy am sefydlu un yn eich ardal, cysylltwch â'ch Gwasanaeth Safonau Masnach lleol (gweler adran 7).

---

## Camau nesaf

Gweler ein canllaw **Osgoi sgamiau** am ragor o wybodaeth ynghylch y gwahanol fathau o sgamiau cyffredin, gan gynnwys sgamiau ar yr hiniog. Os ydych chi'n credu eich bod wedi'ch effeithio gan sgam, cysylltwch ag Action Fraud am wybodaeth a chyngor (gweler adran 7).

---

## Rhifau cyswllt

Nodwch rifau ffôn eich gwasanaethau lleol yn y bwlch isod fel eu bod ar gael yn rhwydd petaech angen gwirio hunaniaeth galwr wrth eich drws. Mae eu manylion ar fil cyfleustodau neu ar-lein.

Trydan:

.....

Nwy:

.....

Dŵr:

.....

Cyngor lleol:

.....

Gorsaf heddlu lleol: 101 (os nad yw'n achos brys)

Os ydych yn ddrwgdybus, galwch 999 a gofynnwch am yr heddlu.

Cysylltwch â'ch cwmnïau cyfleustodau a gofynnwch am gael ymuno â'u Cofrestr Gwasanaethau â Blaenoriaeth. Dywedwch pa gymorth sydd ei angen arnoch, gan gynnwys cynllun cyfrinair ar yr hiniog os ydych chi'n credu y byddai hyn yn ddefnyddiol - dylent ddarparu gwasanaethau sy'n addas i chi.



## 2.7 Hybu diogelwch o gwmpas eich cartref

Yn ogystal â diogelu drysau a ffenestri, mae mesurau eraill y gallwch eu cymryd o gwmpas eich eiddo i deimlo'n fwy diogel gartref.

### Larwm lleidr

Gall larwm lleidr eich rhybuddio chi, a/neu'r heddlu, os bydd rhywun yn torri i mewn. Mae nifer o wahanol fathau o larymau gyda gwahanol nodweddion, ac mae'r costau'n amrywio. Beth i'w ystyried os ydych yn meddwl am osod larwm lleidr:

- Gofynnwch i'r Tîm Cymdogaeth Diogelach, neu'r Swyddog Atal Trosedd, (gweler adran 7) yn eich gorsaf heddlu agosaf am gyngor cyn i chi brynu larwm. Mae'r tîm Cymdogaeth Diogelach yn gweithio gyda phobl leol i wneud yr ardal yn fwy diogel.
- Ceisiwch o leiaf tri dyfynbris a chyngor arbenigol gan gwmnïau larymau cyn i chi osod un.
- Gofynnwch i'ch cwmni yswiriant a ydyw'n argymell unrhyw gwmnïau larymau neu sut mae angen cynnal a chadw larwm. Mae rhai cwmnïau yn cynnig pris arbennig ar yswiriant cynnwys eich cartref os oes gennych larwm cymeradwy wedi'i osod.
- Ceisiwch gymorth proffesiynol i osod y larwm a gwiriwch ei fod wedi'i gymeradwyo gan yr Arolygiaeth Diogelwch Genedlaethol neu'r Bwrdd Arolygu Systemau Diogelwch a Larymau (gweler adran 7).

### Goleuadau

Mae goleuadau allanol yn ei gwneud hi'n haws i chi gyrraedd eich drws ffrynt a dod o hyd i'ch allweddi pan mae'n dywyll. Maent hefyd yn gweithredu fel rhwystr i unrhyw lleidr posibl. Os ydych yn penderfynu cael golau sydd â synhwyrdd symudiad, sicrhewch eich bod yn ei osod gan roi ystyriaeth i'ch cymdogion.

---

### Camau nesaf

Ewch i wefan Secured by Design am ragor o wybodaeth ynghylch diogelwch cartref a chynnyrch diogelwch trwyddedig (gweler adran 7).

---

Sicrhewch hefyd eich bod yn diogelu unrhyw garejys, siediau a thramwyfeydd y tu allan i'ch cartref:

- Gall garejys a siediau fod yn llawn offer drud, a gallai lleidr ddefnyddio rhai ohonynt i dorri i mewn i'ch cartref. Sicrhewch fod drysau garejys yn solet a bod ganddynt gloeon da.
- Gosodwch gât gref, y gellir ei chloi sy'n arwain at unrhyw lwybrau ar ochr ac yng nghefn eich cartref. Os ydych yn rhannu tramwyfa gyda chymydog, trafodwch hyn gydag ef yn gyntaf.
- Mae giatiau ochr a thramwyfa metel yn ddefnyddiol gan eu bod yn caniatáu i ymwithwyr gael eu gweld.
- Rhowch ffens gref neu plannwch wrychoedd pigog i sicrhau na all y lladron ddod i'ch gardd.
- Gosodwch ddelltwaith neu frigoedd gwrth-ddringo ar unrhyw ffensys, gatiau neu waliau er mwyn ei gwneud yn fwy anodd i ladron ddringo drostynt.
- Ystyriwch dramwyfa a llwybrau o gerrig mân, a all ei gwneud hi'n fwy anodd i ladron gyrraedd yn dawel.

Gall Gofal a Thrwsio Cymru helpu gyda chostau neu drefnu'r gwaith (gweler adran 7). Os ydych yn anabl, efallai y byddwch yn gymwys am Grant Cyfleusterau Anabl, sy'n cael ei gynnig gan gynghorau lleol i helpu ariannu newidiadau i'ch cartref - rhowch alwad iddynt i gael gwybod.

## 2.8 Gwarchod y Gymdogaeth

Grwpiau gwirfoddol yn cynnwys pobl lleol sy'n gweithio mewn partneriaeth â'r heddlu, cynghorau lleol ac asiantaethau eraill sy'n helpu i gadw'r cymunedau yn ddiogel yw cynlluniau Gwarchod y Gymdogaeth. Gallant gynnig cymorth a chynghor cymdogol gwerthfawr a rhoi tawelwch meddwl i chi. Gall aelodau Gwarchod y Gymdogaeth:

- gadw llygad am gymdogion sy'n hŷn neu fregus
- cadw llygad ar gartrefi cymdogion pan nad ydynt gartref
- derbyn diweddariadau a gwybodaeth gan yr heddlu lleol
- rhannu cynghor atal trosedd yn y gymuned.

---

## Camau nesaf

Darllenwch Ganllaw Aelodau Gwarchod y Gymdogaeth am ragor o awgrymiadau a chyngor ynghylch atal trosedd a chadw'n ddiogel. Gofynnwch i'ch Tîm Cymdogaeth Diogelach lleol neu edrychwch ar wefan Gwarchod y Gymdogaeth i weld a oes cynllun yn eich ardal (gweler adran 7).

---

## 2.9 Yswiriant

Mae sicrwydd yswiriant da yn helpu i dawelu'ch meddwl. Petai'r gwaethaf yn digwydd a bod rhywbeth yn cael ei ddwyn neu ei ddifrodi, ni fydd angen i chi ddod o hyd i'r arian i gael un newydd. Os oes gennych yswiriant cartref, sicrhewch ei fod yn rhoi sicrwydd i'ch anghenion. Os ydych yn chwilio am bolisi newydd, cymharwch ddyfynbrisiau gan wahanol gwmnïau i sicrhau eich bod yn cael y fargen orau bosibl. Gallwch gymharu dyfynbrisiau ar-lein. Os nad ydych ar-lein, a oes cyfaill neu berthynas a allai eich helpu chi i wirio? Mae'n bosibl y byddant yn canfod y gallant arbed arian eu hunain.

Mae llawer o gwmnïau yswiriant yn cynnig premiymau is i bobl sydd â diogelwch da yn eu cartref, er enghraifft os oes gennych larwm lleidr neu gloeon ar eich ffenestri. Mae'n bosibl y cewch bris gwell os ydych yn aelod o gynllun Gwarchod y Gymdogaeth hefyd.

---

## Camau nesaf

Mae'r Gwasanaeth Cyngori Ariannol (gweler adran 7) yn rhoi gwybodaeth a chyngor ynghylch cael y fargen yswiriant orau. Mae rhai cwmnïau yn teilwra eu cynnyrch i bobl hŷn.

---

## 2.10 Marcio eiddo

Os caiff eich pethau eu dwyn, mae'r heddlu yn fwy tebygol o ddod o hyd iddynt a'u dychwelyd i chi os ydych wedi'u marcio â'ch cod post a rhif eich cartref neu fflat, neu ddwy lythyren gyntaf ei enw.

Mae ffyrdd gwahanol o farcio eiddo. Gallwch ddefnyddio marciwr parhaol neu bin diogelwch mwy craff y gellir ei weld dan olau uwchfioled (UV) yn unig. Mae hyn yn gweithio'n dda i bethau megis teclynnau electronig, ond siaradwch ag arbenigwr cyn marcio unrhyw eitemau sy'n arbennig o werthfawr, megis hen bethau neu eitemau arbenigol.

Gallwch hefyd dynnu lluniau o eitemau gwerthfawr a nodi rhifau cyfresol unrhyw gyfarpar trydanol, felly os caiff ei ddwyn, bydd y wybodaeth hon yn helpu'r heddlu i ddychwelyd unrhyw eitemau sy'n dod i'r golwg.

Yn ogystal, gallwch gofrestru unrhyw eiddo gwerthfawr ar-lein am ddim ar Gofrestr Eiddo Immobilise (gweler adran 7). Mae'r wefan hon yn helpu'r heddlu i adnabod perchnogion eiddo coll neu wedi'i ddwyn.

---

## Camau nesaf

Gofynnwch i'ch grŵp Gwarchod y Gymdogaeth Lleol neu Dîm Cymdogaeth Diogelach am ragor o wybodaeth ynghylch marcio eiddo.

---

## 3 Aros yn ddiogel ar grwydr

Wrth i ni fynd yn hŷn, rydym yn dueddol o deimlo ychydig yn fwy bregus pan fyddwn ar grwydr. Er bod troseddau cyhoeddus yn brin, gall y syniad ein gadael ni'n teimlo'n bryderus a'n hatal ni rhag gwneud pethau.

### 3.1 Mynd o'r tŷ

Gall mynd o'r tŷ fod yn brofiad brawychus, boed ydych yn poeni am eich eiddo, mynd o gwmpas neu eich bod yn teimlo wedi'ch llethu weithiau. Dylai'r awgrymiadau ar y tudalennau canlynol eich helpu chi i deimlo'n fwy hyderus pan fyddwch yn mynd o'r tŷ.

#### Ar y stryd

- Cadwch eiddo, megis ffonau symudol, allan o olwg.
- Peidiwch â chario symiau mawr o arian. Os telir eich pensiwn yn syth i'ch banc neu gyfrif cerdyn y Swyddfa'r Post, nid oes rhaid i chi dynnu'r cyfan allan ar yr un pryd.

- Cyn i chi ddefnyddio twll yn y wal, edrychwch i weld a oes rhywun yn sefyllian y tu ôl i chi. Mae rhai pobl yn teimlo'n fwy cyfforddus yn defnyddio twll yn y wal sydd y tu mewn i fanc. Diogelwch eich Rhif Adnabod Personol (PIN).
- Cadwch eich bag mewn golwg drwy'r amser.
- Os bydd rhywun yn ceisio mynd â'ch bag, efallai mai'r peth gorau i'w wneud yw gadael iddo, yn hytrach na cheisio ymladd yn ôl.
- Os ydych yn defnyddio cadair olwyn, gallech gadw eich eiddo wrth eich ochr yn hytrach na'u hongian ar gefn y gadair.
- Ystyriwch gynllunio eich taith cyn i chi adael y cartref ac arhoswch mewn ardaloedd prysur, golau.
- Os ydych chi'n credu bod rhywun yn eich dilyn, parhewch i symud ac ewch i ardal brysur neu ewch i'r siop agosaf. Dywedwch wrth rywun beth sy'n digwydd neu galwch yr heddlu.
- Mewn achos o argyfwng, gwaeddwch yn uchel er mwyn denu sylw. Gallech feddwl am gario larwm ymosod personol hefyd.

### Ar drafnidiaeth gyhoeddus

- Os bydd rhywun yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus, symudwch i ffwrdd.
- Ceisiwch aros am drafnidiaeth gyhoeddus mewn ardaloedd prysur, golau.
- Efallai y byddwch yn teimlo'n fwy diogel os byddwch yn eistedd wrth bobl eraill. Os ydych ar fws neu drên ac nad oes llawer o bobl o gwmpas, eisteddwch wrth y gyrrwr. Ceisiwch fod yn agos at y gloch neu larwm argyfwng.

### Mewn tacsis

- Cadwch rif ffôn cwmni tacsis trwyddedig, dibynadwy. Dewch o hyd i gwmni yr ydych chi'n ymddiried ynddo ac yn teimlo'n gyfforddus gydag ef.
- Trefnwch dacsî cyn i chi fynd allan. Pan fydd yn cyrraedd, gwiriwch mai dyma'r tacsî y gwnaethoch ei drefnu cyn i chi fynd i mewn. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, gofynnwch i'r gyrrwr ddweud enw'r unigolyn a drefnodd y tacsî.

- Eisteddwch y tu ôl i'r gyrrwr ar y sedd gefn ac os ydych yn teimlo'n anesmwyth, gofynnwch iddo am eich gadael yn rhywle yr ydych chi'n gwybod sy'n brysur a golau.

### Pan fyddwch yn gyrru

- Cyn dechrau arni, cynlluniwch eich llwybr a sicrhewch fod gennych ddigonedd o betrol. Gallech ddweud wrth rywun i le'r ydych chi'n mynd a pha mor hir ydych chi'n disgwyl i'r daith ei chymryd.
- Meddyliwch am beth fydddech chi'n ei wneud petaech yn torri i lawr. Er enghraifft, ydych chi'n cadw ffôn symudol arnoch y gallech ei ddefnyddio mewn argyfwng? Os ydyw'n oer, mae'n syniad da cael blanced a dillad cynnes rhag ofn y bydd angen i chi aros am help.
- Ceisiwch barcio mewn ardaloedd prysur, golau. Os byddwch yn parcio yn ystod golau'r dydd, meddyliwch sut le fydd yr ardal ar ôl iddi dywyllu.
- Pan fyddwch yn gyrru, cadwch eiddo gwerthfawr a phersonol allan o olwg a chadw'ch y drysau dan glo. Pan fyddwch yn gadael y car, sicrhewch eich bod yn cadw unrhyw eiddo ac yn cloi'r drysau.
- Ystyriwch ymuno â chynllun cymorth ymyl y ffordd am ragor o dawelwch meddwl petaech yn torri lawr. Mae'r prisiau'n amrywio, felly chwiliwch am y fargen orau. Ffoniwch wahanol gwmnïau am ddyfynbrisiau, gwiriwch eu prisiau ar-lein neu ceisiwch edrych ar wefannau cymharu prisiau.

## 3.2 Ffonau symudol

Os oes gennych ffôn symudol, mae'n werth cymryd camau i'w atal rhag cael ei ddwyn ac i ddiogelu eich hun os ydyw'n cael ei ddwyn.

- Ychwanegwch god mynediad neu PIN. Gallwch wneud hyn yng ngosodiadau diogelwch eich ffôn ac mae'n golygu os bydd rhywun yn cael gafael ar eich ffôn, ni fydd yn gallu ei ddefnyddio.
- Mae'n syniad da sicrhau bod digon o fatri yn eich ffôn pan fyddwch yn mynd ar grwydr neu'n gyrru i rywle, rhag ofn bydd problem.
- Osgowch ddefnyddio eich ffôn mewn manau prysur neu wrth gerdded ar y stryd, a pheidiwch â'i adael yn eich poced cefn neu flwch heb ei gau yn eich bag.

- Os caiff eich ffôn ei ddwyn, cysylltwch â'ch rhwydwaith cyn gynted â phosibl er mwyn iddynt ei flocio. Yna, rhowch wybod i'r heddlu hefyd.
- Gofynnwch i'ch darparwr ffôn symudol am eich rhif cofrestru (IMEI). Gallwch ei gael hefyd drwy deipio \*#06# ar fysellbad eich ffôn symudol - bydd eich rhif IMEI yn ymddangos ar eich sgrin. Mae'n werth gwneud nodyn ohono, ynghyd â'ch rhif ffôn symudol, felly os caiff eich ffôn ei ddwyn gallwch roi'r manylion hyn i'ch rhwydwaith a'r heddlu.
- Cofrestrwch eich ffôn am ddim ar Gofrestr Eiddo Immobilise (gweler adran 7).

### 3.3 Mynd ar wyliau

I leidr, mae poteli llaeth ar yr hiniog neu bapur newydd i'w weld yn y blwch post yn wahoddiadau i dorri i mewn. Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu chi i fwynhau eich gwyliau yn ddibryder.

- A oes gennych rywun yr ydych yn ymddiried ynddo a allai gadw llygad ar bethau tra'r ydych chi i ffwrdd? Efallai y gallai gasglu eich post, tynnu eich llenni, dyfrio eich planhigion a throir'r goleuadau ymlaen a'u diffodd hefyd.
- Canslwch ddanfoniadau llaeth, papur newydd a danfoniadau rheolaidd eraill. Peidiwch â chau llenni neu fleindiau yn gyfan gwbl gan eu bod yn amlygu'ch absenoldeb yn ystod y dydd.
- Plygiwch lamp i mewn i swits ag amserydd er mwyn iddo oleuo gyda'r nosau pan ydych i ffwrdd. Serch hynny, ceisiwch â pheidio ei adael mewn ystafell lle gall pobl weld i mewn i'r ystafell lle mae'r golau wrth fynd heibio.
- Peidiwch â nodi cyfeiriad eich cartref ar y tu allan i'ch bagiau a pheidwch â gadael eich bagiau mewn golwg yn y car neu gartref.

Os oes gennych ardd ac rydych yn mynd i fod i ffwrdd am gyfnod, efallai ei bod yn syniad da torri'r gwair cyn i chi fynd.

- Gwiriwch fod eich yswiriant adeilad a chynnwys y cartref wedi'i ddiweddarau ac yn gyfredol tra'r ydych i ffwrdd.
- Os gwyddoch eich bod am fod i ffwrdd am beth amser neu nad oes unrhyw un a all gasglu eich post drosoch chi, gallwch gofrestru â gwasanaeth Keepsafe y Post Brenhinol (gweler adran 7). Caiff eich llythyrau a'ch parseli eu storio'n ddiogel yn eich swyddfa danfon leol am hyd at ddau fis ac yna cânt eu danfon atoch pan fyddwch wedi dychwelyd.

- Ceisiwch beidio â chrybwyll manylion penodol eich gwyliau ar safleoedd rhwydweithio cymdeithasol cyn i chi fynd. Nid ydych eisiau i bawb wybod pa bryd fydd eich tŷ yn wag.

## 4 Aros yn ddiogel ar-lein

Gall y rhyngwrwd wneud ein bywydau yn fwy rhwydd, a'r dyddiau hyn ymddengys y gallwch wneud unrhyw beth ar-lein. Fodd bynnag, gall ymddangos fel tir peryglus ar brydiau, ac efallai eich bod yn pryderu am gadw eich manylion yn ddiogel pan ydych yn pori'r we.

Os hoffech fynd ar-lein ond nad ydych yn gwybod lle i ddechrau, dylech gysylltu â'ch Age Cymru lleol neu Rwydwaith Canolfannau Ar-lein (gweler adran 7) i weld pa gymorth sydd ar gael yn lleol.

### 4.1 Sut i adnabod negeseuon e-bost amheus

Rydym ni i gyd wedi cael y profiad o bendroni a yw e-bost yn ddiogel i'w agor, a yw'r sawl sydd wedi'i anfon yn ddilys a theimlo'r panig yn cymryd drosodd pan ydych chi'n credu efallai eich bod wedi'ch twyllo. Bydd yr awgrymiadau hyn yn eich helpu chi i adnabod pethau i gadw llygad amdanynt:

- A oes camgymeriadau sillafu neu ramadeg yn yr e-bost, neu a ydyw wedi'i ysgrifennu mewn arddull unigryw?
- Hyd yn oed os ydy cyfeiriad e-bost yn edrych yn swyddogol, gan y banc neu CThEM, mae'n bosibl nad yw'n ddilys. Os oes gennych deimlad rhyfedd, yna cysylltwch â'r sefydliad i wirio. Peidiwch â defnyddio'r manylion cyswllt yn yr e-bost sydd wedi'ch cyrraedd.
- A yw'n defnyddio eich enw cywir, neu a yw'n dechrau gyda chyfarchiad cyffredinol megis 'Annwyl gwsmer'?
- A oes teimlad o frys, yn eich bygwth os nad ydych yn gweithredu nawr bydd cytundeb yn dod i ben neu eich cyfrif yn cau?
- Byddwch yn ymwybodol y gallwch gael eich arwain i wefan ffug hyd yn oed os yw'r ddolen yn ymddangos yn gywir. Mae'n debyg mai'r peth gorau yw osgoi'r ddolen a chwilio am y wefan eich hun fel eich bod yn gwybod ei fod yn ddiogel.



- A yw'r sawl sydd wedi anfon yr e-bost yn gofyn am wybodaeth bersonol, megis eich enw defnyddiwr, cyfrinair neu fanylion banc?
- A yw'r e-bost yn gofyn am arian, i rywun sydd mewn angen neu'n honni eich bod wedi ennill arian?
- A oes unrhyw beth i'w agor gyda naill ai dim neges neu nodyn yn dweud 'Edrychwch ar hyn' neu 'Edrychwch ar beth ydw i wedi dod ar ei draws', heb eglurhad?

I ddrysu pethau hyd yn oed yn fwy, mae'n bosibl gall y negeseuon e-bost hyn ddod o gyfeiriad e-bost yr ydych yn ei gydnabod, megis cyfaill neu aelod o'r teulu. Gall hyn ddigwydd pan fydd cyfrif rhywun wedi'i hacio. Os oes rhywbeth yn eich cyrraedd chi ac mae'n ymddangos yn amheus neu'n anarferol, rhowch alwad ffôn i'r unigolyn i weld ai ef a anfonodd y neges ai peidio.

## 4.2 Sbam

Fel rheol, mae sbam neu negeseuon sothach yn dod gan unigolyn neu sefydliad sy'n ceisio gwerthu rhywbeth i chi - fel arfer rhywbeth nad oes gennych ddiddordeb ynddo ac nad ydych wedi cofrestru i gael gwybodaeth yn ei gylch. Mae mathau cyffredin o sbam yn cynnwys:

- hysbysebion gan gwmni
- e-bost yn eich hysbysu am gynllun i'ch gwneud chi'n gyfoethog
- e-bost yn eich rhybuddio am firws
- e-bost yn eich annog chi i anfon yr e-bost ymlaen i bobl eraill.

Mae gan y rhan fwyaf o ddarparwyr e-bost hidlwyr sbam sy'n blocio negeseuon e-bost o ffynonellau annibynadwy yn awtomatig, felly nid oes rhaid i chi boeni'n ormodol amdanynt ond mae'n dda gwybod beth i gadw llygad amdano.

## 4.3 Beth i'w wneud os ydych yn cael e-bost amheus

- Mae hi bob tro yn well bod yn ddiogel nac edifar gyda phethau fel hyn, felly os nad ydych yn siŵr, dilëwch y neges heb ei agor.

- Os yw e-bost yn cynnwys dolen neu atodiad, yna peidiwch â'i agor oni bai eich bod yn gwbl hyderus ei fod yn ddiogel.
- Peidiwch ag ymateb i negeseuon e-bost sbam neu amheus, peidiwch â dweud 'na' hyd yn oed, gan fod hyn yn dangos eich cyfeiriad e-bost i'r sawl sydd wedi anfon yr e-bost atoch, ac mae'n debyg y bydd yn cysylltu â chi eto.
- Ni fydd eich banc nac unrhyw sefydliadau ariannol eraill byth yn gofyn am wybodaeth bersonol nac eich PIN dros e-bost. Os byddwch yn cael e-bost yn honni ei bod gan y banc, cysylltwch â'ch banc yn uniongyrchol drwy ei ffonio neu deipio cyfeiriad ei wefan yn eich porwr (nid drwy ddilyn y ddolen yn yr e-bost).
- Os ydyw'n ymwneud â gwybodaeth cyfrif, ffoniwch y sefydliad yn uniongyrchol i holi am yr e-bost, gan ddefnyddio'r rhif ffôn a geir ar ei wefan swyddogol.
- Peidiwch â chynhyrfu os oes ymdeimlad o frys yn yr e-bost, dyma yn union mae'r sawl sydd wedi anfon yr e-bost eisiau i chi ei wneud. Cymerwch amser i wirio'r e-bost yn iawn yn gyntaf.
- Adroddwch unrhyw e-bost amheus i Action Fraud (gweler adran 7).

---

## Camau nesaf

Ewch i'r adran 'Protecting Yourself' ar y wefan Get Safe Online am ragor o wybodaeth ac awgrymiadau ynghylch sgamiau dros e-bost. Mae Learn My Way hefyd yn cynnig cyrsiau am ddim ar-lein, gan gynnwys hanfodion e-bost a sut i adnabod sgamiau e-bost. Gweler adran 7 am fanylion cyswllt).

---

## 4.4 Siopa a bancio ar-lein

Mae'r gallu i siopa a chadw llygad ar eich arian o gysur a diogelwch eich cartref yn hynod ddefnyddiol. Mae mwyfwy ohonom yn ei wneud, ac mae'n arbennig o ddefnyddiol os ydych chi'n ei chael hi'n anodd mynd allan o'r tŷ.

Fodd bynnag, yn yr un modd ag unrhyw beth pan fyddwch yn trosglwyddo arian dros y rhyngwyd, ni ddaw heb ei risgiau. Wedi dweud hynny, mae defnyddio gwefan ddiogel wrth fewnbynnu gwybodaeth ar gerdyn yn sicrhau na all unrhyw un arall ddarllen eich gwybodaeth.

## Beth yw gwefan ddiogel?

Dylai cyfeiriad y wefan ddechrau gyda 'https://'. Mae'r 's' yn cynrychioli 'secure'. Os yw'r bar cyfeiriad - lle nodir y wefan sy'n rhedeg ar draws brig eich porwr - yn wyrdd, mae hwn yn arwydd arall eich bod yn defnyddio gwefan ddiogel.

Dylech hefyd edrych am symbol clo yn y porwr wrth ymyl cyfeiriad y wefan - ond peidiwch â chael eich twyllo gan symbol clo ar y wefan ei hun. Mae angen i wefannau sy'n cynnig taliadau diogel a thrafodion ariannol eraill, megis bancio, gael tystysgrif ddiogelwch. I'w gweld, gallwch bwysu ar y symbol clo yn y bar cyfeiriad i wirio nad ydynt yn honni bod yn rhywun arall.

Dylai'r dystysgrif fod yn ddiweddar ac wedi'i chofrestru i'r cyfeiriad cywir. Fodd bynnag, nid yw'r clo yn sicrwydd llwyr o ddiogelwch, felly byddwch yn ofalus os oes gennych unrhyw amheuan.

## Awgrymiadau ar gyfer siopa a bancio yn ddiogel ar-lein

- Os yw bargaen yn edrych yn rhy dda i fod yn wir, mae'n debyg bod eich amheuan yn gywir. Byddwch yn wylidwrus am unrhyw beth sy'n cael ei gynnig i chi mewn e-bost nad ydych wedi gofyn amdano.
- Defnyddiwch gyfrinair cryf (gweler adran 4.6).
- Ni ofynnir i chi byth am PIN (Rhif Adnabod Personol) eich cerdyn ond mae'n debyg y gofynnir i chi am rif diogelwch eich cerdyn debyd neu gredyd, y cyfeirir ato fel 'CVV', 'CVC' neu 'CVV2' (Card Verification Value). Dyma'r tri digid ar gefn eich cerdyn (os oes gennych gerdyn American Express, mae'r CVV yn 4 digid ac ar flaen eich cerdyn).
- Os cewch neges naid yn eich rhybuddio chi am dystysgrif diogelwch gwefan, mae'n debygol o fod yn sgam. Os byddwch yn clicio arni, mae'n debygol y cewch eich ailgyfeirio at wefan ffug, sydd wedi'i dylunio i ganiatáu rhywun arall ddarllen y wybodaeth yr ydych yn ei hanfon.
- Arhoswch gyda manwerthwyr ar-lein sydd ag enw da, naill ai fel siopau'r stryd fawr neu fel siopau ar-lein sefydledig. Mae gan nifer o fanwerthwyr ar-lein adolygiadau gan gwsmeriaid blaenorol y gallwch eu darllen cyn prynu unrhyw beth.

- Gwiriwch lle mae'r gwerthwr wedi'i leoli. Nid yw'n golygu o reidrwydd bod y cwmni wedi'i leoli yn y DU os oes 'uk' yn y cyfeiriad we. Os ydych yn prynu gan werthwr neu gwmni sydd wedi'i leoli y tu allan i'r UE, gall fod yn fwy anodd gorfodi eich hawliau ac mae'n fwy anodd datrys unrhyw broblemau. Drwy'r gyfraith, rhaid i'r gwerthwr roi ei fanylion cyswllt llawn.
- Cadwch lygad am gostau ychwanegol neu gudd, megis TAW (VAT) neu bostio ychwanegol ar gyfer trafodion tramor. I gael rhagor o wybodaeth ynghylch prynu gan werthwyr sydd wedi'u lleoli yng ngwledydd eraill yr UE, ewch i wefan UK European Consumer Centre.
- Mae defnyddio cerdyn credyd ar gyfer trafodion y rhynggrwyd yn ychwanegu rhagor o ddiogelwch. Gallwch hefyd wirio i weld a yw eich darparwr cerdyn debyd yn cynnig unrhyw ddiogelwch. Os ydych yn prynu rhywbeth sy'n werth mwy na £100 ac rydych yn defnyddio cerdyn credyd, mae gan y gwerthwr a chwmni eich cerdyn yr un faint o gyfrifoldebau os bydd unrhyw beth yn mynd o'i le. Byddwch yn ymwybodol bod ffi trin cerdyn i'w dalu weithiau pan fyddwch yn talu gyda'ch cerdyn credyd, felly gwiriwch gost honno.
- Gwiriwch a yw eich banc yn cynnig meddalwedd gwrth-firws am ddim neu gynhyrchion diogelu porwr.
- Sicrhewch eich bod yn allgofnodi o unrhyw gyfrifon bob tro er mwyn i unrhyw un sy'n defnyddio'r cyfrifiadur ar eich ôl fethu â defnyddio eich gwybodaeth.

---

## Camau nesaf

Gweler ein canllaw **Osgoi sgamiau** am wybodaeth ynghylch sut i warchod eich hun. Mae Learn My Way yn cynnig cyrsiau am ddim ar-lein, gan gynnwys dechrau arni gyda siopa ar-lein, dulliau talu ar-lein a hawliau defnyddiwr.

---

## 4.5 Rhwydweithio cymdeithasol

Cymunedau ar-lein yw gwefannau rhwydweithio cymdeithasol lle gallwch greu proffil yn disgrifio eich hun, cyfnewid negeseuon preifat a chyhoeddus ac ymuno â grwpiau sy'n eich diddori. Maent yn ffordd wych o gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, gwneud ffrindiau newydd, rhannu eich lluniau, chwarae gemau, dysgu mwy am ddigwyddiadau a llawer mwy. Facebook ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)) a Twitter ([www.twitter.com](http://www.twitter.com)) yw'r rhai mwyaf poblogaidd.

Gall y canllawiau hyn eich helpu chi i aros yn ddiogel:

- Meddyliwch am bwy ydych chi eisiau cael gweld eich proffil. Mae'n debyg bod eich proffil wedi'i ragosod i fod yn gyhoeddus, sy'n golygu y gall unrhyw un ei weld, ond fel arfer gallwch newid eich gosodiadau i'w wneud yn breifat.
- Fel rheol, mae'n well osgoi rhannu gwybodaeth bersonol megis rhifau ffôn, eich cyfeiriad cartref neu ddyddiad geni gan mai fel hyn mae sgamwyr yn cysylltu â chi fel arfer.
- Os yn bosibl, dewiswch enw defnyddiwr nad yw'n cynnwys unrhyw wybodaeth bersonol. Er enghraifft, osgowch ddefnyddio 'annajones1947'.
- Defnyddiwch gyfrinair cryf sy'n wahanol i'r cyfrineiriau yr ydych yn eu defnyddio ar gyfer cyfrifon eraill (gweler adran 4.6).
- Byddwch yn wylriadwrus os yw pobl yr ydych wedi cwrdd â nhw ar-lein yn gofyn i chi ddatgelu gwybodaeth bersonol neu sydd eisiau cwrdd â chi yn fuan iawn.
- Byddwch yn wylriadwrus o sgamiau gwe-rwydo (phishing scams).

---

### Camau nesaf

Ewch ar wefan Get Safe Online (gweler adran 7) am ragor o wybodaeth ynghylch defnyddio safleoedd rhwydweithio cymdeithasol yn ddiogel.

---

## 4.6 Cyfrineiriau

Mae'n debyg mai gosod cyfrineiriau cryfion yw'r ffordd symlaf, fwyaf effeithiol o aros yn ddiogel pan fyddwch ar y rhyngwyd.

## Osgowch gyfrineiriau gwan

Mae cyfrineiriau gwan wedi'u gwneud o eiriau cyffredin, rhifau neu batrymau bysellfwrdd. Mae rhai enghreifftiau o gyfrineiriau gwan sy'n cael eu defnyddio yn aml yn cynnwys:

- Cyfrinair
- 123456
- Qwerty
- password1

## Dewiswch gyfrinair cryf

Dylai cyfrinair cryf:

- gynnwys o leiaf 8 nod (12 yn ddelfrydol)
- cynnwys cyfuniad o lythrennau mawr a bach
- cynnwys rhai rhifau a symbolau bysellfwrdd megis & neu !
- peidio â chynnwys gwybodaeth bersonol, megis eich enw, dyddiad geni neu fanylion unrhyw aelod o'r teulu.
- peidio â chynnwys geiriau cyffredin fel 'cyfrinair'
- peidio â bod yn rhy anodd i'w gofio.

Os yw cyfrineiriau â symbolau yn rhy anodd i'w cofio, gall defnyddio tri gair ar hap gyda'i gilydd wneud cyfrinair cryfach, cyn belled â nad yw'r geiriau hynny yn cynnwys eich gwybodaeth bersonol.

## Dewiswch gyfrineiriau gwahanol

Defnyddiwch gyfrineiriau gwahanol ar gyfer gwefannau neu gyfrifon gwahanol. Gall fod yn anodd cofio nifer o rai gwahanol, ond nid yw cael un cyfrinair ar gyfer pob cyfrif yn syniad da oherwydd petai dieithryn yn cael mynediad at (neu'n hacio) eich cyfrif ar un safle, byddant yn gallu mewngofnodi i'ch holl gyfrifon.

## Byddwch yn ofalus wrth nodi eich cyfrineiriau

Peidiwch â nodi eich cyfrinair. Os oes angen nodyn atgoffa ysgrifenedig arnoch, ceisiwch ysgrifennu awgrym y byddech chi'n ei ddeall yn unig, yn hytrach na'r cyfrinair go iawn. Os ydych chi'n ysgrifennu unrhyw beth i lawr, cadwch y wybodaeth honno yn rhywle diogel ac oddi wrth eich cyfrifiadur.

## Rheolwyr cyfrineiriau

Mae gan rai porwyr gwe reolwyr cyfrineiriau mewnol. Mae hwn yn adnodd sy'n cofio eich cyfrineiriau ar gyfer gwahanol safleoedd ac yn eu llenwi drosoch chi yn awtomatig pan fyddwch eu hangen. Pan fyddwch yn mewngofnodi i wefan am y tro cyntaf, bydd y rheolwr cyfrinair yn gofyn a ydych eisiau iddo gofio'r cyfrinair. Chi sydd â'r dewis os ydych eisiau iddo wneud hynny ai peidio. Gall defnyddio'r swyddogaeth hon arbed amser, ond mae'n gweithio ar eich cyfrifiadur eich hun yn unig.

Bydd eich manylion mewngofnodi ar gael i unrhyw un sy'n rhannu'r cyfrifiadur gyda chi, felly sicrhewch eich bod yn rhannu gyda phobl yr ydych yn ymddiried ynddynt - a pheidiwch â defnyddio'r rheolwr cyfrineiriau yn unrhyw le cyhoeddus, megis y llyfrgell.

---

## Camau nesaf

Ewch i'r adran 'Protecting Yourself' ar y wefan Get Safe Online am ragor o awgrymiadau ynghylch dewis cyfrinair cryf a chadw eich cyfrineiriau yn ddiogel (gweler adran 7).

---

## 4.7 Gwarchod eich cyfrifiadur

Mae pawb yn poeni am gael firws ar eu cyfrifiadur. Ond bydd yr awgrymiadau isod yn helpu i warchod eich cyfrifiadur rhag mathau niweidiol o faleiswedd a firysau.

### Mewnosod meddalwedd gwrth-firws

Mae firysau yn rhaglenni maleisus sy'n gallu lledaenu o un cyfrifiadur i un arall dros e-bost neu drwy wefannau. Gall hyn ddangos negeseuon naid diangen, arafu eich cyfrifiadur a dileu ffeiliau hyd yn oed.

Mae meddalwedd gwrth-firws yn helpu i ddod o hyd i'r firysau maleisus hyn, eu stopio a chael gwared arnynt. Mae'r math o feddalwedd y byddwch ei hangen yn dibynnu ar eich cyfrifiadur ac a yw'n defnyddio meddalwedd Windows neu Apple.

### **Mewnosod meddalwedd gwrth-ysbïwedd**

Mae ysbïwedd yn rhaglen ddiangen sy'n rhedeg ar eich cyfrifiadur. Mae'n caniatáu i hysbysebion diangen ymddangos ar y sgrin, olrhain eich gweithgareddau ar-lein a gall sganio eich cyfrifiadur am ddata preifat megis rhifau cardiau credyd. Gall achosi i'ch cyfrifiadur arafu a bod yn annibynadwy a'ch gwneud chi'n darged i droseddwyr ar-lein. Drwy fewnosod meddalwedd gwrth-ysbïwedd, gallwch leihau'r siawns o hyn yn digwydd.

### **Cadw eich system weithredu'n gyfredol**

Y system weithredu yw'r brif raglen feddalwedd ar eich cyfrifiadur, mae'n rheoli'r holl raglenni eraill - y systemau mwyaf cyffredin yw Microsoft Windows a Mac OS Apple.

Pa bynnag system weithredu sydd gennych chi, mae'n bwysig i chi ei chadw'n weithredol i roi'r diogelwch gorau i chi eich hun. Dylech gael hysbysiadau pan mae diweddariadau newydd ar gael ond gallwch hefyd ddiweddarau eich meddalwedd eich hun.

### **Gwarchod eich rhwydwaith di-wifr**

Os ydych yn defnyddio rhyngrwyd di-wifr gartref, bydd gennych llwybrydd di-wifr. Mae angen i chi ddiogelu eich rhwydwaith di-wifr (a elwir hefyd yn Wi-Fi) er mwyn atal pobl sy'n byw'n gyfagos rhag ei ddefnyddio.

Darllenwch y cyfarwyddiadau sy'n dod gyda'ch llwybrydd i gael gwybod sut i sefydlu 'allwedd' - math o gyfrinair - fel na all unrhyw un arall ddefnyddio'r rhyngrwyd drwy eich llwybrydd.



---

## Gwybodaeth ddefnyddiol

Efallai yr ymddengys bod angen llawer o feddalwedd arnoch i warchod eich hun rhag risgiau ar-lein, ond mewn gwirionedd mae'n ddigon rhwydd. Gallwch brynu pecyn cyflawn sy'n cynnwys popeth sydd ei angen arnoch, neu gael meddalwedd effeithiol am ddim megis AVG ([www.free.avg.com](http://www.free.avg.com)) neu Avast ([www.avast.com](http://www.avast.com)). Mae'r rhain yn gweithio ar gyfrifiaduron Windows ac Apple.

Mae bygythiadau ar-lein yn newid yn barhaus felly unwaith y bydd eich meddalwedd wedi'i mewnosod, cadwch hi'n gyfredol i sicrhau bod gennych y lefel uchaf o ddiogelwch.

---

## Sgamiau cyfrifiaduron

Byddwch yn ymwybodol o sgam cyffredin. Twyllwyr yn honni eu bod yn ffonio o gwmni TG adnabyddus, ac yn gofyn i chi ddilyn rhai cyfarwyddiadau syml i gael gwared ar firws, diweddarau eich meddalwedd neu drwsio problem arall gyda'ch cyfrifiadur. Os byddwch yn gwneud fel maen nhw'n gofyn, byddant yn uwchlwytho meddalwedd o'r enw ysbïwedd ar eich cyfrifiadur, sy'n eu caniatáu nhw i gael mynediad at unrhyw fanylion personol yr ydych wedi'i storio ar eich cyfrifiadur. Nid yw cwmnïau TG dilys byth yn cysylltu â chwsmeriaid fel hyn.

Peidiwch byth ag ymateb i alwad ffôn gan rywun yn honni bod firws ar eich cyfrifiadur. Os byddwch yn cael galwad fel hyn, rhowch y ffôn i lawr yn syth.

## Adrodd sgam cyfrifiadur

Gallwch adrodd sgam cyfrifiadur i Action Fraud (gweler adran 7). Gweler ein canllaw **Osgoi sgamiau** am ragor o wybodaeth ynghylch y gwahanol fathau o sgamiau a sut i'w hosgoi.

---

## Camau nesaf

Gallwch weld esboniadau cam wrth gam a chynghor ar ddiogelu eich cyfrifiadur ar y wefan Get Safe Online (gweler adran 7).

---

## 4.8 Gwarchod eich llechen a'ch ffôn symudol

Gallwch wirio negeseuon e-bost, siopa a bancio ar-lein neu archwilio'r rhyngwyd ar lechi (e.e. iPad) a ffonau clyfar, felly mae angen eu gwarchod hefyd. Dechreuwch drwy ddiogelu unrhyw ddyfeisiau gyda chyfrinair.

Gallwch lawrlwytho diogelwch gwrth-firws a gwrth-ysbïwedd ar gyfer llechi a ffonau. Cyfeirir at y rhain yn aml fel apiau, sy'n derm arall ar gyfer meddalwedd. Mae'r diogelwch gorau ar gyfer eich dyfais yn dibynnu ar y math o ffôn neu lechen sydd gennych chi, ond gallech alw mewn siop ffonau neu electroneg neu gael golwg ar-lein am ragor o wybodaeth. Mae llawer o ddiogelwch gwrth-firws da i ffonau a llechi am ddim.

Dyma rai apiau gwrth-firws am ddim poblogaidd:

- Avast mobile security ([www.avast.com](http://www.avast.com))
- Kaspersky internet security ([www.kaspersky.co.uk](http://www.kaspersky.co.uk))
- Norton mobile security ([www.uk.norton.com/norton-mobilesecurity](http://www.uk.norton.com/norton-mobilesecurity))

Mae'r apiau hyn yn gweithio ar ffonau a llechi sy'n defnyddio cynnyrch Windows, Android ac Apple, ond mae'n syniad da eu cadw'n gyfredol.

---

### Camau nesaf

Ewch i Get Safe Online am ragor o wybodaeth ynghylch diogelu eich ffôn clyfar neu lechen (gweler adran 7). Gweler ein canllaw **Osgoi sgamiau** am wybodaeth ynghylch sgamiau ffôn, gan gynnwys negeseuon testun.

---

## 4.9 Geirfa

- **Gwrth-ysbïwedd** - Helpu i warchod eich cyfrifiadur rhag negeseuon naid, perfformiad araf a bygythiadau diogelwch a achosir gan ysbïwedd a meddalwedd ddigroeso arall.
- **Gwrth-firws** - Meddalwedd sy'n canfod ac atal firysau adnabyddus rhag ymosod ar eich cyfrifiadur.

- **Apiau** - Math o raglen y gallwch ei lawrlwytho i'ch cyfrifiadur, llechen neu ffôn symudol. Mae cannoedd o wahanol apiau ar gael, rhai yn rhad ac am ddim. Maent yn gwneud nifer o wahanol bethau, o chwarae gemau a phosau, i'ch atgoffa chi i gymryd eich moddion, neu ganiatáu mynediad at eich cyfrif banc.
- **Atodiad** - Ffeiliau, megis lluniau, dogfennau neu raglenni, sy'n cael eu hanfon ynghyd â'r e-bost.
- **Porwr** - Y feddalwedd neu ap cyfrifiadur yr ydych chi'n ei ddefnyddio i fynd ar y rhyngwyd. Mae enghreifftiau yn cynnwys Internet Explorer, Google Chrome a Safari.
- **Hac** - Ymgais i ennill mynediad anawdurdodedig i gyfrifiadur neu gyfrif.
- **Maleiswedd** - Mae maleiswedd yn fyr am 'feddalwedd faleisus'. Term cyffredinol a ddefnyddir i gyfeirio at feddalwedd elyniaethus neu ymwthiol.
- **System weithredu** - Y feddalwedd sy'n rheoli gwahanol raglenni ar gyfrifiadur.
- **Gwe-rwydo** - Ymgais i adnabod lladrad lle mae troseddwr yn cyfeirio defnyddwr at wefan ffug i'w twyllo nhw i ddatgelu gwybodaeth breifat, megis enwau defnyddiwr neu gyfrineiriau.
- **Neges naid** - Ffenestr fach sy'n ymddangos yn sydyn (neu'n 'neidio') ar wefan, fel arfer yn hysbyseb neu rybudd. Mae rhai yn ddilys, ac eraill yn beryglus.
- **Proffil** - Disgrifiad a all gynnwys eich manylion personol ac sy'n cael ei ddefnyddio i'ch adnabod chi ar wefan rhwydweithio cymdeithasol. Gellir gosod hwn yn gyhoeddus (pawb yn cael ei weld) neu breifat (dim ond pobl benodol yn cael ei weld).
- **Llwybrydd** - Dyfais sy'n cysylltu eich cyfrifiadur â llinell ffôn wedi'i galluogi gan fand llydan ac sy'n allyrru eich signal rhyngwyd yn eich cartref.
- **Ffôn clyfar** - Ffôn symudol sydd, yn ogystal â gwneud galwadau ac anfon negeseuon testun, yn gallu cysylltu â'r rhyngwyd, anfon negeseuon e-bost, a gwneud nifer o swyddogaethau eraill fel cyfrifiadur.
- **Gwefan rhwydweithio cymdeithasol** - Cymuned ar-lein lle gallwch gysylltu â ffrindiau, teulu a phobl eraill sy'n rhannu'r un diddordebau â chi.
- **Sbam** - E-bost masnachol na wnaethoch ofyn amdano, sydd hefyd yn cael ei adnabod fel negeseuon sothach.

- **Ysbiwedd** - Rhaglen ddigroeso sy'n rhedeg ar eich cyfrifiadur, a all achosi iddo arafu a bod yn annibynadwy neu eich gwneud chi'n darged i droseddwr ar-lein.
- **Llechen** - Dyfais law, fwy o ran maint sydd â sgrin gyffwrdd a all gysylltu â'r rhyngwrdd a'i defnyddio fel cyfrifiadur symudadwy. Er enghraifft, iPad.
- **Firysau** - Rhaglenni sy'n lledaenu o un cyfrifiadur i un arall dros e-bost neu drwy wefannau maleisus. Gallant arafu eich cyfrifiadur, dangos negeseuon naid digroeso a dileu ffeiliau hyd yn oed.
- **Rhwydwaith di-wifr** - Hefyd yn cael ei adnabod fel Wi-Fi, mae hon yn ffordd i'ch cyfrifiadur gysylltu â'r rhyngwrdd heb ddefnyddio gwifrau neu geblau.

## 5 Beth i'w wneud os ydych yn ddiodefwr trosedd

Galwch yr heddlu cyn gynted ag y gallwch. Gallwch alw 101 i adrodd trosedd os nad oes angen ymateb brys arnoch.

- Os ydych chi'n credu eich bod wedi dioddef twyll neu sgam, cysylltwch ag Action Fraud (gweler adran 7).
- Os ydych chi'n credu bod rhywun wedi torri i mewn i'ch tŷ pan fyddwch yn cyrraedd adref, peidiwch â mynd i mewn oni bai eich bod yn hollol sicr bod yr ymwithwr wedi mynd. Galwch yr heddlu yn syth.
- Wedi i'r heddlu fynd, gwnewch restr o eitemau sydd ar goll a chysylltwch â'ch cwmni yswiriant. Os byddant yn gofyn i chi am y cyfeirnod trosedd, dylech gael hwn gan yr heddlu.
- Os byddwch yn colli allweddi, newidiwch eich cloeon.
- Canslwrch unrhyw gardiau banc sydd wedi'u dwyn cyn gynted â phosibl - dylai'r rhif ffôn fod ar eich datganiad banc neu ar unrhyw dwll yn y wal sy'n perthyn i'ch banc.

---

## Gwybodaeth ddefnyddiol

Mae'r Awdurdod Digolledu am Anafiadau Troseddol yn digolledu dioddefwyr trosedd sydd wedi'u hanafu neu wedi dioddef trawma - nid yw'n disodli eitemau sydd wedi'u dwyn. Gall Cymorth i Ddioddefwyr ddarparu gwybodaeth ynghylch cynlluniau digolledu ac egluro'ch opsiynau. Mae hefyd yn rhoi cefnogaeth ymarferol ac emosiynol am ddim i bobl sydd wedi profi trosedd ac mae'n rhedeg gwasanaeth tystion i helpu pobl sy'n mynd i'r llys - gweler adran 7 am fanylion cyswllt.

---

## 6 Cadw'n ddiogel - rhestr wirio

Mae llawer o wybodaeth yn y canllaw hwn, ac er bod y cwbl yn eich helpu chi i aros yn ddiogel, mae rhai pethau allweddol sy'n lle gwych i ddechrau arni.

- Cadwch lygad am annibendod a pheryglon baglu o gwmpas y cartref i helpu i sicrhau nad ydych yn cwmpo.
- Gwiriwch eich larymau tân a'ch boeler/cymwysiadau nwy i sicrhau eu bod nhw'n gweithio'n ddiogel.
- Cadwch yr holl ffenestri a drysau wedi'u cloi a'u bolltio (lle bynnag mae hynny'n bosibl) tra'r ydych allan neu dros nos.
- Os oes gennych larwm lleidr, rhowch hwnnw ymlaen bob tro cyn i chi fynd allan. Ac os nad oes gennych un, ystyriwch a ddylech osod un?
- Pan fyddwch yn cloi gyda'r nos, cadwch yr allweddi mewn lle sy'n rhwydd eu cael (ond allan o olwg) er mwyn i chi allu gadael yn rhwydd petai angen.
- Os nad ydych yn sicr pwy sydd wrth y drws neu'n teimlo'n anesmwyth, yna peidiwch â theimlo pwysau i'w agor. Peidiwch byth â gadael dieithryn i mewn i'ch cartref oni bai eich bod yn hyderus ynghylch beth mae ei eisiau a'i fod yn dweud pwy ydyw go iawn.
- Canslwch ddanfoniadau llaeth a danfoniadau rheolaidd eraill cyn i chi fynd i ffwrdd.
- Gadewch rai goleuadau ymlaen pan fyddwch yn mynd allan gyda'r nos neu gosodwch swits amseredd, os oes gennych un.

- Siaradwch â'ch tîm Cymdogaeth Diogelach neu grŵp Gwarchod y Gymdogaeth ynglŷn ag unrhyw bryderon.
- Byddwch yn ofalus o'ch eiddo a'ch amgylchedd pan fyddwch allan ar grwydr.
- Gosodwch gyfrineiriau cryf ar gyfer unrhyw gyfrifon ar-lein.
- Cadwch lygad am arwyddion sy'n awgrymu efallai nad yw e-bost yn ddilys a byddwch yn ofalus bob tro wrth agor unrhyw ddolenni neu atodiadau (fel arfer mae'n well peidio â gwneud hynny).
- Gosodwch feddalwedd gwrth-firws a gwrth-ysbïwedd ar eich cyfrifiadur a dyfeisiau electronig.
- Peidiwch â datgelu manylion personol pan fyddwch yn defnyddio'r rhynggrwyd.

## 7 Sefydliadau defnyddiol

### Age Cymru

Rydym yn darparu gwybodaeth a chyngor i bobl yn hwyrach mewn bywyd drwy ein llinell gyngor ddwyieithog, cyhoeddiadau ac ar-lein. I gael gwybod a oes Age Cymru lleol yn agos atoch chi ac i archebu copïau am ddim o'n canllawiau gwybodaeth a thafleini ffeithiau, ffoniwch:

**Cyngor Age Cymru 0300 303 44 98 9am hyd at 4yp, Llun – Gwener** (ac eithrio gwyliau banc) **neu anfonwch e-bost at: [advice@agecymru.org.uk](mailto:advice@agecymru.org.uk)**

Os oes well gennych, gallwch anfon llythyr atom i:

Age Cymru, Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD.

Gwefan: [www.agecymru.org.uk/advice](http://www.agecymru.org.uk/advice)

### Action Fraud

Canolfan adrodd genedlaethol ar gyfer achosion o dwyll a throsedd ar y rhynggrwyd. Galwch y llinell gymorth am gyngor ar atal twyll a beth i'w wneud os cewch eich effeithio gan dwyll, neu defnyddiwch y gwasanaeth adrodd twyll ar-lein.

Ffôn: 0300 123 2040

Drwy ffôn testun: 0300 123 2050  
[www.actionfraud.police.uk](http://www.actionfraud.police.uk)

### **Action on Hearing Loss**

Yn darparu cyngor a chefnogaeth i bobl fyddar neu'n drwm eu clyw drwy linell gwybodaeth, llinell gymorth canu yn y glust ac ystod o daflenni ffeithiau.

Ffôn: 0808 808 0123  
Drwy ffôn testun: 0808 808 9000  
[www.actiononhearingloss.org.uk](http://www.actiononhearingloss.org.uk)

### **Gofal a Thrwsio Cymru**

Yn gweithio i sicrhau bod gan bobl hŷn i gyd gartrefi sy'n ddiogel, ac sy'n addas i'w hanghenion.

Ffôn: 0300 111 3333  
[www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk)

### **Cyngor ar Bopeth**

Rhwydwaith cenedlaethol o ganolfannau cyngor yn cynnig cyngor am ddim, cyfrinachol ac annibynnol, a hynny wyneb yn wyneb neu dros y ffôn.

Ffôn: 0344 477 2020.

Am wybodaeth ar-lein ac i gael manylion eich Cyngor ar Bopeth agosaf, ewch i:

[www.citizensadvice.org.uk/wales](http://www.citizensadvice.org.uk/wales)

### **Cyngor i Ddefnyddwyr (gan Cyngor ar Bopeth)**

Yn darparu gwybodaeth a chyngor am faterion defnyddwyr dros y ffôn ac ar-lein. Yn cynnig awgrymiadau ynghylch cydnabod sgamiau e-bost.

Ffôn: 0345 404 0505 (Cymraeg) neu 0345 404 0506 (Saesneg)

[www.citizensadvice.org.uk/consumer](http://www.citizensadvice.org.uk/consumer)

### **Yr Awdurdod Digolledu am Anafiadau Troseddol**

Yn gallu digolledu pobl sydd wedi'u hanafu'n gorfforol neu'n feddyliol gan drosedd dreisgar.

Ffôn: 0300 003 3601

[www.gov.uk/government/organisations/criminal-injuries-compensation-authority](http://www.gov.uk/government/organisations/criminal-injuries-compensation-authority)

### **Digital Unite**

Yn helpu pobl hŷn i ddysgu am gyfrifiaduron a'r rhyngwyd. Mae ganddo rwydwaith o diwtoriaid ledled y DU sy'n cynnig hyfforddiant un i un am ffi. Mae cyfarwyddiadau cam wrth gam defnyddiol ar gyfer defnyddio'r rhyngwyd a chyfrifiadur ar gael ar ei wefan hefyd.

Ffôn: 0800 228 9272

[www.digitalunite.com](http://www.digitalunite.com)

### **Living Made Easy**

Yn darparu cyngor diduedd am gynnyrch ac offer sy'n helpu gyda bywyd bob dydd.

Ffôn: 0300 999 0004

[www.dlf.org.uk](http://www.dlf.org.uk)

### **Electrical Safety First**

Yn darparu canllawiau a chyngor am ddim am ddiogelwch trydanol yn y cartref a'r ardd.

Ffôn: 020 3463 5100

[www.electricalsafetyfirst.org.uk](http://www.electricalsafetyfirst.org.uk)

### **Cymdeithas Rhwydweithiau Ynni**

Cysylltwch â'r gymdeithas i gael gwybod pwy yw eich gweithredwr rhwydwaith.

Ffôn: 020 7706 5100

[www.energynetworks.org](http://www.energynetworks.org)



## Cofrestr Diogelwch Nwy

Yn darparu cymorth a chyngor am ddiogelwch nwy. Maent yn cynnal cofrestr o unigolion a busnesau sy'n bodloni safonau iechyd a diogelwch llym i fewnosod neu atgyweirio cymwysiadau nwy. Gallwch wirio a yw peiriannydd ar y gofrestr drwy ymweld â'r wefan neu drwy ffonio'r llinell gymorth am ddim i ddefnyddwyr. Mae pob peiriannydd cofrestredig yn cario cerdyn adnabod â llun swyddogol sy'n dangos ei rif trwydded a chymwysterau peirianeg.

Ffôn: 0800 408 5500

Drwy ffôn testun: 0800 408 0606

[www.gassaferegister.co.uk](http://www.gassaferegister.co.uk)

## Get Safe Online

Cyngor am ddim am ddefnyddio'r rhyngwyd yn ddiogel.

[www.getsafeonline.org](http://www.getsafeonline.org)

## GOV.UK

Gwefan Llywodraeth y DU yn cynnig gwybodaeth a chyngor ymarferol i'r cyhoedd (gweler y cofnod ar gyfer 'Llywodraeth Cymru' am wybodaeth ynghylch ardaloedd datganoledig).

[www.gov.uk](http://www.gov.uk)

## Cynlluniau Gweithwyr Medrus

Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnig cymorth ychwanegol i bobl hŷn gyda gwaith ymarferol ansylweddol - o osod ffon llenni i osod bylbiau golau effeithlon o ran ynni neu osod cadwyn ar ddrws. Fel arfer mae angen talu am y gwasanaethau hyn, a bydd y gost yn dibynnu ar natur y gwaith sydd ei angen.

Galwch Cyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 i gael gwybod a oes gwasanaethau gweithwyr medrus yn eich ardal chi.

## Cynllun Profi a Chymeradwyo Offer Gwresogi (HETAS)

Mae gan y corff swyddogol ar gyfer cymeradwyo cymwysiadau tanwydd solet gofrestr o osodwyr, glanhawyr simneiau a gwasanaethwyr.

Ffôn: 01684 278 170

[www.hetas.co.uk](http://www.hetas.co.uk)

### **Immobilise**

Adnodd ar-lein i ddefnyddwyr a busnesau gofrestru eu heiddo. Mae'r Heddlu yn ei ddefnyddio i olrhain eitemau coll neu eitemau wedi'u dwyn.

[www.immobilise.com](http://www.immobilise.com)

### **Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth**

Yn darparu gwybodaeth ynghylch diogelu data.

Ffôn: 0303 123 1113

[www.ico.org.uk](http://www.ico.org.uk)

### **Learn My Way**

Gwefan gyda chyrсияu am ddim ar-lein i'r rheiny sy'n dechrau defnyddio cyfrifiadur, pori'r rhyngwyd, anfon e-bost a dod o hyd i waith ar-lein.

[www.learnmyway.com](http://www.learnmyway.com)

### **Master Locksmiths Association (MLA)**

Y corff saer cloeon proffesiynol. Yn cynhyrchu rhestr o aelodau, yn rhad ac am ddim.

Ffôn: 01327 262 255

[www.locksmiths.co.uk](http://www.locksmiths.co.uk)

### **Gwasanaeth Cyngori Ariannol**

Yn rhoi gwybodaeth ddiuedd ynghylch cynnyrch a gwasanaethau ariannol ac yn cynnig awgrymiadau ar reoli arian bob dydd.

Ffôn: 0800 138 7777

[www.moneyadvice.service.org.uk](http://www.moneyadvice.service.org.uk)

### **Cymdeithas Genedlaethol Arolygwyr a Phrofwyr Proffesiynol (NAPIT)**

Yn gallu darparu manylion trydanwyr a gosodwyr cymwys.

Ffôn: 0345 543 0330

[www.napit.org.uk](http://www.napit.org.uk)

## **Rhif Argyfwng Nwy y Grid Cenedlaethol**

Os gallwch aroglu nwy, ffoniwch y rhif argyfwng nwy 24 awr.

Ffôn: 0800 111 999

Drwy ffôn testun: 0800 371 787

## **Arolygiaeth Diogelwch Cenedlaethol (NSI)**

Y corff ardystio ar gyfer y sectorau diogelwch a diogelwch tân yn y DU.

Ffôn: 02890 243133

[www.nsi.org.uk](http://www.nsi.org.uk)

## **Gwarchod y Gymdogaeth**

Grwpiau hunan-gymorth sy'n gweithio mewn partneriaeth â'r heddlu, cynghorau lleol ac asiantaethau eraill sy'n ymwneud â diogelwch cymunedol i atal trosedd yw cynlluniau Gwarchod y Gymdogaeth. Gallant gynnig cymorth a chyngor.

Ffôn: 0116 402 6111

[www.ourwatch.org.uk](http://www.ourwatch.org.uk)

## **Rhwydwaith Canolfannau Ar-lein**

Yn darparu mynediad at gyfeiriaduron a'r rhyngwyd, ac yn helpu pobl i ennill sgiliau digidol safonol. Defnyddiwch y cyfleuster 'dod o hyd i ganolfan' i ddod o hyd i'ch Canolfan Ar-lein agosaf.

Ffôn: 0114 349 1666

[www.onlinecentresnetwork.org](http://www.onlinecentresnetwork.org)

## **Police.UK**

Am wybodaeth a chyngor nad yw'n argyfwng, galwch 101

[www.police.uk](http://www.police.uk)

## **RNIB (Royal National Institute of Blind People)**

Yn darparu gwybodaeth ynghylch goleuo yn y cartref a chyngor am golli golwg.

Ffôn: 0303 123 9999  
[www.rnib.org.uk](http://www.rnib.org.uk)

### **RoSPA (Royal Society for the Prevention of Accidents)**

Yn darparu cyngor manwl am broblemau diogelwch penodol.

Ffôn: 0121 248 2000  
[www.rospa.com](http://www.rospa.com)

### **Keepsafe y Post Brenhinol**

Ffôn: 03457 740 740  
Drwy ffôn testun: 03456 000 606  
[www.royalmail.com/keepsafe](http://www.royalmail.com/keepsafe)

### **Tîm Cymdogaeth Diogelach**

Yn gallu darparu cyngor atal trosedd am ddim a threfnu i asesu diogelwch eich cartref. Cysylltwch â'ch tîm Cymdogaeth Diogelach lleol yn eich gorsaf heddlu agosaf am ragor o wybodaeth.

[www.police.uk](http://www.police.uk)

### **Secured by Design**

Mae cynnyrch diogelwch wedi'u trwyddedu gan Secured by Design wedi bodloni safonau'r heddlu ac wedi llwyddo yn eu profion.

[www.securedbydesign.com](http://www.securedbydesign.com)

### **Bwrdd Arolygu Systemau Diogelwch a Larymau (SSAIB)**

Yn gyfrifol am ardystio sefydliadau sy'n darparu systemau diogelwch, larymau tân a gwasanaethau teleofal. Gwasanaeth chwilio ar-lein sy'n eich caniatáu chi i chwilio am sefydliad wedi'i gymeradwyo gan SSAIB yn eich ardal leol.

[www.ssaib.org/security-provider-search](http://www.ssaib.org/security-provider-search)

## Y Sefydliad Safonau Masnach

Llinell gymorth genedlaethol i ddefnyddwyr gael cymorth a chyngor, neu wneud cwyn. Cyfeirlyfr chwilio ar-lein i ddod o hyd i fasnachwr cymeradwy.

Ffôn: 0345 404 0506

[www.tradingstandardswales.org.uk](http://www.tradingstandardswales.org.uk)

## TrustMark

Cynllun wedi'i gefnogi gan y Llywodraeth i'ch helpu chi i ddod o hyd i fasnachwyr dibynadwy.

Ffôn: 0333 555 1234

[www.trustmark.org.uk](http://www.trustmark.org.uk)

## UK European Consumer Centre

Mae'r UK European Consumer Centre yn darparu cyngor am ddatrys problemau gyda masnachwyr sydd wedi'u lleoli yng ngwledydd eraill yr UE.

Ffôn: 01268 886 690

[www.ukecc.net](http://www.ukecc.net)

## UK Fire Service

Yn darparu gwybodaeth ynghylch diogelwch tân a Gwasanaeth Tân ac Achub y DU. Mae'r wefan yn cynnwys cyfeirlyfr o'r holl wasanaethau tân ac achub yn y DU.

[www.fireservice.co.uk](http://www.fireservice.co.uk)

## Cefnogaeth i Ddiodefwr

Elusen sy'n darparu cymorth am ddim a chyfrinachol i droseddwyr a thystion trosedd.

Ffôn: 0808 168 9111

[www.victimsupport.org.uk](http://www.victimsupport.org.uk)

## Llywodraeth Cymru

Llywodraeth ddatganoledig Cymru.

Ffôn: 0300 060 4400

E-bost: [customerhelp@gov.wales](mailto:customerhelp@gov.wales)

## 8 Rhagor o wybodaeth ynghylch Age Cymru

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Rydym yn ymgyrchu, yn gwneud gwaith ymchwil ac yn codi arian er mwyn gwneud yn siŵr ein bod yn adeiladu bywyd gwell i bob person hŷn. Rydym yn sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed, ein bod ni'n herio ac yn newid agweddau ac rydym ni'n brwydro yn erbyn gwahaniaethu lle bynnag rydym ni'n dod ar ei draws.

Rydym yn darparu ystod o wasanaethau a rhaglenni cenedlaethol a lleol yn uniongyrchol i bobl hŷn yn y gymuned ac rydym yn sicrhau'r safonau uchaf fel y gallwch fod yn sicr o gysondeb ac ansawdd lle bynnag y gwelwch enw a logo Age Cymru.

Mae ein teulu yn cynnwys partneriaid Age Cymru lleol a phartneriaid cenedlaethol, Age NI, Age Scotland ac Age UK.

### Ein deunyddiau gwybodaeth

Mae Age Cymru ac Age UK yn cyhoeddi nifer fawr o Ganllawiau Gwybodaeth a Thafleddi Ffeithiau am ddim yn seiliedig ar ystod o bynciau, gan gynnwys arian a budd-daliadau, iechyd, gofal cymdeithasol a thai. Caiff rhai adnoddau, megis y daflen ffeithiau hon, eu cynhyrchu'n fewnol gan Age Cymru, tra bod eraill wedi'u brandio'n Age UK - yn dibynnu ar y pwnc - yn cynnwys gwybodaeth sydd naill ai'n berthnasol i Gymru a Lloegr, neu i'r DU gyfan.

### Manylion cyswllt

#### Cyngor Age Cymru

**Ffôn: 0300 303 44 98**

**E-bost: [advice@agecymru.org.uk](mailto:advice@agecymru.org.uk)**

**Gwefan: [www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)**



[www.facebook.com/agecymru](http://www.facebook.com/agecymru)



[www.twitter.com/agecymru](http://www.twitter.com/agecymru)



[www.youtube.com/agecymru](http://www.youtube.com/agecymru)

Cysylltwch â ni os hoffech:

- Archebu copïau o unrhyw daflenni ffeithiau neu ganllawiau gwybodaeth.
- Rhagor o gyngor os na allwch ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch yn y daflen ffeithiau hon.
- Manylion eich sefydliad Age Cymru lleol agosaf.

### Ymwadiad a gwybodaeth hawlfraint

Nid datganiad cynhwysfawr o gyfraith y pwnc hwn mo'r daflen wybodaeth hon. Ni all Age Cymru roi cyngor cyfreithiol nac ariannol unigol ac mae'n bosibl bod rhai rheolau wedi newid ers cyhoeddi'r daflen wybodaeth hon. Noder nad yw cynnwys enwau asiantaethau, cwmnïau, cynhyrchion, gwasanaethau na chyhoeddiadau yn y daflen ffeithiau hon yn cyfrif fel argymhelliad neu gefnogaeth gan Age Cymru. Er y gwneir pob ymdrech i sicrhau manwl gywirdeb, nid yw Age Cymru yn gyfrifol am gamgymeriadau neu esgeulustod.

© Age Cymru 2020 Cedwir pob hawl. Ceir atgynhyrchu'r daflen ffeithiau hon yn gyfan gwbl neu'n rhannol ar ffurf heb ei haltro gan sefydliadau lleol Age Cymru gyda chydabyddiaeth ddyledus i Age Cymru. Ni chaniateir atgynhyrchu ar unrhyw ffurf arall heb ganiatâd ysgrifenedig gan Age Cymru.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436 ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant 6837284.

### **Age Cymru**

Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners

Uned A, Llys Trident

Heol East Moors

Caerdydd

CF24 5TD