

## Coronafirws - Cyngor ac arweiniad a ddarperir gan Gorwel, ar gyfer pobl sy'n profi trais yn y cartref

- 1** Sicrhewch fod batri eich ffôn symudol yn llawn bob amser. Lawrlwythwch apiau fel Hollie Guard, sy'n cael ei actifadu trwy ei ysgwyd neu ei taro, gan hysbysu'r cysylltiad o'ch dewis ar unwaith, gan nodi eich lleoliad ac anfon tystiolaeth sain a fideo yn uniongyrchol i'w ffôn symudol nhw.
- 2** Peidiwch ag yfed alcohol gyda'ch gilydd gan y gall hyn gynyddu'r tebygolrwydd o ymosodiad treisgar. Os yw ef neu hi'n mynnu, ceisiwch arllwys ychydig o lemonêd i'ch diod. Mae alcohol yn lleihau eich gallu i redeg, amddiffyn eich hun a dianc.
- 3** Os oes gennych blant, gofynnwch iddynt ddewis ystafell ddiogel yn y tŷ, gyda chlo ar y drws a ffôn yn ddelfrydol, yn ogystal â'u dysgu i ddeialu 999 mewn argyfwng.
- 4** Byddwch yn fwy ymwybodol o'ch amgylchedd a'r sefyllfaoedd a all eich gwneud yn fwy agored i niwed, er enghraifft cerdded i fyny'r grisiau, cribo'ch gwallt, defnyddio sythwr gwallt neu lanhau â chynhyrchion sydd ag asid ynddynt.
- 5** Os oes angen help arnoch ar unwaith, ond na allwch siarad yn ddiogel, deialwch 999 ac yna 55 i nodi na allwch siarad, ond bod angen help arnoch.
- 6** Llinell Gymorth Byw Heb Ofn, Am Ddim 24awr 0808 80 10 800 neu drwy neges destun 24/7 ar 07860 077333
- 7** Gwasanaethau Trais yn y Cartref Gorwel Gwynedd ac Ynys Môn 0300 111 2121