



Llinell Gymorth Byw Heb Ofn  
0808 80 10 800

Does dim dwywaith bod effaith coronafirws yn cynyddu pryder ar gyfer unigolion a theuluoedd sy'n dioddef trais yn y cartref, heb os, mae'n gyfnod lle mae'r risg yn cynyddu, yn enwedig os yw'r unigolyn a theuluoedd yn hunan-ynysu yn y cartref.

Os ydych mewn perygl ar y pryd, ond yn rhy ofnus i siarad neu wneud sŵn, gallwch ffonio 999 ac yna pwysu 55 pan ofynnir i chi – er mwyn rhoi gwybod i'r heddlu bod argyfwng gwirioneddol yn digwydd.

**Gwasanaethau Trais Gorwel 0300 111 2121**

**Llinell Gymorth Byw Heb Ofn Cymru 24 awr  
0808 80 10 800**