Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Cyfeirio'n Ddiogel at Gymorth: Canllawiau ar gyfeirio a defnyddio geiriau côd yn ystod COVID 19

Pan fo cyfleoedd i gyfathrebu yn gyfyngedig, efallai na fydd bob amser yn bosibl nac yn ddiogel i chi rannu yn agored rif Llinell Gymorth Byw Heb Ofn gydag unigol yn yr ydych chi'n pryderu amdani/amdano. Yn yr achos hwn, mae'n bwysig ystyried unrhyw ffordd y gallwch wneud y rhif yn weladwy i gynifer o bobl ag sy'n bosib, drwy gynifer o sianeli ag sy'n bosibl.

Gallai hyn olygu arddangos rhif Llinell Gymorth Byw Heb Ofn ar boster yn ffenestr eich ystafell fyw, yn eich car, neu yn eich gweithle. Gallai olygu siarad â'ch tîm yn y gwaith a chael pawb i gynnwys y rhif ar lofnodion ebost a chyfeirio'ch cydweithwyr at rifau cymorth defnyddiol ar yriant a rennir gan y cwmni. Gallai olygu rhannu rhif y llinell gymorth trwy alwadau cynhadledd Zoom neu grwpiau a rhwydweithiau cydgymorth Covid-19 lleol ar Facebook.

Nid yw geiriau côd, neu negeseuon wedi'u codio, a rennir trwy'r cyfryngau cymdeithasol bob amser yn ffordd ddiogel i oroeswr ofyn am gymorth. Wrth gael eu gosod fel ffordd generig o dynnu sylw at gamdriniaeth, gallant achosi dryswch neu gael eu rhyng-gipio gan ddrwgweithredwr. Gallant hefyd beryglu diogelwch goroeswr os mai dim ond yn achlysurol y caiff negeseuon eu gwirio ar y cyfryngau cymdeithasol.

Lle bo'n bosibl, dylid cyfeirio at gymorth drwy rif Llinell Gymorth Byw Heb Ofn, fel y gall goroeswyr gael gafael ar y cymorth priodol sydd ei angen arnynt.