



Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol

Mae'r data diweddaraf yn dangos bod cynnydd sylweddol wedi bod mewn Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV). Rhwng 30 Mawrth a 20 Ebrill 2020 bu cynnydd o 49% yn nifer y rhai'n cysylltu â'r Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yng Nghymru. Efallai y bydd pobl yn troi at sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau fel banciau bwyd a chynlluniau ymgyfeillio, ond mae'n bwysig bod dioddefwyr VAWDASV yn cael cymorth ac arweiniad arbenigol.

Fel un sy'n derbyn Cronfa Argyfwng y Gwasanaeth Gwirfoddol, mae'n bwysig eich bod yn gwybod beth i'w wneud os ydych chi'n amau, neu wedi cael gwybod bod rhywun yn dioddef VAWDASV.

Mae Cymorth i Ferched Cymru wedi datblygu Pecyn Cymorth ar gyfer Gwylwyr y gallwch chi ei ddilyn yn ddiogel a chodi ymwybyddiaeth yn effeithiol a chyfeirio aelodau o'r gymuned at gymorth arbenigol.

Mae'r Pecyn Cymorth ar gyfer Gwylwyr ar gael yma:

<https://www.welshwomensaid.org.uk/cy/campaigning/pecyn-cymorth-ar-gyfer-gwylwyr-covid-19/>

Mae rhagor o wybodaeth am bynciau penodol ar gael yma:

[Gwneud a Pheidio – sut i weithredu'n ddiogel a sut i gynorthwyo](#)

[Cyfeirio'n Ddiogel at Gymorth: Canllawiau ar gyfeirio a defnyddio arwyddeiriau yn ystod COVID 19](#)

[Gwybodaeth am Ddiogelwch a Hunan-ofal ar gyfer Goroeswyr](#)

[Gwybodaeth i Ffrindiau a Theulu](#)

[Gwybodaeth i Ffrindiau a Theulu \(Pwyleg\)](#)

[Rhifau Defnyddiol](#)

Mae'n bwysig dilyn canllawiau Llywodraeth Cymru er mwyn ymgymryd â'ch gweithgareddau'n ddiogel. I weld cyngor diweddaraf Llywodraeth Cymru:

<https://gov.wales/coronavirus-covid19>