Cadw fy hun, fy arian a'r eiddo sydd gen i yn ddiogel

Canllaw i bobl ifanc yn Sir Gâr

Adnodd 12 o 12

Mae'n bosib hoffet ti ddarllen yr adnoddau hyn hefyd:

- Arian - Rhoi rhywfaint o arian heibio
- Cynghorion Siopa am Fwyd
- Cyllidebu

Prosiect Paratoi

Cysylltiadau defnyddiol:

- Yr Heddlu (di-frys) - 101
- Os bydd arogl nwy - 0800 111 999
- Os byddi heb ddŵr - 0800 052 0130

CADW'N DDIOGEL YN DY GARTREF

Dy le di yw dy gartref, lle i ti a'r bobl rwyt ti eisiau iddyn nhw fod yno. Dyma rai cynghorion i aros yn ddiogel yn dy gartref

Diogelwch

- Meddwl am y bobl rwyt ti'n eu gwahodd i mewn i'th gartref
- Bydd yn ofalus os byddi di'n cael parti - gwna'n siŵr mai pobl sydd wedi cael gwahoddiad yn unig sy'n dod draw
- Os bydd angen i rywun o'r cwmni band eang neu un o'r cyfleustodau (trydan, nwy ac ati) ddod i mewn i'th gartref, gofala dy fod ti'n gwirio pwy ydyn nhw
- Paid byth â rhoi dy fanylion banc i neb sy'n dy ffonio di. Fydd dy fanc **byth** yn gofyn i ti ddatgelu dy rif adnabod personol (PIN) na manylion diogelwch dy gyfrif
- Rhwyga dderbynebau a llythyrau sy'n cynnwys dy gyfeiriad neu wybodaeth am dy gerdyn

Darllen Fi!!

Treulia ychydig o amser yn edrych ar y wefan isod er mwyn osgoi cael dy dwyllo **https://takefive-stopfraud.org.uk/consumer-advice/**

Cynlluniau Arian Rhwydd ('Easy Money')

- Gwylia rhag sgamiau sy'n gofyn i ti ddal arian yn dy gyfrif ar ran rhywun arall
- Mae'n bosib y byddan nhw'n cael eu hysbysebu fel swydd ar y cyfryngau cymdeithasol gyda theitl fel 'asiant trosglwyddo arian', 'proseswyr lleol'
- Neu gallan nhw gael eu hysbysebu fel benthyciad 'hwylus'
- Pan ddaw'r arian i mewn i'th gyfrif bydd gofyn i ti drosglwyddo'r arian i rywun arall ond byddi'n cael cadw swm bach i ti dy hun
- Mae hyn yn ffordd i droseddwyr 'lanhau' arian brwnt o weithgareddau troseddol
- Byddi di'n dod yn asyn arian ('money mule' yn Saesneg)
- Byddi **di'n** cyflawni gweithred droseddol a gallet **ti** gael dy anfon i'r carchar a'th atal rhag cael cyfrif banc neu fenthyg arian yn y dyfodol.

Benthycwyr Arian Didrwydded (Loan Sharks)

- Paid â chael dy demtio i fenthyg arian gan fenthycwyr didrwydded neu fenthycwyr stepen drws.
- Gall y rhain fod yn bobl rwyt ti wedi'u gweld yn dy gymdogaeth ac sy'n ymddangos yn gyfeillgar
- Ond byddan nhw'n bygwth ac yn codi ofn arnat ti
- Byddan nhw'n mynnu bod arnat ti lawer mwy o arian nag sydd arnat ti mewn gwirionedd
- Mae benthycwyr stepen drws yn anghyfreithlon
- Os wyt ti'n poeni am hyn, cysyllta â'r heddlu neu cysyllta ag Uned Benthyca Arian Anghyfreithlon Cymru imlu@cardiff.gov.uk

Galwyr Digroeso

Mae galwyr digroeso yn dod i'r drws ac yn ceisio gwerthu pethau i ti neu'n ceisio dy berswadio i ymuno â phethau ac ati, a gallan nhw fod yn eithaf digywilydd. Defnyddia boster fel yr un yma i atal galwyr digroeso

Yr Heddlu Lleol

- Ceisia ddod i nabod Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu (PCSOs), fydd yn adnabod yr ardal leol yn dda: Sir Gâr- **https://www.dyfed-powys.police.uk/cy/eich-ardal/sir-gaerfyrddin/**

Gwefannau defnyddiol

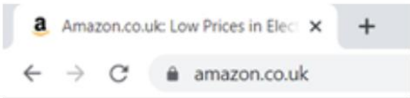
- Sut mae adnabod neges e-bost gwe-rwydo (phishing)
  https://www.moneyadviceservice.org.uk/blog/how-to-spot-and-report-fake-emails-and-phishing-scams
- Cadw dy hun yn ddiogel ar-lein
  https://www.bt.com/skillsfortomorrow/daily-life/keeping-yourself-safe-online.html
  https://www.thinkuknow.co.uk/
  https://www.saferinternet.org.uk/advice-centre/young-people/resources-11-19s
- Siopa'n ddiogel ar-lein
  https://www.getsafeonline.org/shopping-banking/shopping1/
  https://www.moneyadviceservice.org.uk/en/articles/shop-safely-online

CADW'N DDIOGEL AR-LEIN

Mae ein bywydau'n digwydd mwy a mwy ar-lein felly mae'n bwysig ein bod ni'n meddwl sut mae cadw'n hunain yn ddiogel. Yma rydyn ni'n trafod ffyrdd o wneud hynny.

Siopa Ar-lein

- Os wyt ti'n dewis siopa ar-lein, gwna'n siŵr dy fod ti'n defnyddio gwefan ddiogel.
- Bydd gan wefan ddiogel glo clap (padlock) yn y bar cyfeiriadau



- Ar safleoedd marchnad ar-lein, gwylia rhag cynigion sy'n edrych yn rhy dda. Wyt ti'n gwybod beth yn union rwyt ti'n ei brynu?

- Gwna'n siŵr dy fod ti'n gosod cyfrinair neu PIN i ddatgloi dy ffôn
- Os byddi di'n colli'r ffôn, bydd yna haen ddiogelwch ychwanegol i atal pobl rhag edrych ar dy wybodaeth

Gwe-rwydo

- Mae'r term yma'n disgrifio negeseuon e-bost sy'n cael eu hanfon gan dwyllwyr sy'n gofyn am fanylion banc neu am wybodaeth bersonol fel cyfrineiriau
- Byddan nhw'n defnyddio'r wybodaeth honno wedyn i brynu pethau, cael cardiau credyd ac ati
- Fydd dy fanc byth yn gofyn i ti anfon dy fanylion banc mewn neges e-bost
- Fydd dy fanc byth yn gofyn i ti glicio ar ddolen oherwydd bod dy gyfrif mewn perygl
- Bydd rhai negeseuon e-bost yn ymddangos yn real iawn felly gwiria'r cyfeiriadau e-bost a ddefnyddiwyd i'w hanfon. Er enghraifft, bydd neges e-bost gan fanc Barclays yn dod o gyfeiriad sy'n gorffen @Barclays.co.uk

Diogelwch Cyffredinol Ar-lein

- Gwiria dy osodiadau diogelwch ar y cyfryngau cymdeithasol
- Gofala dy fod ti ddim yn datgelu mwy nag rwyt ti eisiau, ac mae'r bobl iawn sy'n gweld dy negeseuon, h.y. dewis y gosodiad 'post to friends only'
- Ydy'r bobl rwyt ti'n siarad â nhw ar-lein yn dweud y gwir am pwy ydyn nhw?
- Paid â gwneud dim ar-lein sy'n gwneud i ti deimlo'n anghyfforddus, er enghraifft, anfon lluniau rhy bersonol at bobl
- Defnyddia gyfrinair gwahanol ar bob cyfrif rwyt ti'n ei ddefnyddio
- Defnyddia gyfrineiriau cymhleth. Paid â defnyddio 'password123'
- I gael gwybod oes rhywun wedi hacio dy e-bost, defnyddia https://haveibeenpwned.com/

Os wyt ti am wella dy sgiliau ar-lein, rho gynnig ar hwn:

- https://www.bt.com/skillsfortomorrow/
- https://barclayslifeskills.com/

Gwirio dy osodiadau preifatrwydd

- Facebook
  https://www.facebook.com/about/basics/manage-your-privacy?utm_source=google&utm_medium=sem&utm_campaign=ofa
- Snapchat
  https://support.snapchat.com/en-GB/a/privacy-settings2
- Instagram
  https://help.instagram.com/196883487377501
- Tik Tok
  http://support.tiktok.com/en/privacy-safety

Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL AC ATI

Wyt ti'n gwybod faint o wybodaeth rwyt ti'n ei datgelu trwy'r cyfryngau cymdeithasol? Byddwn ni'n edrych yma ar sut mae gofalu am dy breifatrwydd.

Beth ydw i'n ei ddatgelu?

- Pa wybodaeth sydd ar gael trwy dy gyfrifon ar y cyfryngau cymdeithasol?
- Dy ben-blwydd?
- Lluniau o'th gartre?
- Dy gyfeiriad?
- Enw llawn?
- Postiadau sy'n dangos dy fod ti oddi cartre?

- Gall unigolion ddefnyddio'r math yma o wybodaeth i 'ddwyn dy hunaniaeth' a chael cardiau credyd, benthyciadau ac ati yn dy enw

Cynnwys Niweidiol

Os wyt ti wedi gweld cynnwys niweidiol amdanat ti neu am rywun arall, p'un ai bygythiadau, bwlio, awgrymiadau rhywiol digroeso, cofia roi gwybod am hynny. I gael rhagor o wybodaeth, cer i:

- **https://reportharmfulcontent.com/**

Chwarae Gêmau Ar-lein

- Paid â defnyddio dy enw iawn ar gyfrifon chwarae gemau
- Bydd yn ofalus wrth ddatgelu gwybodaeth bersonol pan fyddi di'n chwarae mewn cymuned fawr ar-lein
- Gwylia rhag sgamiau wrth brynu pecynnau mewn gêmau

HELP!!

Os wyt ti'n meddwl bod rhywun yn defnyddio dy ddata drwy dwyll, cysyllta â'r canlynol:

Dy Gyngor ar Bopeth lleol

- **https://www.actionfraud.police.uk/**

NEU

- **https://www.victimsupport.org.uk/crime-info/types-crime/fraud**

Beth alla i wneud?

- Gwiria'r gosodiadau preifatrwydd ar dy gyfrif
- Wyt ti'n postio i'r cyhoedd?
- Wyt ti'n postio i ffrindiau yn unig?
- Cer drwy dy restr o ffrindiau a dileu'r rhai dwyt ti ddim yn siarad â nhw erbyn hyn
- Gwiria'r gosodiadau preifatrwydd ar bob cyfrif unigol sydd gen ti ar y cyfryngau ymdeithasol
- (edrych ar y rhestr ar y chwith) neu cer i:

www.internetmatters.org

https://www.saferinternet.org.uk/advice-centre/young-people/resources-11-19s