

**Pan fyddwch yn mynd ar ddêl  
wyneb yn wyneb, byddwch yn  
dod i adnabod y person.**



**Nid yw hynny mor hawdd ar-lein.**



[www.getsafeonline.org](http://www.getsafeonline.org)

# Mae sgamiau caru ar-lein wedi cynyddu yn ystod pandemig COVID-19. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'n ddiogel.



Mae defnyddio gwefannau caru ar-lein wedi dod yn ffordd boblogaidd iawn o gwrdd â rhywun newydd, p'un a ydych yn chwilio am gariad, cwmniaeth neu ychydig o hwyl. Mae miliynau o bobl ledled y byd wedi troi at y rhyngwrwyd gan ei bod yn gyfleus ac yn rhoi cymaint o ddewis.

Ers COVID-19, mae hyd yn oed mwy o bobl yn defnyddio gwefannau caru ar-lein i fynd i'r afael ag unigrwydd, neu yn sgil newid mewn amgylchiadau personol.

Er bod y rhyngwrwyd wedi bod yn ddihangfa i sawl un, rydym hefyd wedi gweld cynnydd sylweddol yn nifer yr achosion o dwyll caru, lle mae pobl yn dod i gysylltiad â sgamwyr sydd naill ai'n gweithio ar eu pen eu hunain, neu fel rhan o syndicet seibderdrosedd cyfundrefnol. Mae pobl eraill wedi cael eu swyno drwy dwyll ac wedi dioddef mathau eraill o niwed ar-lein. Mae'r canlyniadau i ddioddefwyr yn amrywio o golledion ariannol sylweddol i drawma sy'n newid eu bywydau ar adegau.

*Er bod y rhan fwyaf o bobl yn ddilys, ni allwch wybod yn iawn pwy rydych yn siarad ag ef/hi ar-lein.*



I gael cyngor cynhwysfawr, ymarferol a diduedd ar ddefnyddio gwefannau caru ar-lein, ewch i [getsafeonline.org](https://www.getsafeonline.org), a dewis 'Amddiffyn Eich Hun' ac yna 'Caru'n Ddiogel Ar-lein'

#datesafe

Mae ein harbenigwyr wedi llunio cyfres o gynghorion i'ch helpu i ddiogelu eich hun, eich arian, eich hunaniaeth a'ch diogelwch personol, fel y gallwch ddefnyddio gwefannau caru ar-lein yn ddiogel ac yn hyderus.

- **Dewiswch wasanaeth caru ag enw da**, a pheidwch â sgwrsio y tu allan i wasanaeth negeseu'r wefan neu ap nes eich bod yn hyderus bod y person yn dweud y gwir, ac y gallwch ymddiried yn ei gymhelliant.
- Gwnewch yn siŵr bod y person sydd wedi dangos diddordeb ynoch yn **ddilys**. Chwiliwch am ei enw, lluniau proffil ac unrhyw ymadroddion y mae'n eu defnyddio'n aml a'r term 'sgâm caru', 'sgâm rhamant' neu 'swyno trwy dwyll' yn eich peiriart chwilio. Gwnewch chwiliad delweddau i weld ai llun o rywun arall ydyw.
- **Dewch i adnabod y person, nid y proffil**. Gofynnwch gynifer o gwestiynau ag y mynnoch, peidiwch â gadael i'ch calon reoli'ch synnwyr cyffredin, a pheidwch â rhuthro i wneud dim. Gall hyn hefyd eich helpu i osgoi cael perthynas ffug lle cewch eich defnyddio am ryw yn unig.
- **Peidiwch byth ag anfon arian**, eich manylion banc na chyfrineiriau eraill at rywun rydych wedi cwrdd ag ef/hi ar-lein, ni waeth pa mor argyhoeddiadol y mae'n ymddangos, nac am ba mor hir rydych wedi bod yn siarad ag ef/hi. Bydd banciau'n ceisio olrhain ac adfer eich taliad, ond nid ydynt yn gyfrifol am eich colledion os bydd y cais yn un twyllodrus.
- **Peidiwch â gor-rannu manylion personol**. Gallai datgelu eich enw llawn, eich dyddiad geni, cyfeiriad eich cartref neu eich gweithle, arwain at achos o dwyll, dwyn hunaniaeth neu niwed personol hyd yn oed. Cadwch enwau, lleoliadau a manylion eich plant ac aelodau o'ch teulu'n ddiogel.
- Byddwch yn wyliadwrus ynghylch anfon **lluniau neu fideos ohonoch chi ein hun sydd o natur bersonol** at rywun rydych wedi'i gwrdd ar-lein. Gallai hyn arwain at broblemau yn nes ymlaen, ac ni allwch fod yn siŵr pwy fydd yn gweld y deunydd.
- Byddwch yn wyliadwrus o unrhyw un rydych yn ei gwrdd ar-lein sy'n dweud wrthyfch i beidio â sôn amdano wrth eich ffrindiau a'ch teulu. **Mae twyllwyr ac ymosodwyr rhyw yn gweithio drwy wahanu eu dioddefwyr oddi wrth eu teulu a'u ffrindiau.**
- Cofiwch fod nifer y troseddau sy'n ymwneud â **stelcio ac aflonyddu** ar y cyfryngau cymdeithasol ac apiau caru y rhoddwyd gwybod amdanynt wedi cynyddu'n sylweddol. Cofiwch adnabod yr arwyddion a blocio'r troseddwr.
- **Defnyddiwch wasanaethau digidol yn gyfrifol**: Peidiwch â defnyddio gwasanaethau caru ar-lein i ofyn am arian, hyrwyddo cynhyrchion, annog ymddygiad anghyfreithlon neu anghyfrifol, lledaenu ideolegau na gwneud unrhyw waith recriwtio.
- Cyn cyfarfod wyneb yn wyneb â rhywun rydych wedi cwrdd ag ef/hi ar-lein (ar yr amod bod cyfyngiadau COVID-19 yn caniatáu i chi wneud hynny), **dywedwch wrth ffrind neu aelod o'r teulu, gan nodi'r lleoliad**. Gwnewch yn siŵr bod eich ffôn symudol wedi'i droi ymlaen, ac ystyriwch drefnu i rywun eich ffonio yn ystod y dêt i roi'r cyfle i chi wneud esgus a gadael yn gynnar.
- Os byddwch yn dioddef twyll rhamant neu unrhyw fath arall o dwyll, peidiwch â theimlo cywilydd a rhowch wybod i Action Fraud ar unwaith yn [www.actionfraud.police.uk](https://www.actionfraud.police.uk) neu ar **0300 123 2040** (neu **Heddlu'r Alban ar 101** os ydych yn yr Alban). Yn ogystal â hyn, dylech roi gwybod i'r wefan garu lle gwnaethoch gwrdd â'r troseddwr. Rhowch wybod i'r heddlu am unrhyw ymosodiadau.

# Get Safe Online

Get Safe Online yw'r ffynhonnell fwyaf blaenllaw o wybodaeth a chyngor ar ddiogelwch ar-lein yn y DU, i'r cyhoedd a busnesau bach. Mae'n bartneriaeth nid er elw rhwng y sector cyhoeddus a'r sector preifat sydd wedi'i chefnogi gan nifer o adrannau'r llywodraeth, asiantaethau gorfodi'r gyfraith a sefydliadau blaenllaw ym maes diogelwch y rhyngwrwyd, bancio a manwerthu.

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor diduedd arbenigol sy'n hawdd ei ddilyn ar ddiogelu eich hun, eich teulu, eich arian, eich dyfeisiau a'ch gweithlu, ewch i [www.getsafeonline.org](http://www.getsafeonline.org)

Os byddwch yn credu eich bod wedi cael eich twyllo ar-lein, rhowch wybod i Action Fraud, sef canolfan genedlaethol y DU ar gyfer rhoi gwybod am dwyll a seiberdrosedd, drwy ffonio **0300 123 20 40** neu drwy fynd i'r wefan [www.actionfraud.police.uk](http://www.actionfraud.police.uk)

Yn yr Alban, gallwch roi gwybod am dwyll i Heddlu'r Alban drwy ffonio 101.



[www.getsafeonline.org](http://www.getsafeonline.org)

OFFICIAL PARTNERS
