



Llesiant a Diogelwch Personol – Canllaw i Gynghorwyr

Ionawr 2024

Lles y Cynghorydd

Mae Canllawiau Statudol ac Anstatudol Llywodraeth Cymru ar gyfer Prif Gynghorau yng Nghymru yn nodi y dylai Cynghorau achub ar bob cyfle i gefnogi lles a diogelwch personol cynghorwyr a'u teuluoedd.

Staff cymorth

Mae gan bob Cynghorydd fynediad at y Swyddog Iechyd a Lles, sydd wedi'i leoli yn y Gwasanaeth Pobl a Threfniadaeth. Gall cynghorwyr gysylltu â'r Swyddog Iechyd a Lles yn uniongyrchol i gael cyngor a chymorth, ond pan fo angen addasiadau, rhaid i'r Cynghorydd hysbysu'r Swyddog Arweiniol Corfforaethol, y Gwasanaethau Democrataidd er mwyn cynnal asesiad, er mwyn sicrhau bod trefniadau priodol yn eu lle.

Gall cynghorwyr hefyd gael mynediad at y Pecyn Cymorth i Weithwyr (cwnsela). Mae'r manylion ar gyfer cyrchu'r Pecyn Cymorth i Weithwyr i'w cael ar Cerinet.

Hyfforddiant

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn darparu hyfforddiant i'r holl gynghorwyr ar 'Lesiant' ac ar 'Iechyd a Diogelwch gweithio ar eich pen eich hun i Aelodau Etholedig'. Yn ogystal, mae cyrsiau e-ddysgu ar gael ar lu o bynciau gan gynnwys 'Offer Arddangos Sgrin' ac 'Iechyd a Diogelwch'. Anogir cynghorwyr i gwblhau'r holl hyfforddiant a ddarperir gan y gallai dynnu sylw at faterion lle gallwn eich cefnogi.

Cymorth Ariannol

Os oes gan gynghorwyr gyflyrau iechyd cronig a/neu os ydynt yn anabl, a lle bo amgylchiadau'n gwneud cynghorwyr yn llai abl i ymgysylltu â'u rolau a'u dyletswyddau (er enghraifft oherwydd cyfrifoldebau gofalu), dylai Cynghorwyr ystyried y cymorth sydd ar gael iddynt.

Dylai aelodau, gan gynnwys aelodau cyfetholedig, gael yr hawl i ad-daliad o'u costau gofal, ar gyfer gweithgareddau y mae'r cyngor unigol wedi'u dynodi'n fusnes swyddogol neu'n ddyletswydd gymeradwy a allai gynnwys amser priodol a rhesymol ar gyfer paratoi a theithio. Mater i'r awdurdodau unigol yw penderfynu ar drefniadau penodol i roi hyn ar waith; rhaid i bob awdurdod sicrhau bod unrhyw daliadau a wneir â chysylltiad priodol â busnes swyddogol neu ddyletswydd gymeradwy. Rhaid i'r cyfraniad fod am y costau ychwanegol a ysgwyddwyd gan yr Aelodau i'w galluogi i gyflawni eu dyletswyddau cymeradwy. Gellir gwneud hawliad mewn perthynas â dibynnydd o dan 16 mlwydd oed neu berson ifanc dan oed neu oedolyn sydd fel arfer yn byw gyda'r aelod fel rhan o'i deulu ac na ellir ei adael heb oruchwyliaeth.¹

Mwy o wybodaeth

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, neu os hoffech drafod eich amgylchiadau personol, cysylltwch â'r Swyddog Arweiniol Corfforaethol: Gwasanaethau Democrataidd neu'r Rheolwr Corfforaethol: Gwasanaethau Democrataidd.

¹ Am fwy o wybodaeth, cyfeiriwch at y Rhestr Tâl Aelodau.

Diogelwch Personol

Cyfeiriadau Cyswllt a gwybodaeth sensitif

Darparu cyfeiriadau electronig a chyfeiriadau post

Mae Adran 43 o Ddeddf Llywodraeth Leol ac Etholiadau (Cymru) 2021 yn ei gwneud yn ofynnol i gynghorau ddarparu cyfeiriadau electronig a phost i sicrhau bod preifatrwydd yr aelodau a phreifatrwydd eu teuluoedd yn cael ei ddiogelu a'i ddiogelu.

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn darparu cyfeiriad e-bost electronig i'r holl Gynghorwyr. Cyhoeddir cyfeiriad Canolfan Rheidol ar gyfer pob Cynghorydd ar wefan y Cyngor, ac anfonir pob post at Gynghorwyr yn electronig. Lle mae post wedi'i farcio fel 'PREIFAT', bydd yn cael ei roi heb ei agor mewn blwch post a ddyrannwyd ar gyfer Cynghorwyr unigol ym Mhenmorfa.

Dileu cyfeiriadau'r aelodau o'r gofrestr o gyfeiriadau'r aelodau sydd ar gael i'w harchwilio gan y cyhoedd

Mae Rheoliadau Awdurdodau Lleol (Diwygiadau sy'n Ymwneud â Chyhoeddi Gwybodaeth) (Cymru) 2022 yn diwygio adrannau 100G (4) o Ddeddf Llywodraeth Leol 1972 a Rheoliad 12 (1) o Reoliadau Awdurdodau Lleol (Trefniadau Gweithredol) (Penderfyniadau, Dogfennau a Chyfarfodydd) (Cymru) 2001 i ddileu'r gofyniad i wneud y gofrestr o gyfeiriadau aelodau a'r gofrestr aelodau o'r cyfeiriadau gweithredol ar gael i'w harchwilio gan y cyhoedd.

Nid yw cyfeiriadau cynghorydd i'w cael i'w harchwilio gan y cyhoedd.

Cofrestr o ddiddordeb personol a chyfeiriadau

Mae Rhan 4, paragraff 15 o'r Cod Ymddygiad Enghreifftiol yn ei gwneud yn ofynnol i aelodau gofrestru eu buddiannau personol yng nghofrestr yr awdurdod o fuddiannau aelodau sy'n dod o fewn categori a grybwyllir ym mharagraff 10(2)(a), drwy ddarparu hysbysiad ysgrifenedig i swyddog monitro'r awdurdod aelodau. Mae hyn yn cynnwys unrhyw dir ac eiddo yn ardal yr awdurdod lle mae gan aelodau fuddiant buddiannol (neu drwydded i'w feddiannu am fwy na 28 diwrnod). Fodd bynnag, mae'n ddigon i aelodau ddatgan eu bod yn berchen ar eiddo yn ardal yr awdurdod (er enghraifft nodi'r heol neu'r ward) er mwyn cyflawni eu dyletswyddau yn unol â pharagraff 15 o'r Cod.

Mae ffurflen Cofrestr Diddordeb Cyngor Sir Ceredigion yn nodi '*nad oes angen y prif gyfeiriad llawn - bydd nodi'r ffordd yn ddigon*'

Cofrestr o ddiddordeb personol a gwybodaeth sensitif

Yn unol â paragraff 16 o'r Cod Enghreifftiol, nid oes angen i aelodau gyda'u cytundeb hwy, gynnwys gwybodaeth sy'n ymwneud ag unrhyw un o fuddiannau personol yr aelodau sy'n cael ei hystyried i fod yn wybodaeth sensitif. Yn y cod, ystyr "gwybodaeth sensitif" yw bod y wybodaeth sydd ar gael i'w harchwilio gan y cyhoedd

yn creu, neu'n debygol o greu, risg ddifrifol y gallai'r aelod neu'r person sy'n byw gyda'r aelod ddioddef trais neu fygythiad.

Gweithio ar eich pen eich hun

Gweithwyr sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain am rywfaint neu drwy'r amser heb oruchwyliaeth neu gefnogaeth uniongyrchol neu agos yw rhain. Mae hyn yn berthnasol i Gynghorwyr pan fyddant yn cynnal cymorthfeydd, cwrdd â phreswylwyr neu pan fyddant yn ymweld a'u cymunedau.

Gweithio mewn ardaloedd gwledig / ynysig

Efallai na fydd ffonau symudol yn gweithio mewn rhai ardaloedd. Cyn i chi ddechrau ar eich taith, dylech bob amser ystyried sut y gallech gysylltu ag eraill os bydd problem yn codi, neu os yw'ch car yn torri i lawr ar ffordd wledig. Gwnewch yn siŵr bob amser fod rhywun yn gwybod i ble rydych chi'n mynd, a pha amser y disgwylir i chi ddychwelyd. Cerddwch i ffwrdd o sefyllfaoedd rydych chi'n eu hystyried yn fygythiol.

Cymorthfeydd Ward

Ceisiwch beidio â chynnal cymorthfeydd ar eich pen eich hun mewn adeilad sydd yn wag oni bai amdanoch chi. Os ydych chi'n cynnal cymorthfeydd ar eich pen eich hun ar hyn o bryd, trafodwch sut y gellir newid hyn gyda'ch cyd-Gynghorwyr. Efallai y bydd cynrychiolwyr Ward Aml-Aelod yn dymuno trefnu cymorthfeydd ar yr un pryd yn yr un lleoliad. Neu, gallech archebu ystafell yn un o Swyddfeydd y Cyngor, neu ganolfan gymunedol. Os ydych yn aelod o blaid neu grŵp gwleidyddol, efallai y bydd ganddynt gyfleusterau swyddfa y gallwch eu defnyddio lle bydd staff eraill yn bresennol yn yr adeilad bryd hynny, neu os ydych yn Aelod o'r Cyngor Tref neu Gymuned, efallai yr hoffech drefnu i gwrdd ag aelod o'r cyhoedd yn union cyn y Cyfarfod Tref neu Gymuned. pan fyddwch yn gwybod bod eraill yn bresennol yn y cyffiniau.

Asesu Risg

Mae Sefydliadau Suzy Lamplugh yn darparu offeryn defnyddiol i weithwyr asesu risg posibl wrth weithio ar eu pennau eu hunain, a all fod yr un mor berthnasol i Gynghorwyr:

<https://www.suzylamplugh.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=046a0410-030a-4b90-89bb-a48bed7b07d7>

Mae'n argymhell y cwestiynau canlynol ar gyfer eich rhestr wirio:

- A oes gwir angen i mi wneud yr ymweliad/cyfarfod hwn ac a oes rhaid i mi ei wneud ar fy mhen fy hun? Gallwn i ofyn i'r cleient ddod i'r swyddfa/ganolfan?*
- Ydw i wedi gadael yr holl wybodaeth berthnasol ar y bwrdd gwyn, yn fy nyddiadur a gyda chyfaill? (Os ydych chi'n defnyddio system paru ffrind.)*
- Ydw i wedi cynnal f'archwiliadau diogelwch personol? (Ystyried y risgiau ac ystyried y 'Beth os').*
- A oes gennyf ffôn symudol y gallaf ei gymryd gyda fi, gyda rhifau argyfwng wedi'u rhaglennu i mewn? A yw wedi'i wifrio ac a oes credyd arno?*
- Ydw i'n teimlo'n hyderus i fynd?*

Mae'n argymhell, oni bai y gallwch ateb **IE** i'r holl gwestiynau uchod neu os ydych yn hapus eich bod wedi rhoi mesurau eraill i gadw eich hun yn ddiogel, yna ni ddylech fynd.

Gweler y Rhestr Wirio Diogelwch Personol yn Atodiad A.

Cyfryngau Cymdeithasol a Cham-drin Ar-lein

Darperir hyfforddiant i Aelodau ar Gyfathrebu a'r Cyfryngau Cymdeithasol Cynghorir aelodau i gadw eu tudalennau cyfryngau cymdeithasol personol a Chynghorwyr ar wahân ac i ddefnyddio datganiad yn amlinellu'r 'rheolau ymgysylltu' ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol. Mae croeso i aelodau efelychu datganiad Cyngor Sir Ceredigion:

"Rydym yn gofyn bod ein cyfranwyr yn parchu cyd-breswylwyr, busnesau a'n staff trwy ddilyn ein canllawiau cymunedol.

Rydym yn croesawu sylwadau a gwybodaeth sy'n berthnasol i'r pwnc.

Bydd sylwadau gan gynnwys y rhai sy'n sarhau neu'n ymosod ar berson neu sefydliad, rhai nad ydynt yn gysylltiedig â'r wybodaeth wreiddiol, iaith ddrwg neu wybodaeth a ystyrir yn dramgwyddus neu'n eithafol yn cael eu dileu ar unwaith.

Bydd sylwadau sarhaus neu athrodus yn cael eu dileu ar unwaith.

Mae gan Gyngor Sir Ceredigion yr hawl i flocio unrhyw berson neu dudalen a/neu adrodd i Facebook. Bydd camau i atal person neu dudalen a/neu adrodd i Facebook yn cael eu hystyried yn dilyn torri rheol/au o'r Canllawiau Cymunedol hyn neu oherwydd bod y person hwnnw'n dilyn neu'n hoffi i hyrwyddo cynnyrch neu wasanaeth yn unig, neu er mwyn cyhoeddi ymosodiadau haeddiannol/spam."

Mae CLILC hefyd wedi cynhyrchu dogfen sy'n rhoi arweiniad ar y cyfryngau cymdeithasol, yn ogystal ag awgrymiadau defnyddiol ar sut i ddelio â cham-drin ar-lein, ac argymhellir bod pob Cynghorydd yn darllen ac yn ymgysylltu â'r ddogfen hon os ydynt yn defnyddio [cyfryngau cymdeithasol](#).

Os oes gan Gyngorydd unrhyw bryderon ynghylch cam-drin ar-lein, dylent hysbysu'r Swyddog Arweiniol Corfforaethol: Gwasanaethau Democraidd ar unwaith.

Perygl o niwed difrifol

Mae gan Gyngor Sir Ceredigion rôl i'w chwarae wrth gefnogi presenoldeb diwylliant gwleidyddol agored, atebol a pharchus mewn ardaloedd lleol, ond mae angen bod yn ymwybodol o'r risgiau sy'n dod gyda gwasanaeth cyhoeddus proffil uchel. Ar adegau, gall cynghorwyr fod mewn perygl o niwed corfforol - yn enwedig lle maen nhw'n gysylltiedig â phenderfyniadau neu faterion amhoblogaidd neu ddadleuol.

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn gweithio'n rhagweithiol er mwyn ceisio deall lle gall risgiau o'r fath ddod i'r amlwg, megis adroddiadau dadleuol i'w hystyried yn ystod cyfarfodydd, a chydweithio'n agos gyda'r heddlu lleol a phartneriaid diogelwch cymunedol eraill i – a lle bo angen – yn rhoi trefniadau amddiffynnol ar waith ar gyfer cynghorwyr.

Efallai y bydd adegau pan fydd angen cymorth heb ei gynllunio ar aelod er enghraifft, lle mae cynghorwyr yn destun ymosodiadau ar gyfryngau cymdeithasol sy'n mynd y tu hwnt i drafodaeth wleidyddol dderbyniol.

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn darparu hyfforddiant i Gynghorwyr ar ddefnydd diogel o'r cyfryngau cymdeithasol, ac mae cyngor ac arweiniad pellach ar gael ar wefan CLILC, a modiwl e-ddysgu mewnol ar 'Ymwybyddiaeth o'r Cyfryngau Cymdeithasol'.

Lle mae Cynghorydd yn credu ei fod mewn perygl o niwed difrifol, rhaid iddo hysbysu'r heddlu ar unwaith, a hysbysu'r Swyddog Arweiniol Corfforaethol: Gwasanaethau Democraataidd i dynnu sylw at eu pryderon er mwyn i'r Cyngor allu cefnogi camau gweithredu gan yr heddlu lle bo hynny'n briodol. Gall pleidiau gwleidyddol hefyd roi cyngor i gynghorwyr ar y pynciau hyn.

Adrodd am ddigwyddiadau

Bydd yr holl ddigwyddiadau a adroddir i'r Swyddog Arweiniol Corfforaethol: Gwasanaethau Democraataidd yn cael eu cofnodi ar system Rheoli Digwyddiadau y Cyngor. Mae'n bwysig eich bod yn rhannu'r wybodaeth hon, er mwyn cynnal asesiad priodol, ac i sicrhau bod cofnod o unrhyw fygythiadau posibl, pe bai materion pellach yn codi.

Manylion Cyswllt Brys

Ar ôl cael eu hethol, darparodd Aelodau eu manylion cyswllt drwy System Ceri. Mae angen i chi sicrhau bod y manylion hyn yn gywir, er mwyn i ni allu cysylltu â'ch teulu / perthynas agosaf os bydd argyfwng, pe bai angen. Edrychwch ar dudalennau Hunan-Wasanaeth Ceri i sicrhau bod y wybodaeth yn gyfredol.

Manylion Cyswllt Defnyddiol CSC

Y prif linellau ymholiadau yw:

CLIC (Ymholiadau Cyffredinol): 01545 570881

Ymholiadau Treth y Cyngor / Budd-dal Tai: 01970 633253

Tai Cymdeithasol / Digartrefedd: 01545 574123

Oriau agor ar gyfer y Ganolfan Gyswllt:

Llun i Iau: 08:45 – 17:00

Dydd Gwener: 08:45 – 16:30

Rhifau argyfwng ar gyfer y tu allan i oriau:

Argyfyngau Priffyrdd a Gwasanaethau Amgylcheddol:

Gogledd Ceredigion: 01970 625277

De Ceredigion: 01239 851604

Argyfyngau Gwasanaethau Cymdeithasol: 030 456554

Gwybodaeth ddefnyddiol arall:

CLILC

- [Diogelwch Personol i Aelodau](#)
- [Cyfryngau Cymdeithasol: canllaw i gynghorwyr](#)
- [Camdriniaeth ar-lein: Canllaw i Gynghorwyr](#)

Cymdeithas Llywodraeth Leol:

- [Canllawiau Diogelwch Personol i Gynghorwyr \(LGiU\)](#)
- [Hanfodion cyfathrebu â phreswylwyr, cydweithwyr a swyddogion](#)
- [Canllaw cynghorwyr ar drin aflonyddu, cam-drin a bygwth](#)
- [Cyngor ymarferol ar gyfer trin cam-drin ar-lein](#)
- [Cyngor ymarferol ar gyfer trin cam-drin corfforol a diogelwch personol](#)
- [Cyngor ymarferol ar gyfer trin cam-drin seicolegol ac effaith ar les](#)

Adnoddau Eraill

- [Ymddiriedolaeth Suzy Lamplugh](#)
- [Cadw'n ddiogel ar-lein](#)
- [Cydnabod y canllawiau bygythiad terfysgol](#)

Rhestr Wirio Diogelwch Personol

Cynnal Cymorthfa Ddiogel – Aseiad Risg

Mae aelodau'n cynnal cymorthfeydd a chyfarfodydd gydag etholwyr mewn ystod eang o leoliadau ac nid oes dull un maint i bawb o ran diogelwch. Serch hynny, mae rhai pwyntiau ymarferol i'w hystyried, llawer ohonynt yn debygol o fod yn berthnasol - a chofiwch ADOLYGU pob cymhorthfa ar ôl iddi orffen - oes angen newid unrhyw beth?

Meddyliwch am y canlynol	Ticiwch
Cysylltu â heddlu cymunedol lleol a dod i adnabod ac, os yw'n berthnasol, unrhyw staff diogelwch ar y safle; sicrhau bod y cysylltiadau hyn yn gwybod dyddiadau ac amseroedd cymorthfeydd.	
Sicrhau bod partner/cydweithiwr/ffrind yn ymwybodol o leoliad y cyfarfodydd arfaethedig a'r amser dychwelyd disgwylidig; bod â threfniadau ymlaen llaw o beth i'w wneud os yw'r amser hwnnw wedi mynd heibio; cario cerdyn ffôn/ffôn symudol a sicrhau bod rhywun yn cael eu hysbysu os oes newid yn y cynllun, rydych wedi cael eich oedi, neu eich bod wedi dychwelyd yn ddiogel.	
Lle bynnag y bo'n bosibl, gofynnwch i rywun arall fod yn bresennol yn ystod cyfarfodydd fel y gallant gynorthwyo neu alw am help os oes angen.	
Gwiriwch y signal ffôn symudol yn yr ystafell a rhannau eraill o'r adeilad y byddwch chi'n eu defnyddio	
Wrth ddewis lleoliad nodwch ardal ddiogel gyda llwybr dianc hefyd y gellir ei ddefnyddio mewn argyfwng	
Sicrhewch fod y bwrdd neu'r ddesg sydd i'w defnyddio rhyngoch chi a'ch etholwr a bod eich cadair agosaf at y drws/allanfa a sicrhau nad yw eich llwybr wedi'i rwystro, er enghraifft gan ddodrefn, os oes angen i chi adael mewn argyfwng.	
Cael gwared ar unrhyw eitemau y gellid eu defnyddio i achosi niwed e.e. gwydrau dŵr a jwg; neu wrthrychau miniog.	
Cael cynllun ar gyfer yr hyn y byddech chi a'ch cydweithwyr yn ei wneud mewn argyfwng a'i adolygu'n rheolaidd gyda nhw	
Os yw'n briodol, gadewch y drws yn gilagored; neu defnyddiwch ystafell gyda drws sydd â phanel gwydr; Peidiwch byth â chloi eich hun i mewn i ystafell gyda dieithryn	
Cytunwch ar ymadrodd allweddol i rybuddio staff os bydd argyfwng.	
Sicrhau bod ffôn symudol wrth law gyda rhif wedi'i ddeialu ymlaen llaw i'w ddefnyddio i alw am gymorth	
Os ydych chi'n defnyddio lleoliad rheolaidd, ystyriwch osod botwm panig, sydd wedi'i gysylltu â system larwm wedi'i fonitro'n ddelfrydol.	
Os ydych yn trefnu cyfarfod etholwr y mae gennych bryderon yn ei gylch, ystyriwch yr opsiwn o drefnu'r cyfarfod mewn lleoliad a reolir gan y Cyngor fel Swyddfeydd y Cyngor, Llyfrgelloedd neu	

Ganolfannau Lles lle mae trefniadau yn eu lle i ymwelwyr a gellir sgrinio unigolyn wrth gyrraedd.	
Ystyriwch risgiau hysbysebu eich lleoliad ymlaen llaw ar gyfryngau cymdeithasol (e.e. Twitter) lle gall unigolion sydd a ffocws arnoch chi fonitro eich cynlluniau a lleoliadau yn anweledig.	
Sicrhewch fod eich GPS wedi'i ddiffodd ar apiau cyfryngau cymdeithasol fel Facebook sydd â mynediad cyhoeddus sy'n galluogi olrhain eich symudiadau.	
Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhybuddio'r Swyddog Arweiniol Corfforaethol: Gwasanaethau Democrataidd os byddwch yn dechrau derbyn cyfathrebiadau bygythiol neu faleisus gan unigolion neu grwpiau gan fod hyn angen ymchwiliad pellach. Gallwch ofyn i'r Swyddog Arweiniol Corfforaethol os oes gennych unrhyw bryderon am unigolyn; neu nodi pryderon y gellir eu hymchwilio ynghylch person sydd wedi bod yn fygythiol ac yn dreisgar tuag atoch chi.	
Pan fydd etholwr yn gofyn am gyfarfod ynghylch cwyn yn erbyn y Cyngor, awgrymir cysylltu â'r Gwasanaeth cyn unrhyw gyfarfod i gadarnhau gwybodaeth ffeithiol. Os bu trais gwirioneddol neu fygythiol i staff y Cyngor, hysbysir y Cyngorwyr a chymerir camau priodol e.e. cyfarfod yn unig yn eiddo'r Cyngor, bod dau berson yn bresennol.	
Peidiwch â chario arian parod neu bethau gwerthfawr a pheidiwch ag arddangos gwrthrychau 'dymunol' yn agored fel ffonau symudol, gliniaduron ac ati. Os cewch eich herio, cydymffurfiwch ag unrhyw gais i drosglwyddo pethau gwerthfawr	
Os oes gwrthdaro a bod aelodau o'r cyhoedd yn ymosodol neu'n dreisgar, cysylltwch â'r Heddlu lle bo hynny'n briodol, ond sicrhewch fod Adroddiad Digwyddiad yn cael ei gwblhau. Mae'n debygol y bydd gofyn i staff hefyd ymdrin â'r person hwn yn dilyn eich cyfarfod ac efallai y bydd angen rhoi gwybod iddynt fod yna achwyniad a photensial am gamdriniaeth/trais.	

Eich diogelwch o Gwmpas y Ward – Asesiad Risg

Meddyliwch am y canlynol	Ticiwch
Fel ffigwr y gellir ei adnabod, efallai y bydd etholwyr neu eraill yn y stryd a manau cyhoeddus eraill yn eich stopio. Mewn amgylchiadau o'r fath, mae'n bwysig mabwysiadu dull pragmatig o ymdrin â'ch diogelwch personol a, lle bo hynny'n berthnasol, diogelwch eich teulu a'ch staff.	
Byddwch yn ymwybodol o iaith ac ymddygiad corff pobl, ymddiriedwch yn eich greddf a chymerwch eich hun o'r sefyllfa os nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn.	
Peidiwch ag ynysu eich hun.	

Peidiwch â threfnu i gwrdd ag etholwr anhysbys heb fod staff/cydweithiwr/partner neu ffrind yn gwybod ble rydych chi, pa mor hir rydych chi'n mynd i fod a sut i gysylltu â chi.	
Gwiriwch y signal ffôn symudol	
Rhowch wybod i'r Heddlu, am ymddygiad amheus, pryderon neu fygythiadau.	

Diogelwch yn y Cartref – Aseiad Risg

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'ch amgylchoedd gartref ac yn eich swyddfa ac annog eich teulu a'ch staff i wneud yr un peth fel y gall ymddygiad anarferol neu amheus fod yn haws ei weld. Efallai y byddwch hefyd am ystyried y canlynol:

Meddyliwch am y canlynol	Ticiwch
Gwiriwch ddiogelwch a chadernid drysau allanol ac ystyriwch osod cloeon ' <i>lever mortice deadlocks</i> ' i ddrysau allanol os ydych yn eu newid; Sicrhau bod ffenestri â chloeon da sy'n addas ar gyfer y math o ffenestr.	
Gwiriwch am arwyddion o dorri mewn cyn mynd i mewn a ffoniwch yr heddlu os ydych chi'n meddwl y gallai rhywun fod wedi torri i mewn neu os ydych chi'n sylwi ar unrhyw beth anarferol fel drws agored neu ffenestr.	
Gwnewch yn siŵr bod gennych oleuadau digonol o amgylch perimedr eich cartref yn y nos ac ystyriwch ddefnyddio dyfais awtomatig neu adael goleuadau ymlaen os bydd hi'n dywyll pan fyddwch chi'n cyrraedd adref.	
Os ydych chi'n defnyddio car, byddwch yn effro i unrhyw newidiadau gweledol i'ch cerbyd.	
Os byddwch yn sylwi ar unrhyw beth amheus, cysylltwch â'r heddlu a pheidiwch â mynd i mewn i'r cerbyd.	