VICTIM SUPPORT

SEIBERDROSEDD

Sut gallwn ni helpu i'ch cadw chi'n ddiogel ar-lein

victimsupport.org.uk

12

Amcangyfrifir bod un o bob deg o bobl yn y DU yn dioddef yn sgil troseddau ar-lein bob blwyddyn. O negeseuon ebost gwe-rwydo i dwyll rhamant i ddwyn hunaniaeth, mae seiberdroseddu yn tyfu'n gyflym.

P'un ai ydych chi'n hen law gyda thechnoleg ddigidol neu'n dipyn o dechnoffôb, mae'n bwysig sicrhau eich bod yn cymryd camau er mwyn cadw'n ddiogel ar-lein.

Beth gallwch chi ei wneud

- Byddwch yn ofalus wrth agor dolenni ac atodiadau mewn negeseuon ebost. Efallai eu bod yn edrych yn ddilys, ond mae'n bosib y byddant yn mynd â chi i safle sy'n cynnwys feirws neu faleiswedd sy'n ysbïo ar eich gweithgareddau ar-lein ac yn dwyn eich data personol.
- Gwiriwch ddiogelwch gwefannau – yn enwedig ar gyfer y rhai sy'n cadw'ch data sensitif, megis banciau neu siopau.

  Cofiwch chwilio bob tro am lun clo a 'https' ym mar cyfeiriad y wefan – os oes unrhyw amheuaeth, peidiwch â defnyddio'r safle.
- Gwnewch yn siŵr fod gennych feddalwedd gwrth-feirws wedi'i osod ar eich **holl** ddyfeisiau. Mae miloedd o feirysau newydd yn cael eu creu bob dydd.

O leiaf unwaith yr wythnos:

- Diweddarwch eich meddalwedd gwrth-feirws a gwiriwch am unrhyw ddiweddariad i system weithredu eich dyfais.
- Sicrhewch fod eich mur gwarchod yn weithredol bob amser a byddwch yn amheus ynglŷn ag unrhyw awgrym neu gyngor y dylech ddadactifadu eich mur gwarchod, gan fod hwn yn offeryn pwysig sy'n eich cadw'n ddiogel ar-lein.

Nid eich gliniadur, eich ffôn a'ch dyfais tabled ydy'r unig bethau sydd dan risg. Mae potensial y gallai unrhyw ddyfeisiau sy'n cysylltu ar-lein ('rhyngrwyd pethau') fod yn agored i ymosodiadau, gan gynnwys setiau teledu clyfar, oergelloedd clyfar a hyd yn oed dyfeisiau monitro babanod sy'n anfon delweddau i'ch ffôn.

Cofiwch, po fwyaf diweddar yw'ch meddalwedd, po fwyaf diogel y byddwch chi!

- Pan fyddwch chi'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, byddwch yn ofalus bob amser ynglŷn â beth byddwch chi'n ei rannu a gyda phwy!
- Cymerwch amser i adolygu eich gosodiadau preifatrwydd, gan wneud yn siŵr eich bod yn deall pwy rydych chi'n caniatáu iddynt weld eich lluniau a'ch diweddariadau statws. Gallai diweddariad i feddalwedd newid eich gosodiadau preifatrwydd, felly bwrwch olwg ar hyn bob mis – peidiwch â'u gosod a'u hanghofio!

Gwiriwch unrhyw geisiadau a gofynnwch i'ch hun pam y gallai rhywun nad ydych chi'n eu nabod fod eisiau gweld eich lluniau a chael gwybod lle rydych chi. Os bydd unrhyw amheuaeth, peidiwch byth ag ychwanegu defnyddwyr nad ydych yn eu nabod.

Cofiwch, gall fod yn hwyl cyhoeddi eich gwyliau neu bostio'r llun arbennig yna o'r gwyliau ar-lein ond cofiwch fod hynny'n rhoi gwybod i'r rhai sydd â chymhellion tywyll nad ydych chi gartref ac y gall ddenu bwrgleriaid.

- Peidiwch â phostio sylwadau negyddol neu sarhaus ar y cyfryngau cymdeithasol neu ar fforymau gan y gallai hynny ddenu sylw digroeso.

- Sicrhewch fod gennych gyfrineiriau gwahanol, unigryw ar gyfer eich cyfrifon ar-lein, yn enwedig y rhai mwyaf sensitif a phwysig, megis bancio ar-lein neu gyfrifon ebost. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae hyd y cyfrinair yn bwysicach na'i gymhlethdod. Anelwch at gael o leiaf 12 nod ac ystyriwch ddefnyddio ymadrodd yn hytrach nag un gair yn unig. Os oes angen i chi gofnodi'ch cyfrineiriau, ysgrifennwch nhw mewn llyfr mewn modd fydd yn procio'ch cof chi ond a fydd yn annealladwy i eraill. Peidiwch â chofnodi'ch cyfrineiriau ar eich ffôn a pheidiwch â defnyddio rheolwr cyfrineiriau oni bai eich bod yn gwybod ei fod yn un gan ddarparwr y gellir ymddiried ynddynt.
- Os dewch chi ar draws rhywbeth ar-lein fyth nad ydych yn sicr yn ei gylch, neu os byddwch chi'n cael 'cynnig unwaith mewn bywyd', gwnewch eich ymchwil. Gallai chwiliad cyflym ar Google ddangos bod sgam ar waith.
- Osgowch fannau poeth Wi-Fi agored cyhoeddus fel y rhai a geir mewn caffis a gwestai pan fyddwch chi'n cyrchu dogfennau sensitif, cyfrifon banc, neu wrth brynu nwyddau ar-lein.

Cofiwch, mae seiberdroseddwyr yn gallu creu mannau poeth ffug. Pan fyddwch chi'n cysylltu â'r mannau poeth hyn, gallan nhw weld a chyrchu popeth y gallwch chi, gan gynnwys eich cyfrineiriau!

- Cadwch reolaeth, cymerwch 5 ("Take 5") (ymgyrch dan arweiniad Cyllid y DU) a **chofiwch**:
  - Peidiwch byth â datgelu manylion diogelwch
  - Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod neges destun neu ebost yn ddilys

- Peidiwch byth â chael eich rhuthro i wneud penderfyniad ar-lein
- Gwrandewch ar eich greddf – os yw cynnig, hysbyseb neu safle'n edrych yn rhy dda i fod yn wir, mae'n bosib mai twyll ydyw.

Adrodd am droseddau ar-lein

Rydym yn deall ei bod yn bosib na fydd rhai pobl eisiau adrodd am droseddau ar-lein i'r heddlu – byddwn ni'n eich cefnogi chi, dim ots a ydych chi wedi adrodd am y drosedd ai peidio.

Fodd bynnag, dylech chi adrodd am unrhyw dwyll y byddwch yn ei weld neu'n ei brofi i Action Fraud. Gallwch chi wneud hynny drwy eu gwefan **www.actionfraud.police.uk** neu drwy ffonio **0300 123 2040**.

Ar ôl i adroddiad gael ei wneud i Action Fraud, bydd yn cael ei anfon i gael ei asesu gan y Biwro Cudd-wybodaeth Twyll Cenedlaethol (NFIB). Mae systemau'r NFIB yn asesu adroddiadau o dwyll a seiberdroseddu o bob rhan o'r DU, gan helpu i greu darlun cenedlaethol o ble mae twyll a seiberdroseddu yn digwydd a sut. Mae arbenigwyr yn adolygu'r data o'r adroddiadau hyn er mwyn penderfynu a oes digon o wybodaeth i'w hanfon i lu heddlu ar gyfer ymchwiliad.

Bydd yr NFIB yn rhoi gwybod i chi pa gamau sydd wedi'u cymryd ar sail eich adroddiad, er enghraifft a yw wedi cael ei anfon at eich heddlu lleol i'w ymchwilio.

Os byddwch chi wedi profi bwlio neu aflonyddu ar-lein, yn y lle cyntaf, dylech chi riportio'r gweithgaredd a'r unigolyn yn uniongyrchol i dîm cymorth y wefan

a chadw copïau o bob neges ebost neu bostiad sy’n bwlio.

Os cewch chi eich bygwth yn gorfforol, neu eich bod yn dyst i fygythiad corfforol o niwed uniongyrchol i rywun, ffoniwch yr heddlu ar **999**.

I gael cymorth yr heddlu mewn achosion nad ydynt yn rhai brys (ac eithrio twyll), ffoniwch yr heddlu ar **101**.

Os byddwch chi’n adrodd am y drosedd a bod y troseddwryn wynebu achos llys ac yn cael eu dyfarnu’n euog, a’ch bod chithau’n perthyn i grŵp sy’n agored i niwed, gall y llysoedd ystyried hyn wrth eu dedfrydu. Mae hynny’n golygu y gellid gosod dedfryd gryfach. Gall Victim Support ddarparu rhagor o wybodaeth i chi ynglŷn ag adrodd am drosedd os byddwch chi’n awyddus i wneud hynny.

Sut gallwn ni helpu

Os byddwch chi’n dioddef yn sgil trosedd ar-lein, mae VS yma i’ch cefnogi chi a’ch helpu chi i symud ymlaen y tu hwnt i’r drosedd honno. Rydym yn cynorthwyo cannoedd o bobl bob dydd sy’n ymdopi ag effeithiau troseddau, gan eu helpu i ailadeiladu eu bywydau a’u hyder i fynd yn ôl ar-lein.

Mae amrywiaeth o bwys ac rydym yn ei werthfawrogi

Rydym yn ymrwymedig i gefnogi anghenion y cymunedau amrywiol rydym yn eu gwasanaethu. Gallwn ni ddarparu cyfieithwyr a gwybodaeth mewn fformatau gwahanol. Os oes gennych anghenion ychwanegol, rhowch wybod i ni er mwyn i ni allu rhoi’r gefnogaeth iawn yn ei lle.

Sut i gysylltu

Mae ein manylion cysylltu ar glawr cefn y daflen hon. Gallwch ein galw ni wythnosau, fisoedd neu hyd yn oed flynyddoedd ar ôl trosedd.

Rydyn ni wastad yma i wrando ac i helpu.

Ewch i **victimsupport.org.uk** i gael rhagor o wybodaeth ac i ddod o hyd i wasanaethau yn agos atoch chi.

Ble i fynd i gael cymorth:

Rydym yn elusen **annibynnol** sy'n cynnig cymorth **cyfrinachol am ddim** i bobl y mae troseddau a digwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt.

I gael gwybodaeth a chymorth, cysylltwch â ni drwy:

- ffonio: Supportline **08 08 16 89 111**
- defnyddio ein gwasanaeth sgwrsio byw 24/7: **victimsupport.org.uk/live-chat**
- defnyddio BSL: **victimsupport.org.uk/bsl**
- Ar-lein: **victimsupport.org.uk**

I gael gwybod sut gallwch chi'n helpu ni, ewch i **victimsupport.org.uk/get-involved**

@VictimSupport

VictimSupport

victimsupport_uk

Linkedin.com/company/victim-support

Cyhoeddwyd gan Victim Support
Llywydd EHB Y Dywysoges Frenhinol

Victim Support, Llawr Gwaelod, Adeilad 3, Parc Busnes Dwyreiniol, Lôn Wern Fawr, Pentref Llaneirwg, Caerdydd CF3 5EA
Ffôn: 020 7268 0200

Cofrestriad elusen: 298028 Rhif cwmni: 2158780
Cofrestrwyd yn Lloegr. Cyfyngedig trwy warant.
Swyddfa gofrestredig fel uchod.

Stonewall DIVERSITY CHAMPIONS

disability confident EMPLOYER

Business Disability Forum
Creating a disability-smart world together

Investors in Diversity Gold UK
Leaders in Diversity

Ebrill 2024 | P2714 © 2024 Victim Support