

Cyngor a chymorth nad yw'n frys ar gyfer achosion o sbeicio gan nodwydd/diodydd wedi'u sbeicio

Ystyriwch y llinellau cyngor a'r manau canlynol lle gall pobl fynd i gael cymorth a chyngor meddygol NAD YW'N FRYS.

Ffocws Dioddefwyr De Cymru - 0300 30 30 161



South Wales Victim Focus
Ffocws Dioddefwyr De Cymru

CAV 24/7 - Ffoniwch yn Gyntaf, Arhoswch yn Ddiogel, Y Lle lawn, Y Tro Cyntaf - 0300 10 20 247



Tîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd
- 029 2078 8300

Frisky Wales



Gofynnwch am Angela

Mae Heddlu De Cymru yn rhoi ystyriaeth o ddifrif i bob adroddiad, ac rydym yn annog unrhyw un sy'n credu ei fod wedi dioddef achos o sbeicio ar unrhyw ffurf i gysylltu â'r heddlu.

Anfonwch neges breifat ar Facebook/Twitter

Trwy e-bost: SWP101@south-wales.police.uk

Ffôn: 101

