Asiantaethau Cenedlaethol a Rhanbarthol
SIR DDINBYCH

Cenedlaethol	**DAN 24/7** Llinell gymorth genedlaethol ar gyfer cyngor a gwybodaeth dwyieithog am ddim.	0808 808 2234
	RELEASE Darparu cyngor a chefnogaeth ynglŷn â materion cyffuriau yn ogystal â gwasanaeth cyngor cyfreithiol wedi ei staffio 24 awr y dydd.	0845 4500215
	FRANK Llinell gymorth rhadffôn yn darparu cymorth a chefnogaeth ar faterion yn ymwneud â chyffuriau. Ffynhonnell Saesneg.	0800 776600

SIR DDINBYCH	**GWASANAETH CAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU I BOBL IFANC** Gwasanaeth i bobl ifanc hyd at 19 oed.	01745 357945
	CANOLFAN DEWI SANT Canolfan dydd ar gyfer pobl ifanc gyda materion sylweddau.	01745 345900
	GWASANAETH CYFFURIAU AC ALCOHOL CYMUNEDOL Darparu cyngor a gwybodaeth.	01745 338868

Gwybodaeth am Gyffuriau

Dosbarth	Cyffur
A	Cocên, Amffetamin (i'w chwistrellu), Crac, Ecstasi, Heroin, LSD, Madarch Hud
B	Amffetamin (powdr neu dabledi), Barbitwradau, Canabis
C	Steroidau Anabolig, Tawelyddion

Cosbau

Dosbarth	Meddiant er hunan ddefnydd	Meddiant gyda'r bwriad i gyflenwi	Cyflenwi
A	Carchar am 7 mlynedd	Carchar am oes a/neu ddirwy	Carchar am oes a/neu ddirwy
B	Carchar am 5 mlynedd	Carchar am 14 mlynedd a/neu ddirwy	Carchar am 14 mlynedd a/neu ddirwy
C	Carchar am 2 flynedd	Carchar am 14 mlynedd a/neu ddirwy	Carchar am 14 mlynedd a/neu ddirwy