

Here to support NHS Wales and social care workers

Yma i gefnogi gweithwyr GIG Cymru a gweithwyr gofal cymdeithasol

 Samaritans has launched a new confidential support line for NHS and social care workers

Mae'r Samariaid wedi lansio llinell gymorth gyfrinachol newydd i weithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol



Our volunteers are here to support you when you've had a tough day, are feeling worried or overwhelmed, or just have a lot on your mind and need to talk it through.

Mae ein gwirfoddolwyr yma i'ch cefnogi pan rydych wedi cael diwrnod caled, yn teimlo'n bryderus neu wedi'ch gorlethu, neu os oes llawer o bethau'n pwysu ar eich meddwl a'ch bod eisiau siarad amdano.

Call our free confidential support line
Ffoniwch ein llinell gymorth
gyfrinachol ddi-dâl

0800 484 0555

7am to 11pm, 7 days a week
7am i 11pm, 7 diwrnod yr wythnos

Call our free confidential support line in Welsh
Ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol
ddi-dâl yn Gymraeg

0808 164 2777

7pm to 11pm, 7 days a week
7pm i 11pm, 7 diwrnod yr wythnos

Samaritans is a registered charity
Mae Samariaid yn elusen gofrestredig

**SAMARITANS
SAMARIAID**



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government