

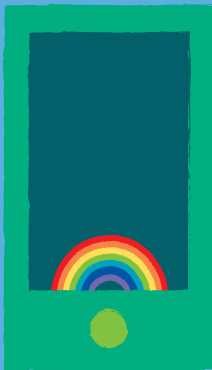
# Here to support NHS Wales and social care workers

## 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