



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Live Fear Free Helpline Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre

Os wyt ti neu rywun rwyf ti'n ei 'nabod yn dioddef trais neu gamdriniaeth, mae help ar gael o hyd, ddydd a nos.



Home shouldn't be a place of fear

If you or someone you know is experiencing violence or abuse,
help is still available 24/7.

Sgwrsia â ni yn gyfrinachol / Chat to us confidentially



0808 80 10 800



**gwybodaeth@linellgymorthbywhebofn.cymru
info@livefearfreehelpline.wales**



**TECST/TEXT
07860 077333**



**SGWRSIO BYW llyw.cymru/bywhebofn
LIVE CHAT gov.wales/livefearfree**

#BywHebOfn

#LiveFearFree