



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, ddydd a nos.



## Home shouldn't be a place of fear

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

Sgwrsia â ni yn gyfrinachol / Chat to us confidentially

0808 80 10 800

gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru  
info@livefearfreehelpline.wales

TECST/TEXT  
07860 077333

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

#BywHebOfn

#LiveFearFree