

Os ydych chi angen siarad, rydyn ni yma i wrando

**Os ydych chi'n teimlo'n unig neu'n bryderus,
ac yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar fwyd
neu feddyginiaeth, neu os ydych chi'n poeni
am rywun arall sy'n wynebu hyn – gallwn ni
roi cefnogaeth.**

Ffoniwch ein llinell gymorth
coronafeirws gyfrinachol
am ddim ar **0808 196 3651**
i sgwrsio â gwirfoddolwyr
cyfeillgar y Groes Goch
Brydeinig Maen nhw'n gallu:

- helpu gydag gwybodaeth a
chyngor ymarferol
- rhoi cefnogaeth emosiynol i chi
- eich cysylltu â chefnogaeth yn eich ardal.



**Mae'r llinell ffôn ar agor bob dydd rhwng 10am a 6pm.
Rhif Ffôn: 0808 196 3651**

Am ddim ac yn gyfrinachol

**I gael rhagor o wybodaeth ewch i: [redcross.org.uk/
coronavirus-support-line](https://www.redcross.org.uk/coronavirus-support-line)**