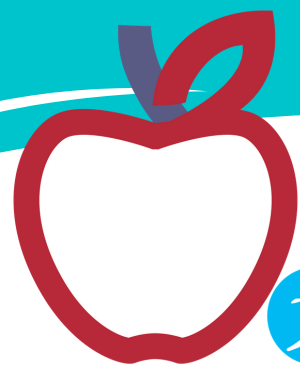


MAE EICH LLES YN HOLLBWYSIG

Mae adnoddau ar gael i gefnogi ein staff.



Iechyd a Lles Staff
Staff Health & Wellbeing



I gael mynediad at gefnogaeth, ffoniwch **01639**

684568 neu **44568** 9am- 5pm,

Dydd Llun - Dydd Gwener

(heblaw Gwyliau Banc)

SAMARITANS

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim

0808 164 2777 (Cymraeg - ar agor bob nos, 7pm-11pm)

0800 484 0555 (Saesneg - ar agor bob dydd, 7am-11pm)



Mae Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru (HHP) yn model haenog o gefnogaeth seicolegol a iechyd meddwl sydd yn gyfrinachol ac am ddim.

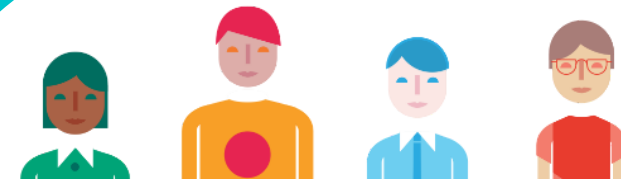
Ceir mynediad trwy'r ffurflen hunan-atgyfeirio ar y wefan (<https://www.hhpwales.co.uk/>)

neu drwy ebostio

HHPCOVID@cf.ac.uk neu

drwy alw **0800 058 2738**

Dydd Llun i Ddydd Gwener
9am - 5pm.



Mae Silvercloud yn cynnig rhaglen therapi ymddygiad gwybyddol ar y we am ddim. Am fwy o wybodaeth ac i gael mynediad, ewch i **dudalen mewnwyd COVID-19 Iechyd a Lles Staff.**

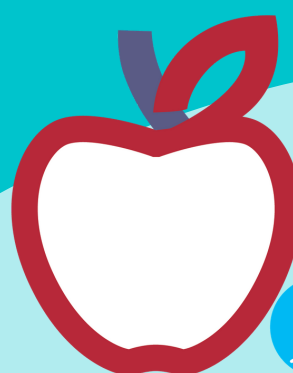
Caplaniaeth a gofal ysbrydol

Mae sesiynau galw heibio anffurfiol ar gael dros holl safleoedd ysbytai.

01792 703301

SBU.chaplaincy@Wales.nhs.uk

08:30am — 16:30pm. Am gymorth allan-o-oriau, ffoniwch y switsfwrdd i'ch trosglwyddo



Iechyd a Lles Staff
Staff Health & Wellbeing

Ewch i'r dudalen Lles ar y fewnwyd i weld llawer mwy o adnoddau cymorth.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board