



If you'd like to speak to someone in confidence about your physical or mental health, please contact the Chat Health Service Monday to Friday 8:30am to 4:40pm.

If you're 11-19 years old and live in Cardiff or the Vale of Glamorgan, text your school nurse on **07520 615718** for confidential advice and support. The service is available Monday to Friday and out of hours there is a bounce back message offering contact details for other organisations.

Your school nurse will not usually inform a young person's parents, carers or teachers unless they are concerned for your safety, and would usually speak to the young person about this first.

Or you can contact [Meic Cymru](https://meiccymru.org) by visiting this website: meiccymru.org

Os hoffech siarad â rhywun yn gyfrinachol am eich iechyd, cysylltwch â'r Gwasanaeth Sgwrs am Iechyd o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8:30am a 4:40pm.

Os ydych chi'n 11-19 oed ac yn byw yng Nghaerdydd neu ym Mro Morgannwg, anfonwch neges destun at nyrs eich ysgol ar **07520 615718** i gael cyngor a chymorth cyfrinachol. Mae'r gwasanaeth ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener a'r tu allan i oriau bydd gwasanaeth ateb yn cynnig manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau eraill.

Ni fydd nyrs eich ysgol fel arfer yn rhoi gwybod i rieni, gofalwyr nac athrawon person ifanc oni bai ei bod/fod bod yn pryderu am ei ddiogelwch, ac fel arfer byddent yn siarad â'r person ifanc am hyn yn gyntaf.

Neu gallwch gysylltu â [Meic Cymru](https://meiccymru.org) drwy fynd i'r wefan hon: meiccymru.org