ChatHealth
www.chathealth.nhs.uk

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Hywel Dda University Health Board

Os ydych yn 11-25 oed ac mae gennych bryderon, tecstiwch linell gymorth pobl ifanc ChatHealth a chael cefnogaeth gyfrinachol gan eich tîm nyrsio

07480 635948*

- Iechyd a llesiant emosiynol gan gynnwys pryder, dicter, hwyliau isel a pyliau o banig
- Perthynas
- Bwlio a seiberfwlio
- Hunan-niweidio
- Bwyta'n iach
- Newidiadau i'ch corff
- Iechyd rhywiol ac atal cenhedlu
- Alcohol, ysmygu a chyffuriau
- Unrhyw beth arall sy'n ymwneud â'ch iechyd

*8.30am-4.30pm Llun-Gwener, ac eithrio gwyliau banc

Nid ydym fel arfer yn hysbysu'ch rhieni, athrawon nac unrhyw un arall os byddwch chi'n cysylltu â nyrs yr ysgol. Efallai y byddwn yn hysbysu rhywun pe baem yn poeni am eich diogelwch, ond byddem fel arfer yn siarad â chi yn gyntaf. Mae'ch negeseuon yn cael eu storio a gellir eu gweld gan staff gofal iechyd eraill sy'n dilyn yr un rheolau cyfrinachedd. Ein nod yw ymateb i chi o fewn un diwrnod gwaith a dylech gael neges yn ôl yn syth i gadarnhau ein bod wedi derbyn eich neges destun. Ni fydd negeseuon testun yn cael eu gweld y tu allan i oriau gwaith arferol. Os oes angen help arnoch cyn i chi glywed yn ôl gennym ni, cysylltwch ag aelod o staff yr ysgol neu'ch meddyg. Nid yw ein rhif testun yn derbyn galwadau llais na negeseuon llun MMS. Rydym yn cefnogi negeseuon o rifau symudol y DU yn unig (nad yw'n cynnwys negeseuon a anfonir o linellau cartref, rhifau symudol rhyngwladol a rhai apiau symudol). Gallwch atal y nyrs Ysgol rhag anfon negeseuon atoch trwy anfon neges destun STOP i'n rhif. Parchwch bolisi ffôn symudol eich ysgol. Codir tâl negeseuon arferol.