



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

# Dom nie powinien budzić lęku

**Jeśli doświadczasz przemocy lub wykorzystywania, lub jeśli doświadczą ich ktoś z Twoich znajomych, *zwróć się po pomoc dostępną w każdej chwili.***



**Porozmawiaj z nami poufnie**



**0808 80 10 800**



**info@livefearfreehelpline.wales**



**SMS 07860 077333**



**CHAT NA ŻYWO gov.wales/livefearfree**

**#LiveFearFree**