



Mae'n  
ddiwrnod  
braf, ond  
yw hi?

## Mae eich geiriau'n gallu achub bywydau

Os gwelwch chi rywun nad yw'n  
edrych yn iawn, gallai ychydig  
o fân siarad achub ei fywyd.  
Gall unrhyw un ei wneud.

## Your words are a life-saving kit

If you see someone who doesn't  
look OK, a little small talk like  
'Lovely weather, isn't it?' could  
save their life. Anyone can do it.

Mae  
mân  
siarad

Yn  
achub  
bywydau

**SAMARITANS  
SAMARIAID**

Mewn partneriaeth â



[samaritans.org/smalltalksaveslives](https://samaritans.org/smalltalksaveslives)  
**#SmallTalkSavesLives**

Mae Samaritans yn elusen gofrestredig