



GIG
CYMRU
NHS
WALES

CARTREFI **DI-FWG** I GADW EIN PLANT YN IACH!



HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT

PAM CAEL CARTREF DI-FWG?

PLANT

- Diogelu eu hiechyd; lleihau'r risg o'ch plant yn datblygu asthma a lawer o ganserau fel canser yr ysgyfaint
- Annog pobl ifanc i beidio â dechrau ysmegu



“Gan fy mod i'n byw
mewn cartref di-fwg,
rwy'n llai tebygol o
ddechrau ysmegu”

CARTREFI

- Lleihau'r risg o dân yn y cartref
- Atal mwg trydydd llaw rhag cronni yn y cartref

“Ysmegu yw prif
achos tanau yn y
cartref; gwaredwch
y risgiau nawr!”



ANIFEILIAID ANWES

- Llai o angen am deithiau milfeddygol



“Fy risg o drawiad ar y
galon yn gostwng i hanner
ar ôl rhoi'r gorau i ysmegu
am flwyddyn”




CHI

- Arbed arian
- Diogelu eich iechyd
- Gwelliannau ar unwaith i iechyd - mae anadlu'n dod yn haws ar ôl dim ond 72 awr

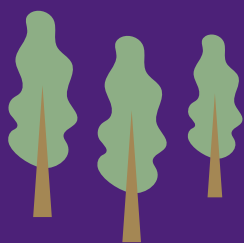


“Fe wnes i roi'r gorau
i fy arfer ysmegu
20 y dydd ac arbed £4000 mewn
blwyddyn – meddylwch am y
gwyliau teuluol y gallwn ni eu cael”





“Mae 600 miliwn o goed yn cael eu torri i lawr bob blwyddyn ar gyfer tybaco; helpwch ni i achub ein cartref”



YR AMGYLCHEDD

- Lleihau sbwriel ysmegu yn y gymuned
- Gwella eich ôl troed carbon

Mae sawl ffordd o gadw ein teuluoedd yn hapus, yn ddiogel ac yn iach, ond gall rhoi'r gorau i ysmegu wneud gwahaniaeth enfawr i'n hanwyliaid.

RHOWCH Y CYFLE GORAU I CHI'CH HUN GAEL BYWYD HIR AC IACH GYDA'CH GILYDD.

“Helpwch i gadw fy ysgyfaint yn lân ac yn iach trwy roi cartref di-fwg i mi”



A OEDDECH CHI'N GWYBOD?

- Mae 80% o fwg sigarêts yn anweledig
- Mae stympiau sigarêts yn cymryd 12-15 mlynedd i ddadelfennu
- Mae dros 7000 o gemegau mewn un sigarét
- Mae'n anghyfreithlon ysmegu mewn cerbyd gydag unrhyw un o dan 18 oed
- Mae 5450 o bobl yn marw yng Nghymru bob blwyddyn o afiechydon sy'n gysylltiedig ag ysmegu
- Ers mis Mawrth 2021, yn ôl y gyfraith mae meysydd chwarae, tiroedd ysgolion a thiroedd ysbytai yn amgylcheddau di-fwg





GWNEWCH Y NEWID, DEWISWCH EICH DYDDIAD RHOI'R GORAU IDDI HEDDIW!

Mae 81.6% o oedolion yng Nghymru yn ddi-fwg, gallwch chi fod hefyd!

Drwy ddefnyddio gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu am ddim y GIG byddwch yn cael cynnig amrywiaeth o therapïau disodli nicotin i'ch helpu i frwydro yn erbyn eich chwantau a'ch arferion, a chael cymorth wythnosol gan ein cynghorwyr Helpa Fi i Stopio drwy gydol eich siwrne i roi'r gorau iddi.

Rydych 4 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmegu gyda chymorth y GIG nag os ydych chi'n ceisio gwneud hynny ar eich pen eich hun.

Cysylltwch â Helpa Fi i Stopio ac ymuno â'r miloedd o bobl sydd eisoes wedi rhoi'r gorau i ysmegu.

Ewch i www.helpafiistopio.cymru
neu tecstiwch **HFIS** ar **80818**
neu ffoniwch **0800 085 2219**