

DECHREUWCH EICH TAITH DDI-FWG HEDDIW!



EICH TŶ, EICH CARTREF, EICH TEULU!

Man lle rydych chi'n gwneud atgofion, yn tyfu ac yn gwneud dewisiadau.

Mae taith ddi-fwg yn dechrau gartref. Mae llawer o fanteision i roi'r gorau i ysmegu, nid yn unig i chi, ond i'ch anwyliaid hefyd.

Cartref iachach, diogelach a hapusach i bawb. Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn gwella pob agwedd ar eich bywyd a bywydau eich teulu. Fyddwch chi ddim yn difaru.

Cael gwared ar fwg ail a thrydydd llaw yn y cartref yw'r cam cyntaf tuag at amddiffyn y rhai o'ch cwmpas. Felly beth sy'n eich atal?

Ysmegu yw prif achos tanau yn y cartref. Gwaredwch y risgiau nawr!

YSGOL (AMGYLCHEDD DI-FWG YN ÔL Y GYFRAITH ERS MIS MAWRTH 2021)

Diweddu'r duedd! Mae plant yn cael eu dylanwadu gan y rhai o'u cwmpas; eu teulu, eu cyfoedion. Mae plant sy'n byw gydag ysmygwr 3 gwaith yn fwy tebygol o ysmegu pan fyddant yn tyfu i fyny.



MAES CHWARAE (AMGYLCHEDD DI-FWG YN ÔL Y GYFRAITH ERS MIS MAWRTH 2021)

Ydych chi'n aml yn gweld sbwriel wedi'i wasgaru o amgylch ardal chwarae leol eich plant? Mae sbwriel sy'n gysylltiedig ag ysmegu yn cyfrif am 70-90% o'r holl sbwriel a geir yng Nghymru.

Glanhau'r strydoedd!



A YW YSMYGU'N EFFEITHIO AR EICH ANADLU?

Mae anadlu'n dod yn haws mewn dim ond 72 awr ar ôl rhoi'r gorau i ysmegu ac mae blwyddyn o fod yn ddi-fwg yn lleihau eich risg o drawiad ar y galon gan hanner.

Mae calon iach yn galon hapus!



YSBYTY (AMGYLCHEDD DI-FWG YN ÔL Y GYFRAITH ERS MIS MAWRTH 2021)

Gwella eich iechyd, lleihau eich ymweliadau i'r ysbyty. Mae cartref di-fwg yn lleihau'r risg o ganser i bawb, gan gynnwys eich anifeiliaid anwes.

Ysmegu yw'r prif achos lle gellir atal marwolaethau yng Nghymru – helpwch i gadw'ch anwyliaid yn iach ac yn ddiogel a gwneud y newid.



Gallech **ARBED £4000 Y FLWYDDYN** os byddwch chi'n rhoi'r gorau i'ch arfer 20 y dydd heddiw.

Peidiwch â gadael i demtasiwn eich curo. Rhowch y gorau iddi heddiw!



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



HELPA FII
STOPIO
HELP ME
QUIT

Mae Helpa Fi i Stopio yn cynnig gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu am ddim drwy'r GIG. Byddwch yn cael cynhyrchion disodli nicotin, e.e. clwtyn, gwm ac ati i helpu i ddelio â'ch chwant a'ch arferion.

Mae cymorth wrth law gyda chefnogaeth barhaus drwy gydol eich taith gan ein cynghorwyr rhoi'r gorau i ysmegu cyfeillgar. Gadewch i ni eich helpu, helpwch eich teulu. Ffoniwch heddiw!

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