

CARTREFI DI-FWG

SMOKEFREE HOMES



Yn y DU, mae rhywun yn marw o dân a achoswyd gan sigarét pob 3 diwrnod. Yng Nghymru, roedd 163 o danau wedi'u achosi gan ddeunydd ysmegu (2014/15).

In the UK, someone dies from a fire caused by a cigarette every 3 days. In Wales, 163 fires were caused by smoking materials (2014/15)



ash.wales



[@SmokefreeWales](https://www.facebook.com/SmokefreeWales)



Helpa fi i Stopio/Help Me Quit
(FREE NHS service):
0808 250 6061



ash wales
cymru
action on smoking and health

 **CHOOSE
SMOKEFREE**

Sadiwch i... Gadw'n **SAFF**



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes
o gwympo



Amgylchedd



Steady on... Stay **SAFE**



Strength



And Balance



Falls History



Environment

Nid yw cwmpo yn rhan anochel o heneiddio

- Cadwch yn heini, cadwch yn gryf
- Os ydych yn cwmpo, dywedwch wrth rywun
- Gwylwch eich cam - byddwch yn ymwybodol o beryglon baglu

Am ragor o wybodaeth, ewch i
www.ageingwellinwales.com/wl/atal

Gwnewch wahaniaeth – rhannwch y neges hon

Falls are not an inevitable part of growing older

Reduce your risk of falls:

- Stay active and stay strong
- If you fall, tell someone
- Watch your step – be aware of trip hazards

For more information, go to
www.ageingwellinwales.com/falls

Make a difference – please share this message



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Heneiddio'n Dda
yng Nghymru
Ageing Well
in Wales



STOPIWCH SMYGU GYDA CHYMORTH RHAD AC AM DDIM GIG

**BYDD HELPA FI I
STOPIO GYDA
CHI BOB CAM
O'R Ffordd
AR HYD EICH
TAITH DDI-FWG.**

**HELPA FI I
STOPIO
-
HELP ME
QUIT**

**Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree**

26

MAE CYMORTH AR GAEL MEWN:



Cyfarfodydd gyda smygwyr eraill (y ffordd orau i stopio smygu)



Apwyntiad un i un, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn



Lleoliadau cymunedol



Ysbytai



Fferyllfeydd

CYNYDDU EICH SIAWNS O LWYDDO FESUL:

300%*

*Gyda chymorth GIG o'i gymharu â rhoi'r gorau iddi ar eich pen eich hun.

MWYAF LLWYDDIANNUS



Ar eich pen
eich hun



Gyda
meddyginiaeth



Gyda chymorth
GIG

**HELPWCH FI I STOPIO YW'R DEWIS
GORAU POSIB ER MWYN RHOI'R
GORAU I YSMYGU**

RYDYM YN DEALL PA MOR GALED MAE GORAU IDDI. RYDYM YN GYFEILLGAR AC NI FYDDWN YN EICH BARNU CHI.

Byddwn yn gynnig cefnogaeth gyfrinachol i chi bob wythnos, gan drafod:

- Y camau sy'n gysylltiedig â rhoi'r gorau i smygu
- Sut i osod dyddiad stopio sy'n gweithio
- Sut i ddefnyddio meddyginiaeth stopio smygu
- Pa mor llwyddiannus ydych chi

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Os ydych chi'n defnyddio gwasanaeth Helpa Fi i Stopio, byddwch chi'n cael meddyginiaeth stopio smygu gwerth oddeutu £250 yn rhad ac am ddim

LLONGYFARCHIADAU

Ar gymryd y cam cyntaf i ddod yn ddi-fwg drwy drefnu apwyntiad rhoi'r gorau i ysymygu gyda Helpa fi i stopio.

BOB BLWYDDYN, RYDYM YN HELPU DROS 15,000 O SMYGWYR YNG NGHYMRU

Cymrwch y cam cyntaf i fod yn ddi-fwg a chysylltwch â Helpa Fi i Stopio i ddarganfod y cymorth sydd yn gywir i chi:

Ffoniwch: **0800 085 2219**

Tecstiwch*: **HMQ I 80818**

Neu ymwelwch: **HELPAFIISTOPIO.CYMRU**

*neges cyfradd safonol

**“ CES I GYMORTH GAN GIG. ALLWN I DDIM
BOD WEDI LLWYDDO RHOI'R GORAU
IDDI HEB Y CYMORTH HWNNW. ”**

PAUL,
De Cymru