

# DIWRNOD DIM \ NO | 20 YSMYGU / SMOKING DAY | 24

MAWRTH 13 MARCH

**“Roeddwn i’n  
ysmygu 40 y  
dydd. Os galla i  
stopio, fe  
allwch chi  
hefyd.**

**“I smoked  
40 a day. If I  
can quit, so  
can you.”**

- Denise, Caerdydd | Cardiff



CHWILIWCH 'HELPA FI I STOPIO  
CYMRU' NEU FFONIWCH  
SEARCH 'HELP ME QUIT WALES' OR CALL

**0800 085 2219**

**ash** wales  
cymru  
action on smoking and health

# Pan rowch chi'r gorau i ysmegu...

# When you stop smoking...



  
**20** munud  
minutes

Bydd cyflymder y galon a phwysedd gwaed yn dychwelyd i normal

Heart rate and blood pressure return to normal



**1** wythnos  
week

Mae'r chwennych corfforol yn dechrau llacio

The physical cravings start to ease off



**1** mis  
month

Mae gwallt a chroen yn dechrau edrych a theimlo'n well

Hair and skin look and feel better



**1** blwyddyn  
year

50% yn llai tebygol o gael trawiad ar y galon, clefyd y galon neu strôc

50% less likely to have a heart attack, heart disease or stroke



**10** blwyddyn  
years

Mae'r tebygolrwydd o farw o ganser yr ysgyfaint yn hanner yr hyn y mae i ysmygwr

Chance of death from lung cancer is half that of a smoker

Dysgwch sut gallwch chi roi'r gorau i ysmegu:  
Find out how you can quit:



**0800 085 2219**

**ash** wales  
cymru  
action on smoking and health

