

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 FFOINIWCH
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

