

THE FACTS

ash wales
cymru
action on smoking and health

Smoking Cigarettes and Rollies

We know that smoking is bad. We should probably just end this fact sheet here, right?

Nah, we could bet that you don't know *that* much about what you're smoking...



Firstly, rollies are not healthier than regular cigarettes. Let's just bin that myth now. They often contain more nicotine (addictive stuff) than ready-rolled cigs.

Smoking turns your teeth yellow and ages your skin. You wouldn't look as pretty or as handsome as you did before!



Smokers are more likely to suffer from a mental illness such as depression or anxiety.

It can also cause erectile dysfunction. Not much imagination needed as to why this may cause issues, right?

Smoking causes 70% of all cases of lung cancer. It can also cause throat, bladder, and bowel cancer.

Not to mention you're more likely to have a stroke or heart attack. These things aren't exclusive to older people.



There are multiple chemicals in just one cigarette. Over 7,000, actually.



**Toxic to
all life**

And those rumours of rat poison? Oh, they're true... Arsenic, found in rat poison, is a common component.

So, how do you go about quitting?

Multiple methods are available for you to consider, even if you're underage - visit ash.wales:



ash.wales

Y FFEITHIAU

ash wales
cymru
action on smoking and health

Ysmygu Sigarêts a Sigarêts Wedi'u Rholio

Gwyddom fod ysmygu yn ddrwg. Mae'n debyg y dylem ddod â'r daflen ffeithiau hon i ben yma, ie?

Na, gallem fetio nad ydych chi'n gwybod cymaint â hynny am yr hyn rydych chi'n ei ysmygu...



Yn gyntaf, nid yw sigarêts wedi'u rholio yn iachach na sigarêts arferol. Gadewch i ni roi'r myth hwnnw i ben yn awr. Maent yn aml yn cynnwys mwy o nicotin (stfiff caethiwus) na sigarennau parod.

Mae ysmygu yn troi eich dannedd yn felyn ac yn heneiddio'ch croen. Fyddech chi ddim yn edrych mor bert neu mor olygus ag y gwnaethoch chi o'r blaen!



Mae ysmygwyr yn fwy tebygol o ddiodef o salwch meddwl fel iselder neu bryder.

Gall hefyd achosi erectile camweithrediad. Does dim angen llawer o dychymyg i nabod pam y gallai hyn achosi problemau...

Mae ysmygu yn achosi 70% o'r holl achosion o ganser yr ysgyfaint. Gall hefyd achosi canser y gwddf, y bledren, a'r coluddyn.



Heb sôn am eich bod yn fwy tebygol o gael strôc neu drawiad ar y galon. Nid yw'r pethau hyn yn gyfyngedig i bobl hŷn.



Mae cemegau lluosog mewn un sigarét yn unig. Dros 7,000, mewn gwirionedd.

Gwenwynig i bob bywyd

A'r sibrydion hynny am wenwyn llygod mawr? O, maen nhw'n wir ... Mae Arsenig, a geir mewn gwenwyn llygod mawr, yn elfen gyffredin.

Felly, sut ydych chi'n mynd ati i roi'r gorau iddi?

Mae dulliau lluosog ar gael i chi ystyriwch, hyd yn oed os ydych dan oed - ymwelwch ash.wales:



ash.wales