

**DIWRNOD DIM SMYGU**

**MAWRTH 12 2025**

# **MAE POB SIGARÉT YN CYMRYD 20 MUNUD ODDI AR EICH BYWYD\***

**Rhoi'r Gorau i Ysmygu Ar Gyfer Eiliadau Sy'n Bwysig**



**HELPA FFI  
STOPIO  
-  
HELP ME  
QUIT**

**Helpu i Roi'r Gorau i Ysmygu**

**Rhadffôn: 0800 085 2219**

**Ewch i: [helpafiistopio.cymru](http://helpafiistopio.cymru)**

**Testun: HMQ i 80818**

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



**@ASHWalesCymru**



**@ASHCymru**



**@ASHWalesCymru**

**Ymunwch â'r Sgwrs #DiwrnodDimSmygu2025**

\*Ymchwil gan Goleg Prifysgol Llundain 2025



**NO SMOKING DAY**  
**12TH MARCH 2025**

**EVERY CIGARETTE TAKES**  
**20 MINUTES OFF YOUR LIFE\***

**Quit Smoking For Moments That Matter**



**HELPA FII  
STOPIO  
HELP ME  
QUIT**

**Help to Quit Smoking**  
Freephone: 0800 085 2219  
Visit: [helpmequit.wales](https://helpmequit.wales)  
Text: HMQ to 80818

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

Join The Conversation #NoSmokingDay2025



@ASHWalesCymru



@ASHCymru



@ASHWalesCymru

\*Research by University College London 2025