



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

Beth Allech Chi Ei Wneud ag 20 Munud?



## DIWRNOD DIM SMYGU MAWRTH 12 2025



Helpu i Roi'r Gorau i Ysmygu

Rhadffôn: 0800 085 2219

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

Testun: HMQ i 80818





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

What Could You Do With 20 Minutes?



## NO SMOKING DAY

**12TH MARCH** 2025



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

