

**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**



**Helpu i Roi'r Gorau i Ysmygu**  
Rhadffôn: 0800 085 2219  
Ewch i: [helpafiistopio.cymru](https://helpafiistopio.cymru)  
Testun: HMQ i 80818



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

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

**Quit Smoking For Moments That Matter**



**HELPA FI  
STOPIO  
HELP ME  
QUIT**

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