

DIWRNOD DIM SMYGU

MAWRTH 12 2025

**YR ANRHEG FWYAF Y GALLWCH CHI EI
RHOI YW **MWY O AMSER** GYDA'CH GILYDD**

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



**HELPA FII
STOPIO
HELP ME
QUIT**

Helpu i Roi'r Gorau i Ysmygu

Rhadffôn: 0800 085 2219

Ewch i: helpafiistopio.cymru

Testun: HMQ i 80818

NO SMOKING DAY
12TH MARCH 2025

**THE GREATEST GIFT YOU CAN GIVE
IS MORE TIME TOGETHER**

Quit Smoking For Moments That Matter



**HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT**

Help to Quit Smoking
Freephone: 0800 085 2219
Visit: helpmequit.wales
Text: HMQ to 80818