

# 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](http://helpafiistopio.cymru)

Testun: HMQ i 80818



**YMUNWCH Â'R SGWRS**

**#DIWRNODDIMSMYGU2025**



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

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

**Quit Smoking For Moments That Matter**



**HELPA FFI  
STOPIO  
HELP ME  
QUIT**

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



**JOIN THE CONVERSATION**  
**#NOSMOKINGDAY2025**