

SOCIAL SMOKING AND VAPING



Occasionally smoking or vaping on nights out is often called social smoking or vaping.

- Even occasional use exposes your body to nicotine. Nicotine is addictive. You don't need to use it every day to become dependent.
- Even a few cigarettes expose your body to toxic chemicals that harm your health.
- Breathing in other people's smoke can also harm your health.

You don't need to use nicotine every day to become addicted

MYTHS

There are lots of myths about social smoking, but the truth is:

1 "It's only now and then, so I won't get addicted."
Nicotine is addictive and occasional use can still lead to dependence.

2 "A few cigarettes at the weekend won't harm me."
Even small amounts of cigarette smoke can damage your lungs and increase your risk of disease.

3 "It's just a social thing."
Many people who become regular smokers started by only using nicotine occasionally.

HELP TO QUIT SMOKING

HELPMEQUIT.WALES

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

SMYGU A FAPIO'N GYMDEITHASOL



Mae smygu neu fapio'n achlysurol ar nosweithiau allan yn aml yn cael ei alw'n smygu neu fapio'n gymdeithasol.

- Hyd yn oed defnydd achlysurol yn rhoi nicotin yn dy gorff. Mae nicotin yn gaethiwus. Dydy hi ddim yn rhaid i ti ei ddefnyddio bob dydd i ddod yn ddibynnod arno.
- Gall hyd yn oed ychydig o sigaréts roi cemegau gwenwynig yn dy gorff sy'n niweidio dy iechyd.
- Gall anadlu mwg pobl eraill hefyd niweidio dy iechyd.

Dydy hi ddim yn rhaid i ti ddefnyddio nicotin bob dydd i ddod yn gaeth iddo.

MYTHAU

Mae 'na lawer o fythau am smygu'n gymdeithasol, ond y gwir yw:

1 “Dim ond nawr ac yn y man dwi'n gwneud e, felly wna i ddim mynd yn gaeth.”

Mae nicotin yn gaethiwus a gall defnydd achlysurol arwain at ddibyniaeth.

3 “Dim ond peth cymdeithasol yw e.”

Dechreuodd llawer o bobl sy'n dod yn smygwyr rheolaidd drwy ddefnyddio nicotin yn achlysurol.

2 “Fydd ychydig o sigaréts ar y penwythnos ddim yn gwneud niwed.”

Gall hyd yn oed symiau bach o fwg sigaréts niweidio dy ysgyfaint a chynyddu'r risg o glefyd.

HELPU I ROI'R GORAU I YSMYGU

HELPMEQUIT.WALES

0800 085 2219 | HMQ TO 80818