

Hawdd ei Ddeall



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



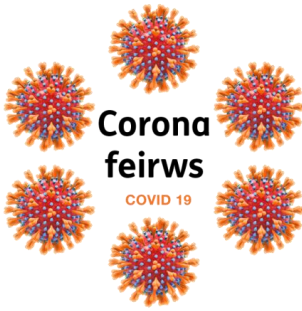
Cadw'n iach yn ystod y coronafeirws ac effeithiau ysmegu



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o "**Gofalu am eich lles corfforol ac ysmegu**".

Ebrill 2020

Ysmygu a'r coronafeirws



Mae pethau'n wahanol ar hyn o bryd oherwydd y coronafeirws. Mae llawer o newidiadau wedi bod. Ydy eich ysmygu wedi newid hefyd?



Gall ysmygu niweidio eich iechyd.



Gall ysmygu niweidio pobl eraill o'ch cwmpas.



Os ydych chi'n ysmygu rydych chi'n fwy tebygol o ddal y coronafeirws.



Mae ysmygwyr yn fwy tebygol o fynd yn sâl iawn â'r coronafeirws.



Mae nawr yn amser da i roi'r gorau i ysmygu.

Cael help i roi'r gorau i ysmegu



Y ffordd orau i roi'r gorau i ysmegu yw trwy gefnogaeth rhad ac am ddim **Helpa Fi I Stopio y GIG**.



Gallan nhw roi help dros y ffôn. A gallan nhw roi meddyginiaeth i chi sy'n gallu eich helpu i roi'r gorau i ysmegu.

Gallwch:



Ffonio: 0800 085 2219



Anfon Neges Testun: HMQ to 80818



Neu lenwi ffurflen ar y wefan:
www.helpafiistopio.cymru/



Neu gallwch ddefnyddio ap rhad ac am ddim, fel **Smoke Free – Quit Smoking Now and Stop for Good**. Gallwch lawrlwytho hwn yn eich stôr apiau.

Beth os nad ydych chi'n barod i roi'r gorau i ysmegu?



- rhwch gynnig ar sigareti electronig



- ysmygwch lai o sigareti



- gwnewch gynllun i geisio rhoi'r gorau i ysmegu.

Ydych chi'n poeni y byddwch efallai yn dechrau ysmegu eto?



Da iawn am roi'r gorau i ysmegu. Mae hi'n arferol i bobl oedd yn arfer ysmegu fod ag awydd sigarét os ydyn nhw'n teimlo dan straen.



I helpu i wneud i'r teimlad yma fynd heibio gallwch:



- yfed dŵr oer



- gwneud rhywbeth arall i gadw'n brysur a thynnu eich meddwl oddi ar bod ag awydd sigarét



- anadlu'n ddwfn



Mae'r wybodaeth hon yn hawdd ei deall. Mae'n dod oddi ar wefan **lechyd Cyhoeddus Cymru**:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/aros-yn-iach-gartref/cadwn-gorfforol-iach/ysmygu/>



Cafodd y daflen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.