

Mae lleoliadau iechyd meddwl bellach yn ddi-fwg yng Nghymru

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Mae hon yn ddogfen hawdd ei deall. Efallai y bydd angen cymorth arnoch i'w darllen o hyd. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai y bydd geiriau sydd wedi'u hysgrifennu mewn **llythrennau glas print trwm** yn anodd eu deall. Mae geiriau anodd mewn print trwm y tro cyntaf y cânt eu defnyddio.



O 1 Medi 2022, mae rheolau newydd gan Lywodraeth Cymru yn golygu bod angen i bob lleoliad iechyd meddwl fod yn ddi-fwg.



Ni allwch smygu yn unrhyw le ar dir ysbytai.



Rydym yn gwybod bod smygu'n bwysig iawn i rai o'n cleifion.



Byddwn yn cynnig llawer o gefnogaeth i gleifion sy'n aros gyda ni.



Mae rhoi'r gorau i smygu yn arwain at lawer o fanteision iechyd a gall wella eich iechyd meddwl.



Bydd ein staff yma i siarad â chi am roi'r gorau i smygu. Byddwn yn eich cefnogi yn seiliedig ar yr help sydd ei angen arnoch.



Gallwn roi cefnogaeth i chi sy'n helpu gyda'ch ysfa gan gynnwys **Therapi Amnewid Nicotin**. Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau hefyd helpu i dynnu eich sylw oddi ar smygu.



Mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl eisiau rhoi'r gorau i smygu lawn cymaint â phawb arall pan fod cymorth ar gael iddynt.



Bydd staff yn siarad ag unrhyw un sy'n cael ei ganfod yn smygu am y cymorth sydd ar gael.



Cofiwch y gall unrhyw un sy'n cael ei ganfod yn smygu gael dirwy o £100 os caiff ei ddal gan swyddogion **gorfodi** 'dim smygu'.



Os oes gennych unrhyw
gwestiynau, gofynnwch i aelod o
staff a fydd yn hapus i'ch helpu.