Mae gweithwyr bar yn adnabod eu hunedau.



Ydych chi?

I gadw lefelau risg i iechyd yn isel, peidiwch ag yfed mwy na **14 uned yr wythnos** a rhannwch y rheiny dros dri diwrnod neu fwy.



Peint o lager/cwrw/seidr cryfder cyffredin
(568ml ABV 4%)
2.3 uned



Gwydraid safonol o win
(175ml, ABV 13%)
2.3 uned



Mesur sengl o wirodydd
(25ml, ABV 40%)
1 uned

#NOSONALLANWYCH

Diolch i Lyla Latif Khan a Aleksandra Banas

CAP Community Alcohol Partnerships

Cardiff University | Prifysgol Caerdydd

Cardiff Metropolitan University | Prifysgol Metropolitan Caerdydd

University of South Wales | Prifysgol De Cymru

Mae bore da o gysgu i mewn yn dilyn noson dda o fod mas.

Ewch Adref yn Ddiogel.



✓ **Gwnewch gynllun.**

✓ **Arhoswch gyda'ch ffrindiau.**

✓ **Cadwch mewn cysylltiad.**

#NOSONALLANWYCH

Diolch i Lyla Latif Khan a Aleksandra Banas

CAP Community Alcohol Partnerships

Cardiff University | Prifysgol Caerdydd

Cardiff Metropolitan University | Prifysgol Metropolitan Caerdydd

University of South Wales Prifysgol De Cymru

Cymdeithasu'n Ddiogel.

Cyfrifoldeb.



Mae yfed yn gyfrifol wrth gymdeithasu yn eich cadw chi a phobl eraill yn ddiogel.

Pan fyddwch y tu allan i'ch cartref:

✓ *Byddwch yn ymwybodol o'r rheolau cyfredol.*

✓ *Parchwch fesurau cadw pellter cymdeithasol.*

#NOSONMEWNWYCH

Diolch i Lyla Latif Khan a Aleksandra Banas

CAP Community Alcohol Partnerships

Cardiff University | Prifysgol Caerdydd

Cardiff Metropolitan University | Prifysgol Metropolitan Caerdydd

University of South Wales | Prifysgol De Cymru