



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tim Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team

Lleihau Niwed yn Sgil Caethiwed i Dybaco, Fêps a Nicotin i Blant a Phobl Ifanc: Cynllun Gweithredu ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg 2025-2030



Cyd-destun

Mae mesurau rheoli tybaco wedi cyfrannu at ddadnormaleiddio ysmegu, amddiffyn pobl nad ydynt yn ysmegu rhag mwg ail-law, a'r duedd gyffredinol ar i lawr mewn cyfraddau ysmegu yng Nghymru. Fodd bynnag, gyda 9.6% o oedolion¹ a 2% o blant 11–16 oed² yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn ysmegu, mae'n parhau i fod yn bryder mawr i iechyd y cyhoedd. Mae ysmegu yn lleihau iechyd a disgwyliad oes pobl, yn rhoi pwysau ar y GIG, yn cyfrannu at faterion cymdeithasol ac amgylcheddol, yn cynyddu anghydraddoldebau iechyd, ac yn effeithio'n anghymesur ar y rhai mewn ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf.

Mae “Cymru ddi-fwg:” Ein strategaeth hirdymor ar gyfer rheoli tybaco³ Llywodraeth Cymru yn anelu at ddod yn ddi-fwg erbyn 2030. Mae hyn yn golygu cyflawni cyfradd gyffredinrwydd ysmegu mewn oedolion o 5% neu lai. Mae deddfwriaeth eisoes ar waith sy'n gwahardd ysmegu ar diroedd ysgolion, meysydd chwarae a cheir lle mae plant yn deithwyr⁴. Bydd ffocws parhaus ar gefnogi plant, pobl ifanc a chenedlaethau'r dyfodol i aros yn ddi-fwg yn allweddol i gyflawni'r targed. Mae ymddygiadau iechyd a phrofiadau ehangach plant a phobl ifanc yn dylanwadu ar a fyddant yn dod yn ysmygwyr ac yn parhau i fod yn ysmygwyr, a gallant gael eu heffeithio'n negyddol hyd yn oed os nad ydynt yn ysmygwyr.

Mae rheoli tybaco yn gam blaenoriaeth o fewn Cynllun Gwaith Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a'r Cynllun 'Llywio Iechyd ein Poblogaeth i'r Dyfodol'⁵.

Mae mesurau atal sydd â'r nod o leihau nifer y bobl ifanc sy'n dechrau ysmegu wedi'u cynnwys mewn rhaglen waith bwrpasol a ariennir drwy gyllid Atal a Blynyddoedd Cynnar Llywodraeth Cymru, gan adlewyrchu'r ymgyrch strategol i leihau ysmegu yng Nghymru.

Er bod newid o ysmegu tybaco i ddefnyddio fêps yn debygol o leihau'r risgiau i iechyd yn sylweddol o'i gymharu â pharhau i ysmegu, nid oes unrhyw fanteision i bobl ifanc sy'n eu defnyddio. Fel arfer, mae fêps yn cynnwys nicotin, a all arwain at gaethiwed a niweidio'r ymennydd sy'n datblygu yn ystod llencyndod. Dywedodd 20% o blant 11-16 oed sy'n fêpio yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg eu bod wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts². Yr oedran isaf i brynu e-sigarêts neu e-hylifau yw 18. Nod y cynllun hwn yw cynyddu gwybodaeth pobl ifanc am e-sigarêts tra'n lleihau rhwyddineb mynediad atynt.



Mae'r cynllun gweithredu hwn yn sail i gaethiwed i dybaco, fêps a nicotin o fewn y rhaglen waith Atal a'r Blynyddoedd Cynnar, yn cofnodi gweithredoedd partneriaid sy'n gweithio i gyflawni'r un nod ac yn hyrwyddo dull cydgysylltiedig o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag ysmegu i blant a phobl ifanc yn yr ardal leol a thu hwnt.

Termau allweddol

Plant a Phobl Ifanc

Pobl rhwng 0 a 25 oed

E-Sigaréts/fêps - Dyfais llaw electronig sy'n cael ei phweru gan fatri sy'n cynhesu hylif i greu anwedd sy'n cael ei dynnu i'r ysgyfaint pan gaiff y ddyfais ei hanadlu i mewn. Fel arfer mae e-hylifau neu e-sudd yn cynnwys nicotin, er bod fersiynau nad ydynt yn cynnwys nicotin yn bodoli.

Dibyniaeth ar Nicotin - Cyflwr lle mae person yn dod yn ddibynol yn gorfforol neu'n seicolegol ar nicotin, sylwedd hynod gaethiwus a geir mewn cynhyrchion tybaco a'r rhan fwyaf o e-sigaréts. Gall dibyniaeth ddatblygu'n gyflym, yn enwedig mewn plant a phobl ifanc, gan arwain at chwantau, symptomau diddyfnu, a defnydd parhaus er gwaethaf effeithiau negyddol ar iechyd.

Mwg ail-law - Y mwg sy'n cael ei gynhyrchu gan bobl sy'n ysmegu sigaréts tybaco. Gall fod yn niweidiol i'r rhai sy'n dod i gysylltiad â'r mwg, yn enwedig plant a phobl ifanc.

Ysmegu - Anadlu i mewn ac allan fwg tybaco a gynhyrchir o sigarét, sigâr neu gynnyrch arall sy'n cynnwys tybaco wedi'i gynnau. Mae hylosgi tybaco yn cynhyrchu tar a charbon monocsid. Mae tybaco yn cynnwys y sylwedd hynod gaethiwus, nicotin, ynghyd â llawer o gemegau niweidiol eraill, sy'n golygu bod ysmygwyr mewn mwy o berygl o lawer o wahanol fathau o afiechydon.



Ein Gweledigaeth

Ein gweledigaeth yw lleihau nifer y bobl sy'n datblygu caethiwed i nicotin a'i gyffredinrwydd ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae hyn yn cynnwys atal defnyddio tybaco a chynhyrchion nicotin fel fêps a chydau nicotin. Ein nod hefyd yw amddiffyn pobl ifanc rhag dod i gysylltiad â mwg ail-law a'r niweidiau ehangach sy'n gysylltiedig â defnyddio nicotin. Byddwn yn cyflawni hyn drwy gefnogi ymdrechion atal, hyrwyddo rhoi'r gorau i ysmegu, a llunio amgylcheddau sy'n annog pobl i beidio â defnyddio nicotin. Boed fel unigolion neu sefydliadau, mae gennym ni i gyd rôl i'w chwarae wrth sicrhau bod pobl ifanc yng Nghaerdydd a'r Fro yn cael yr wybodaeth, y sgiliau, yr amgylcheddau cefnogol a'r cyfleoedd sydd eu hangen arnynt i aros yn rhydd o gaethiwed i nicotin a'i niweidiau cysylltiedig.



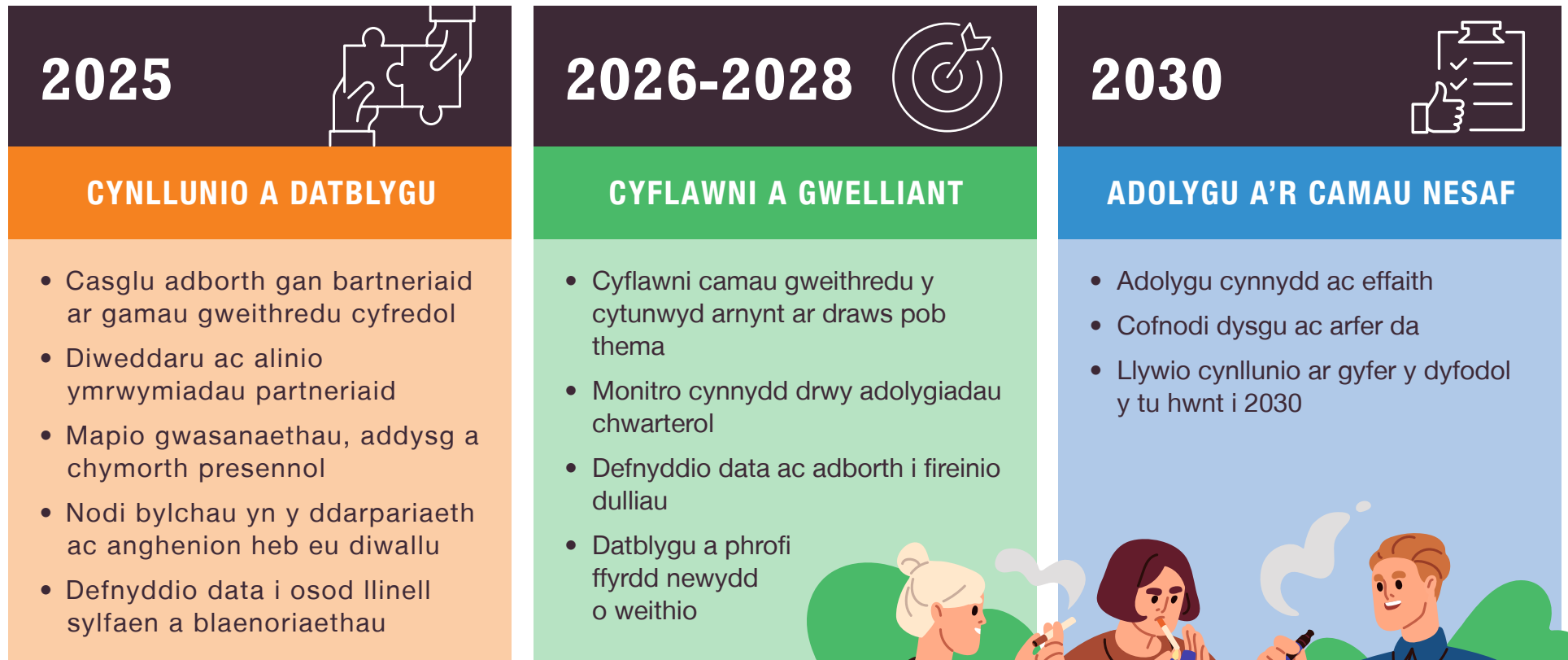
Ein Partneriaeth

Mae **Lleihau Niwed Caethiwed i Dybaco, Fêps a Nicotin i Blant a Phobl Ifanc: Cynllun Gweithredu ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg 2025–2030** wedi'i ddatblygu gyda mewnbwn gan sefydliadau lleol a chenedlaethol sy'n rhannu gweledigaeth gyffredin ar gyfer llesiant plant a phobl ifanc yn y rhanbarth. Mae'r cynllun yn amlinellu ein hymrwymadau cyffredin dros y pum mlynedd nesaf ac yn nodi sut y byddwn yn cydweithio i'w cyflawni. rwy ddiweddarau'r cynllun gweithredu hwn, ein nod yw cofnodi gweithgarwch cyfredol, nodi bylchau, ac archwilio ffyrdd newydd o weithio mewn partneriaeth.

Mae ein hymdrechion ar y cyd yn cefnogi ein gilydd—waeth beth fo'r grŵp oedran, y gynulleidfa, neu'r maes ffocws, boed hynny'n iechyd, addysg, yr amgylchedd, masnach, ymchwil, neu'r gyfraith—oherwydd ein bod yn cydnabod y ffactorau niferus sy'n dylanwadu ar ddewisiadau pobl ifanc ynghylch defnyddio nicotin a'u hamlygiad i niweidiau cysylltiedig. Byddwn yn cyfarfod bob chwarter i fonitro cynnydd a chroesawu partneriaid newydd sy'n rhannu ein gweledigaeth. Rydym wedi ymrwymo i ymgysylltu'n barhaus ac yn edrych ymlaen at glywed gan blant, pobl ifanc, a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw neu'n gofalu amdanynt nhw wrth i ni lunio camau gweithredu'r dyfodol.



Lleihau Effeithiau Niweidiol Tybaco, Fêps a Nicotin



Nod cyffredinol

- I amddiffyn plant a phobl ifanc rhag tybaco, cynhyrchion fêpio, a niwed caethiwed i nicotin.

Canlyniadau trosfwaol

- Gostyngiad yn y ganran o bobl ifanc 11 – 16 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg sy'n nodi eu bod yn ysmegu'n wythnosol (Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion)
- Gostyngiad yn y ganran o oedolion sy'n ysmegu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (Ystadegau Cymru)

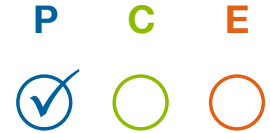
I'w gyflawni drwy

- **Atal** drwy themâu wedi'u marcio â **P**
- **Rhoi'r gorau iddi** drwy themâu wedi'u marcio ag **C**
- **Newid yr Amgylchedd Ysmygu** drwy themâu wedi'u marcio ag **E**

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

Thema: ADDYSG

Addewid: Byddwn yn cefnogi addysg ysmegu a thybaco sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ysgolion a lleoliadau ieuencid Caerdydd a Bro Morgannwg i sicrhau bod gan bobl ifanc yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hymddygiadau ysmegu ac iechyd ehangach.



| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|--|---------------------------------------|---|--|
| Datblygu a chyflwyno gwasanaeth cymorth addysg ac atal ysmegu a thybaco ar gyfer ysgolion. | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Cyn-ysgol; Cynradd; Uwchradd; Arbennig; Addysg Heblaw yn yr Ysgol (EOTAS); Ysgolion Annibynnol ac Addysg Ddewisol Gartref (EHE) | Diweddariadau chwarterol ar: Faint? Pa mor dda? Pa wahaniaeth mae gweithgareddau wedi'i wneud? E.e. |
| Cefnogi addysg ac atal ysmegu plant a phobl ifanc ar lefel genedlaethol drwy adnoddau ac ymgyrchoedd wedi'u targedu. | ASH Cymru | Pawb | <ul style="list-style-type: none"> Nifer y bobl ifanc yn derbyn darpariaeth uniongyrchol. Nifer y gweithwyr proffesiynol yn derbyn hyfforddiant. % yn sgorio'r sesiwn fel un dda neu ardderchog |
| Cyflwyno'r rhaglen Byw Bywyd Di-fwg i ddysgwyr Blwyddyn 8 dethol mewn ysgolion uwchradd wedi'u targedu. | Byw Bywyd Di-fwg (ICC) | Uwchradd | <ul style="list-style-type: none"> Gwahaniaeth mewn gwybodaeth/sgiliau hyder/bwriadau ysmegu cyn ac ar ôl sesiynau |
| Darparu hyfforddiant sy'n gysylltiedig ag ysmegu a thybaco i athrawon a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc. | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Gweithwyr Proffesiynol | |

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|---|--|--|---|
| Diweddarwch y grŵp gydag adnoddau addas, sy'n ddelfrydol ar gyfer lefelau cynradd ac uwchradd, sy'n cwmpasu addysg ysmegu a fêpio fel rhan o addysg defnyddio sylweddau. Gallai hyn gynnwys pecynnau cymorth, cynlluniau gwersi, canllawiau cwricwlwm, gweithdai neu dempledi polisi. | Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles Caerdydd (CC) Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles y Fro (Tîmau Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro) | Lleihau Niwed Caethiwed i Dybaco, Fêps a Nicotin i Grŵp Partneriaeth CYP. | <ul style="list-style-type: none"> Diweddiadau chwarterol ar ddatblygu Dull Ysgol Gyfan (WSA) Caerdydd a'r Fro ar gyfer ysmegu, fêpio ac atal nicotin. Nifer yr ysgolion sy'n gweithredu WSA drwy'r Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS). |
| Datblygu dull ysgol gyfan o ran ysmegu, fêpio ac atal nicotin ar gyfer Caerdydd a'r Fro, gan gysylltu â'r Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS) newydd. | Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles Caerdydd (CC) Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles y Fro (Tîmau Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro) | Cyn-ysgol; Cynradd; Uwchradd; Arbennig; Addysg Heblaw yn yr Ysgol (EOTAS); Ysgolion Annibynnol ac Addysg Ddewisol Gartref (EHE). | |
| Cefnogi lleoliadau addysg i weithredu dull ysgol gyfan o atal ysmegu, fêpio a nicotin, drwy'r WNHWPS. | Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles Caerdydd (CC) Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles y Fro (Tîmau Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro) | Cyn-ysgol; Cynradd; Uwchradd; Arbennig; Addysg Heblaw yn yr Ysgol (EOTAS); Ysgolion Annibynnol ac Addysg Ddewisol Gartref (EHE). | <ul style="list-style-type: none"> Nifer yr ysgolion sy'n derbyn addysg Nifer y lleoliadau cyn-ysgol sy'n cofrestru ar gyfer y sticer ffenestr di-fwg Nifer yr ysgolion cynradd sy'n cofrestru ar gyfer y fenter gatiâu di-fwg Nifer yr ysgolion sy'n ymwneud â chynllun y llysgenhadon di-fwg. |

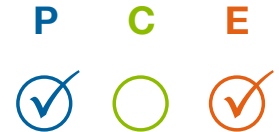
Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|---|--|--|---|
| Cyflwyno sesiynau atal ysmegu a fêpio wedi'u targedu mewn lleoliadau ieuentid, gan ganolbwyntio ar risgiau caethiwed i nicotin a datblygu sgiliau gwrthod. Cyd-gynhyrchu deunyddiau gyda phobl ifanc lle bo modd. | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro(Arweinydd) Gwasanaethau Ieuentid (ALI) (yn cefnogi) | Lleoliadau Ieuentid (11–25 oed) | <ul style="list-style-type: none"> Nifer y sesiynau ieuentid a ddarparwyd Nifer y bobl ifanc a gymerodd ran (cyfanswm a fesul sesiwn) Nifer y lleoliadau ieuentid unigryw a gyrhaeddwyd Nifer yr adnoddau (taflenni, pecynnau cymorth, ac ati) a rannwyd Nifer yr adnoddau a gynhyrchwyd ar y cyd a ddatblygwyd gyda phobl ifanc |
| Archwilio a defnyddio data SHRN i fonitro tueddiadau mewn ysmegu, fêpio, a defnyddio nicotin ymhlith pobl ifanc, a rhannu mewnwelediadau i lywio ymdrechion atal lleol ac ymyriadau wedi'u targedu. Dangosfwrdd Iechyd a Llesiant Plant Ysgolion Uwchradd Iechyd Cyhoeddus Cymru: Dangosfwrdd Data Arolwg SHRN. | Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) | Cynradd/Uwchradd; Arweinwyr Polisi/Strategaeth | <ul style="list-style-type: none"> Nodi ysgolion sy'n atal caethiwed i nicotin ymhlith pobl ifanc ac yn annog dysgu ac efelychu. |
| Cefnogi lleoliadau addysg a phartneriaid i ymgysylltu â rhwydwaith SHRN, er enghraifft drwy gofrestru ar gyfer e-newyddion ac e-grynhoed SHRN i gael y newyddion diweddaraf am gyfnwid gwybodaeth, digwyddiadau, adnoddau ac ymchwil. | Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) | Ysgolion Cynradd Ysgolion Uwchradd | <ul style="list-style-type: none"> Nifer y lleoliadau/partneriaid addysg sydd wedi cofrestru ar gyfer e-newyddion ac e-grynhoed SHRN. Cynnydd canrannol mewn cofrestru o'i gymharu â'r llinell sylfaen. Adborth gan ysgolion/partneriaid ynghylch a yw cyfathrebiadau SHRN yn eu helpu i gael mynediad at ymchwil, adnoddau neu ddiwyddiadau perthnasol. |

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

Thema: LLEOLIADAU DI-FWG

Addewid: Byddwn yn hyrwyddo Lleoliadau Di-fwg ac yn eu cefnogi i leihau dod i gysylltiad â mwg ail-law ymhlith plant a phobl ifanc.

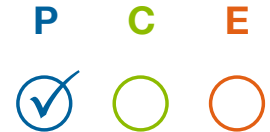


| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|--|--|---|---|
| Cynyddu nifer y lleoliadau Cyn-ysgol ar y Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy yn y cynllun Sticeri Ffenestr Di-fwg | Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy Caerdydd (CHaSPS) (CC); Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy Bro Morgannwg (VoG HaSPSS) a Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Cyn-ysgol; Meithrin | <ul style="list-style-type: none"> Nifer y lleoliadau sy'n cymryd rhan. |
| Cynyddu nifer y lleoliadau Meithrin/Ysgol Gynradd sy'n cymryd rhan yn y cynllun Gatiâu Ysgol Di-fwg | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro Team Ysgolion sy'n Hybu Iechyd Caerdydd | Meithrin, Cynradd; Ysgolion Arbennig | |
| Cynyddu nifer Ysgolion Uwchradd Caerdydd a Bro Morgannwg sy'n cymryd rhan yn y Cynllun Gatiâu Di-fwg | ASH Cymru | Uwchradd, Arbennig | |
| Hyrwyddo lleoliadau cymunedol a phobl ifanc di-fwg. | Gwasanaethau Ieuenctid | Lleoliadau Ieuenctid (11–25 oed) | <ul style="list-style-type: none"> Gostyngiad yn nifer yr ysmygwyr/fêpwyr mewn lleoliadau cymunedol. |
| Parhau i hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o'r Polisi Mangreoedd Di-fwg Ysgol Gyfan, deddfwriaeth newydd, ac unrhyw adnoddau a rhaglenni eraill sy'n gysylltiedig ag ymgyrchoedd cenedlaethol. H.y. Diwrnod Cenedlaethol Dim Ysmegu | Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles Caerdydd (CC), Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles y Fro (Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro). | Cyn-ysgol; Cynradd; Uwchradd; Arbennig; Addysg Heblaw yn yr Ysgol (EOTAS); Ysgolion Annibynnol. | <ul style="list-style-type: none"> Polisi wedi'i ddatblygu a'i ledaenu. |
| Hyrwyddo ysbytai di-fwg i staff, ymwelwyr a chleifion | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Staff/Ymwelwyr BIP | <ul style="list-style-type: none"> Nifer y cyfathrebiadau sy'n hyrwyddo ysbytai di-fwg a rannwyd |
| Gweithredu swyddogaeth orfodi ar draws safleoedd ysbytai'r Bwrdd Iechyd Prifysgol | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Staff/Ymwelwyr BIP | <ul style="list-style-type: none"> Gostyngiad yn nifer yr ysmygwyr ar safleoedd ysbytai |

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

Thema: TYBACO ANGHYFREITHLON

Addewid: Byddwn yn cydweithio i fynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon a gwerthiant tybaco ac e-sigaréts i'r rhai dan oed



| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|--|--|----------------------|--|
| Ymgymryd â gwaith ymgysylltu, addysg a gorfodi parhaus i fynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon. | Safonau Masnach (Gwasanaethau Rheoleiddio a Rennir (SRS) Cyngor Bro Morgannwg (VOG)) | Pawb | <ul style="list-style-type: none"> Adroddiadau gwybodaeth a dderbyniwyd Arolygiadau/gweithrediadau tybaco anghyfreithlon a gynhaliwyd Nifer y sigaréts a atafaelwyd Swm o Dybaco Rholio â Llaw (HRT) a atafaelwyd Canlyniadau ymchwiliadau (h.y. rhybudd, rhybuddiad, erlyniad) |
| Ymgymryd â gwaith ymgysylltu, addysg a gorfodi parhaus i fynd i'r afael â gwerthiant tybaco ac e-sigaréts i'r rhai dan oed. | Safonau Masnach (SRS Cyngor VOG), Heddlu De Cymru | Pawb | <ul style="list-style-type: none"> Adroddiadau gwybodaeth a dderbyniwyd Ymyriadau i fusnesau ar gyfer gwerthiannau i rai dan oed Ymweliadau prynu prawf gwerthu i rai dan oed wedi'u cynnal Cyfradd methiant Canlyniadau ymchwiliadau (h.y. rhybudd, rhybuddiad, erlyniad) |
| Rhannu gwybodaeth codi ymwybyddiaeth gyda phartneriaid ar ganlyniadau tybaco anghyfreithlon a sut i adrodd amdano yn ddienw. | Safonau Masnach (SRS Cyngor VOG); Llywodraeth Cymru | Asiantaethau Partner | Dosbarthu unrhyw ddeunydd hyrwyddo gan asiantaethau perthnasol (h.y. Llywodraeth Cymru/ Crimestoppers) drwy'r cyfarfod hwn a gwaith ymgysylltu â manwerthwyr |

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|--|-------------------------|---------------------------------------|--|
| Hyrwyddo gwybodaeth am Dybaco Anghyfreithlon a gwerthiannau i rai dan oed yn y gymuned (gan gynnwys i bobl ifanc a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw) | Pawb | Myfyrwyr oedran uwchradd ac uwch | Dosbarthu deunydd hyrwyddo fel y bo'n briodol |
| Rhannu ardaloedd problemus i atal gwerthu a dosbarthu tybaco anghyfreithlon a gwerthu i rai dan oed | Heddlu De Cymru | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | <ul style="list-style-type: none"> Nifer y patrolau mewn mannau problemus a gynhaliwyd Nifer yr amhariadau/ymyriadau a arweiniwyd gan wybodaeth Arestiadau neu rybuddiadau yn gysylltiedig â thybaco anghyfreithlon Atgyfeiriadau a wnaed i Safonau Masnach neu dimau diogelu Adborth cymunedol (trwy gyfarfodydd PACT neu sesiynau ymgysylltu) |

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

Thema: CYMORTH RHOI'R GORAU I YSMYGU

Addewid: Parhau i gynnig dewis rhoi'r gorau i ysmegu i unrhyw ysmegwyr sy'n dymuno cael cymorth i roi'r gorau iddi



| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|---|--|---|--|
| Darparu cefnogaeth i roi'r gorau i ysmegu i gleifion sy'n derbyn triniaeth gan yr Ysbyty Plant a'u rhieni a'u gofalwyr. | Helpa Fi i Stopio (BIPCF) | Plant a Phobl Ifanc 12 oed a hŷn | <ul style="list-style-type: none"> Nifer yr atgyfeiriadau Niferoedd sy'n defnyddio gwasanaeth Helpa Fi i Stopio. Llwyddiant o ran stopio Nifer y bobl ifanc yn defnyddio 'eich cynllun stopio' |
| Rhannu gwasanaethau ac adnoddau dibyniaeth ar nicotin newydd sy'n ymwneud â CYP yng Nghymru. | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Pawb | |
| Darparu cymorth i roi'r gorau i ysmegu yn yr Ysbyty Plant | Helpa Fi i Stopio (BIPCF) | Cleifion pediatrig, eu gwarcheidwaid ac aelodau ehangach o'r aelwyd | |
| Lle mae capasiti yn bodoli, archwilio opsiynau gweithio mewn partneriaeth i nodi ymyriadau rhoi'r gorau i grŵp posibl | Helpa Fi i Stopio (BIPCF) | Pobl 12 oed a hŷn | |
| Cynnig cymorth, gwybodaeth ac arweiniad arbenigol i ysmegwyr beichiog, partneriaid ac aelodau ehangach o'r aelwyd. Cymorth i gynnwys mynediad at Therapi Amnewid Nicotin ac atgyfeiriad i HMQ | Obstetreg a Gynaecoleg / Mamolaeth HMQ (BIPCF) | Pobl feichiog | <ul style="list-style-type: none"> Cynnydd yn nifer yr ysmegwyr beichiog sy'n cael triniaeth |
| Creu llwybr cymorth i'r rhai sy'n mynychu Hybiau Iach Pobl Ifanc ar ysmegu a/neu e-sigarêts. | Nyrsys ysgol | Cyn-ysgol; Cynradd; Uwchradd; Arbennig; Addysg Heblaw yn yr Ysgol (EOTAS); Ysgolion Annibynnol ac Addysg Ddewisol Gartref (EHE) | <ul style="list-style-type: none"> Nifer yr atgyfeiriadau |

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

Thema: CYFATHREBU AC YMGYSYLLTU

Addewid: Byddwn yn codi ymwybyddiaeth o negeseuon allweddol drwy gyfathrebiadau sy'n gyfeillgar ac yn hygyrch i bobl ifanc.



| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|--|---|------------------------------|--|
| Cynhyrchu cyfres o asedau cyfryngau cymdeithasol i'w rhannu gyda phartneriaid i hyrwyddo negeseuon di-fwg a Helpa Fi i Stopio (Padlet) | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Pawb | <ul style="list-style-type: none"> Dadansoddeg cyfryngau cymdeithasol Cynnydd mewn platfformau sy'n hyrwyddo Helpa Fi i Stopio |
| Hyrwyddo Helpa Fi i Stopio i bobl ifanc drwy wahanol sianeli, gan gynnwys platfformau partneriaid; cyfryngau cymdeithasol; gwefannau cymorth lleol i bobl ifanc | Unrhyw rai/Pawb (yn ôl yr angen) | Plant a Phobl Ifanc | <ul style="list-style-type: none"> Niferoedd sy'n defnyddio gwasanaethau HMQ Digwyddiadau hyrwyddo a fynychwyd |
| Cynnwys pobl ifanc wrth greu a chyd-gynhyrchu negeseuon | Unrhyw rai/Pawb (yn ôl yr angen) | Plant a Phobl Ifanc | |
| Rhannu unrhyw wybodaeth/cyfeiriadau perthnasol i leoliadau fel y gellir trosglwyddo hyn i rieni/gofalwyr | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Rhieni/Gofalwyr | |
| Gweithio gyda thîm cyfathrebu SHRN a chydlynwyr WNHWPS lleol i gynhyrchu astudiaeth achos SHRN i ddangos sut mae ysgol wedi cefnogi plant a phobl ifanc i atal neu leihau ysmegu, fêpio a defnyddio nicotin. Bydd yr astudiaeth achos yn tynnu sylw at arfer da ac yn rhannu dysgu ar draws lleoliadau eraill. | SHRN; Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Ysgolion Cynradd ac Uwchradd | |

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'n gilydd?

Thema: EHANGU'R CYNLLUN

Addewid: Byddwn yn ystyried sut i gyrraedd mwy o blant a phobl ifanc 0 – 25 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg i leihau cyffredinrwydd ysmegu a'r niwed sy'n gysylltiedig ag ysmegu.



| Cam Gweithredu | Partner(iaid) Arweiniol | Cynulleidfa | Mesur Llwyddiant |
|---|--|------------------------------|--|
| Gofyn i blant a phobl ifanc beth maen nhw'n ei feddwl y dylai gwasanaethau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg fod yn ei wneud i'w helpu i aros yn ddi-fwg | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro; Unrhyw rai/Pawb | Primary School age and above | Diweddariadau chwarterol ar ymgysylltiad CYP |
| Datblygu Dull Lleoliad Cyfan ar gyfer atal a rhoi'r gorau i ysmegu, gan weithio gyda myfyrwyr, staff a phartneriaid allanol priodol i gynllunio a gweithredu rhaglen barhaus o weithgareddau | Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro | Ôl 16 | Diweddariadau chwarterol ar ddatblygu |
| Nodi ac ymgysylltu â phartneriaid a sefydliadau ychwanegol i gyfrannu at, neu elwa o, weithgareddau rheoli tybaco ar gyfer Plant a Phobl Ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (Gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, y rhai sy'n gweithio gyda CYP yn: Grwpiau Blaenoriaeth Llywodraeth Cymru. Lleoliadau Cartref-Ysgol; Lleoliadau Ymadawyr Ysgol (ACT; Prifysgolion; Gweithleoedd; ac ati). | All | Partneriaid Posibl | Cynnydd yn aelodaeth y Grŵp Partneriaeth |
| Nodi partneriaid a chymau gweithredu i godi ymwybyddiaeth o effeithiau amgylcheddol ysmegu ac i leihau sbwriel lleol sy'n gysylltiedig ag ysmegu | All | Partneriaid Posibl | |
| Nodi partneriaid a chymau gweithredu newydd i hyrwyddo'r rheoliadau di-fwg mewn meysydd chwarae a thiroedd ysgolion | All | Partneriaid Posibl | |
| Ymgorffori Strategaeth Rheoli Tybaco a Chynlluniau Cyflawni Llywodraeth Cymru i lywio ein camau gweithredu yn y dyfodol | All | Pawb | Strategaeth a chynlluniau wedi'u hymgorffori |

Yr hyn y gall pob un ohonom ei wneud i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag ysmegu i Blant a Phobl Ifanc

Adrodd am Dybaco Anghyfreithlon

Mae tybaco anghyfreithlon yn broblem fawr yng Nghymru. Mae'n cynyddu argaeledd a fforddiadwyedd cynhyrchion tybaco i blant a phobl ifanc a gall ddarparu porth iddynt ddod yn ysmygwyr gydol oes. Dysgwch beth yw tybaco anghyfreithlon, sut i'w adnabod a sut i adrodd amdano drwy'r ymgyrch Dim esgus. Byth.

[DIM ESGUS. BYTH. - Adroddwch am Dybaco Anghyfreithlon \(noifs-nobutts.co.uk\)](http://noifs-nobutts.co.uk)

Parchu Deddfwriaeth Di-fwg

Drwy barchu Deddfwriaeth Di-fwg a pheidio ag ysmegu mewn mannau Di-fwg, gan gynnwys ceir preifat sy'n cludo pobl dan 18 oed, gallwch helpu i ddadnormaleiddio ysmegu i blant a phobl ifanc, lleihau dod i gysylltiad â mwg ail-law a lleihau eu tebygolrwydd o ddod yn ysmygwyr eu hunain.

Aros yn Ddi-fwg

Mae aros yn ddi-fwg yn golygu bod y plant a'r bobl ifanc o'ch cwmpas yn fwy tebygol o aros yn ddi-fwg hefyd. Os hoffech chi roi'r gorau i ysmegu, rydych chi 4 gwaith yn fwy tebygol o lwyddo gyda chymorth gan y GIG o'i gymharu â cheisio ar eich pen eich hun. Mae miloedd o bobl yn cael mynediad at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu am ddim y GIG yng Nghymru bob blwyddyn. Ymunwch â nhw heddiw drwy gysylltu â Helpa Fi i Stopio am ddim ar 0800 085 2219.

[Helpa Fi i Stopio | Gwasanaethau Dim Smygu Yng Nghymru](#)



Rhestr Gyfeiriadau

1. Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) 2025, *Smoking habits in the UK and its constituent countries: 2024*, rhyddhawyd 4 Tachwedd, gwefan yr ONS. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk> (Cyrchwyd: 9 Rhagfyr 2025).
2. Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) 2023, *Adroddwyd am ysmegu o leiaf unwaith yr wythnos, canran, personau, 11–16 oed, BIP Caerdydd a'r Fro, Cymru*, Dangosfwrdd Iechyd a Llesiant Plant Ysgolion Uwchradd. Ar gael yn: [publichealthwales.shinyapps.io SHRN Dashboard/](http://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN_Dashboard/) (Cyrchwyd: 7 Gorffennaf 2025).
3. Llywodraeth Cymru 2022, *Cymru ddi-fwg: Ein strategaeth rheoli tybaco hirdymor*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: [Cymru Ddi fwg: Ein strategaeth rheoli tybaco hirdymor | LLYW.CYMRU](#) (Cyrchwyd: 8 Tachwedd 2022).
4. Rheoliad Mangreoedd a Cherbydau Di-fwg (Cymru) 2020. [dyfynnwyd 8/11/22]. Ar gael o: [Rheoliadau Mangreoedd a Cherbydau Di-fwg \(Cymru\) 2020 \(legislation.gov.uk\)](#)
5. Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Llywio iechyd ein poblogaeth i'r dyfodol. Caerdydd: BIP Caerdydd a'r Fro; 2024-2035. [dyfynnwyd 07/07/25]. Ar gael o: cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-publications/c-amp-v-long-term-ph-plan-2024-2035-final-en-pdf/