Lleihau Niwed Ysmygu i Blant a Phobl Ifanc: Cynllun Gweithredu i Gaerdydd a Bro Morgannwg

2022-2024

GIG CYMRU
NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Cyd-destun

Mae mesurau rheoli tybaco wedi cyfrannu at wneud ysmygu yn beth llai normal i'w wneud, gan amddiffyn pobl nad ydynt yn ysmygu rhag mwg ail-law a'r gostyngiad cyffredinol o gyfraddau ysmygu yng Nghymru. Fodd bynnag, gyda 12% o oedolion1 a 2% o bobl ifanc 11-16 oed2 yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn ysmygu, mae'n parhau i fod yn bryder iechyd cyhoeddus mawr. Mae'n lleihau disgwyliad oes pobl, gan roi pwysau ar y GIG, yn cyfrannu at bryderon cymdeithasol ac amgylcheddol, yn cynyddu anghydraddoldebau iechyd ac yn effeithio'n anghymesur ar y rhai mewn ardaloedd lle mae'r amddifadedd uchaf.

Nod "Cymru ddi-fwg: Ein Strategaeth Rheoli Tybaco Hirdymor"3 Llywodraeth Cymru a'i Chynlluniau Cyflwyno 2022-2030 yw gwneud Cymru yn ddi-fwg erbyn 2030. Mae hyn yn golygu sicrhau cyfradd achosion ysmygu mewn oedolion o 5% neu lai. Mae deddfwriaeth eisoes ar waith sy'n gwahardd ysmygu ar dir ysgolion, meysydd chwarae a cheir lle mae plant yn deithwyr4. Bydd parhau i ganolbwyntio ar gefnogi plant, pobl ifanc a chenedlaethau'r dyfodol i aros yn ddi-fwg yn allweddol er mwyn cyrraedd y targed. Mae ymddygiadau iechyd a phrofiadau ehangachplant a phobl ifanc yn dylanwadu ar pa un a fyddan nhw'n dod yn ysmygwyr ai peidio, ac yn parhau felly, a gellir effeithio arnynt yn negyddol hyd yn oed os nad ydyn nhw'n ysmygu.

Mae rheoli tybaco yn gam blaenoriaeth yng Nghynllun Gwaith Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Chynllun 'Siapio Iechyd Poblogaeth y Dyfodol'.

Mae'r mesurau atal sy'n ceisio lleihau'r nifer o bobl ifanc sy'n smygu wedi'u cynnwys o fewn rhaglen waith benodol a ariennir drwy gyllid Atal a'r Blynyddoedd Cynnar Llywodraeth Cymru, sy'n adlewyrchu'r ymgyrch strategol i leihau ysmygu yng Nghymru.

Er bod newid o ysmygu tybaco i ddefnyddio e-sigaréts yn debygol o leihau'r risgiau i iechyd yn sylweddol o'i gymharu â pharhau i ysmygu, nid oes unrhyw fanteision i bobl ifanc sy'n eu defnyddio. Fel arfer mae e-sigaréts yn cynnwys nicotin, sy'n gallu arwain at gaethiwed a niweidio'r ymennydd sy'n datblygu ymhlith y glasoed. Mae 17% o bobl ifanc 11-16 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn dweud eu bod wedi ceisio e-sigaréts2. Yr oedran ifancaf y gellir prynu e-sigaréts neu e-hylifau yw 18 oed. Nod hyn yw cynyddu gwybodaeth pobl ifanc am e-sigaréts tra'n ei gwneud yn fwy anodd iddynt gael gafael arnynt.

Mae'r cynllun gweithredu hwn yn sail i gamau atal ysmygu o fewn y rhaglen waith Atal a'r Blynyddoedd Cynnar, yn cofnodi camau gweithredu gan bartneriaid sy'n gweithio i gyflawni'r un nod ac yn hyrwyddo dull cydgysylltiedig o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag ysmygu i blant a phobl ifanc yn yr ardal leol a thu hwnt.

Termau Allweddol

Plant a Phobl Ifanc
Pobl 0 – 25 oed

Sigaréts Electronig/ E-sigaréts
Dyfeisiau tafladwy neu ailwefradwy sy'n defnyddio batri i gynhesu hydoddiant, fel arfer yn cynnwys nicotin, i gynhyrchu aerosol y mae'r defnyddwyr yn ei anadlu. Mae'r hydoddiant, a elwir yn e-hylif neu'n e-sudd, hefyd yn cynnwys propylen glycol a/neu glyserol a blasau. Nid oes tybaco na llosgi uniongyrchol yn rhan o'r broses, sy'n golygu nad oes mwg tybaco, tar na charbon monocsid yn cael eu cynhyrchu.

Mwg Ail-law
Y mwg sy'n cael ei gynhyrchu gan bobl yn ysmygu sigaréts tybaco. Gall fod yn niweidiol i'r rhai sy'n agored iddo, yn enwedig plant a phobl ifanc.

Ysmygu
Anadlu a chyfnewid mwg tybaco wedi'i gynhyrchu o sigarét wedi'i oleuo, sigâr neu gynnyrch arall sy'n cynnwys tybaco. Mae llosgi tybaco yn cynhyrchu tar a charbon monocsid. Mae tybaco'n cynnwys nicotin, sy'n achosi dibyniaeth fawr, ynghyd â llawer o gemegau niweidiol eraill, sy'n peri i ysmygwyr fod mewn llawer mwy o berygl o wahanol fathau o glefydau.

Fêpio
Defnyddio e-sigarét i anadlu'r aerosol a gynhyrchir gan e-sigaret.

Ein Gweledigaeth

Ein gweledigaeth yw lleihau'r nifer o blant a phobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg sy'n ysmygu, ac yn dechrau gwneud hynny. Rydym hefyd am eu gwarchod rhag dod i gysylltiad â mwg ail-law, a niwed eraill sy'n gysylltiedig ag ysmygu. Byddwn ni'n gwneud hyn drwy gefnogi atal ysmygu, rhoi'r gorau i ysmygu a newid yr amgylchedd ysmygu. P'un ai fel unigolion neu sefydliadau, gallwn ni i gyd wneud gwahaniaeth a chymryd camau i sicrhau bod gan bobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg y wybodaeth, y sgiliau, yr amgylchedd a'r cyfleoedd sydd eu hangen i aros yn ddi-fwg, ac osgoi niwed yn ymwneud ag ysmygu.

Ein Partneriaethau

Mae 'Lleihau Niwed Ysmygu i Blant a Phobl Ifanc: Cynllun Gweithredu ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg 2022-2024' wedi ei ddatblygu gan sefydliadau lleol a chenedlaethol sy'n rhannu'r weledigaeth uchod ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ac mae'n amlinellu ein hymrwymiadau dros y ddwy flynedd nesaf ar sut y byddwn yn gweithio tuag at ei gyflawni. Trwy greu'r cynllun hwn, rydym wedi gallu cofnodi gwaith presennol, nodi bylchau ac ystyried ffyrdd newydd o gydweithio i'w llenwi. Mae ein gwaith yn cefnogi ein gilydd, waeth beth yw'r oedran neu'r gynulleidfa rydyn ni'n ei chyrraedd, neu os yw ein ffocws ar iechyd, addysg, masnach, yr amgylchedd, ymchwil neu'r gyfraith, gan ein bod yn cydnabod yr amrywiaeth eang o ddylanwadau ar benderfyniadau pobl ifanc i ysmygu a'r ffordd y maen nhw'n dod i gysylltiad â niwed sy'n gysylltiedig ag ysmygu. Byddwn yn cyfarfod yn rheolaidd i fonitro llwyddiant y cynllun, ac yn gwahodd partneriaid newydd sy'n rhannu yn ein gweledigaeth i ymuno â ni.

Ymgysylltu â phobl ifanc

Yn ystod datblygiad y cynllun hwn, rhannodd tua 70 o bobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yr hyn maen nhw'n credu sydd angen i wasanaethau lleol ei wneud i helpu plant lleol a phobl ifanc i aros yn ddi-fwg. Rydyn ni'n ddiolchgar iawn i'r rhai a gymerodd yr amser i rannu eu syniadau gyda ni. Y safbwyntiau a grybwyllwyd amlaf oedd: Gwahardd sigaréts ac ysmygu; lleihau faint o bobl sy'n ysmygu; a'i gwneud hi'n anoddach i blant a phobl ifanc gael gafael ar sigaréts, er enghraifft, drwy beidio gwerthu iddyn nhw. Rydym yn gobeithio y bydd ein cynllun yn dangos ein hymrwymiad i leihau nifer yr achosion o ysmygu a mynediad plant a phobl ifanc at dybaco.

Rydym wedi ymrwymo i ymgysylltu parhaus ac yn edrych ymlaen at glywed mwy o farn ar y cynllun hwn a'n gweithgareddau yn y dyfodol gan blant, pobl ifanc a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw neu'n gofalu amdanynt.

Cysylltu â ni

Os hoffech chi gysylltu â'r cynllun gweithredu hwn, cysylltwch â Thîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerdydd a'r Fro ar **02921 836505**.

Nod cyffredinol

- Lleihau faint mae Plant a Phobl Ifanc yn dod i gysylltiad â'r niwed sy'n gysylltiedig ag ysmygu

Canlyniadau cyffredinol

- Gostyngiad yn y % o bobl ifanc 11 - 16 yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg sy'n adrodd eu bod yn ysmygu bob wythnos (Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion)
- Gostyngiad yn y % o oedolion sy'n ysmygu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (Ffordd o Fyw Oedolion – Arolwg Cenedlaethol Cymru)

I'w gyflawni drwy

- **Atal** yn ôl themâu wedi'u marcio ag **A**
- **Rhoi'r gorau** yn ôl themâu wedi'u marcio â **RhG**
- **Newid yr Amgylchedd ysmygu** yn ôl themâu sydd wedi'u marcio ag **AY**

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

Thema: ADDYSG

Addewid: Byddwn ni'n cefnogi addysg ar ysmygu a thybaco sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ysgolion a lleoliadau ieuenctid Caerdydd a Bro Morgannwg i sicrhau bod gan bobl ifanc y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth am eu hymddygiadau ysmygu ac iechyd ehangach.

A ✓ RhG AY

Cam Gweithredu	Partner(iaid) Arweiniol	Cynulleidfa	Mesur Llwyddiant
Datblygu a darparu gwasanaeth addysg a chymorth atal ysmygu a thybaco i ysgolion	Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol (TICLl) (Caerdydd a'r Fro)	Cyn-ysgol; Cynradd; Uwchradd; Arbennig; Addysg Amgen (Add Amg)	Diweddariadau chwarterol ar: Faint? Pa mor dda? Pa wahaniaeth mae gweithgareddau wedi'u gwneud? E.e. • Nifer y bobl ifanc sy'n cael darpariaeth uniongyrchol; • Nifer y gweithwyr proffesiynol sy'n cael hyfforddiant; • % yn sgorio'r sesiwn fel da neu ardderchog • Gwahaniaeth mewn gwybodaeth/ sgiliau/ hyder/ bwriadau ysmygu cyn ac ar ôl sesiynau
Cefnogi addysg ac atal ysmygu ymhlith plant a phobl ifanc ar lefel genedlaethol drwy adnoddau ac ymgyrchoedd wedi'u targedu	ASH Cymru	Pawb	
Cyflwyno'r rhaglen JustB i ddysgwyr Blwyddyn 8 mewn ysgolion uwchradd wedi'u targedu	JustB (Iechyd Cyhoeddus Cymru)	Uwchradd	
Rhoi hyfforddiant ar ysmygu a thybaco i athrawon a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc	TICLl (BIPCaF)	Gweithwyr Proffesiynol	
Diweddariad Pecyn Cymorth Addysg Camddefnyddio Sylweddau (CS) Cynradd ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg	Ysgolion Iach Caerdydd (Cyngor Caerdydd) (CC)	Cynradd	• Nifer yr athrawon sy'n derbyn hyfforddiant treigl • Nifer yr ysgolion ychwanegol sy'n dangos dull gweithredu ysgol gyfan drwy gwblhau'r dangosyddion GAG ar gyfer CS
Cefnogi lleoliadau addysg i ddatblygu Dull Gweithredu Ysgol Gyfan o Ddefnydd a Chamddefnydd Sylweddau er mwyn cyflawni gwobrau Cynllun Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (CYIRhC)	Ysgolion Iach Caerdydd (CC); Cynllun Ysgolion Iach Bro Morgannwg (BIPCaF)	Meithrinfa; Cynradd; Eilradd; Arbennig; Add Amg	

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

Thema: LLEOLIADAU DI-FWG

Addewid: Byddwn ni'n hyrwyddo Lleoliadau Di-fwg ac yn eu cefnogi i leihau cysylltiad plant a phobl ifanc â mwg ail-law.

A RhG AY

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 Sticer Ffenestr Di-fwg.	Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy (CCIaCh) Caerdydd (CC) a Chynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy Bro Morgannwg (CCIaCh BM) a TICLl (BIPCaF)	Cyn Ysgol; Meithrinfa	• Nifer y lleoliadau sy'n cymryd rhan
Cynyddu nifer y lleoliadau ysgolion cynradd sy'n cymryd rhan yn y cynllun Gatiau Ysgol Di-fwg	TICLl (BIPCaF)	Cynradd; Arbennig	
Cynyddu nifer Ysgolion Uwchradd Caerdydd a Bro Morgannwg sy'n cymryd rhan yn y Cynllun Giatiau Di-fwg	ASH Cymru	Uwchradd, Arbennig; Add Amg	
Cyfrannu at ddatblygu a lledaenu polisïau a gweithdrefnau i gefnogi deddfwriaeth Polisi Mangreoedd Di-fwg Ysgol Gyfan	Ysgolion Iach Caerdydd (CC); Tîm Ysgolion Iach Bro Morgannwg a TICLl (BIPCaF)	Cyn-ysgol; Cynradd; Uwchradd; Arbennig; Add Amg	• Polisi wedi ei ddatblygu a'i ledaenu
Hyrwyddo ysbytai di-fwg i staff, ymwelwyr a chleifion	TICLl (BIPCaF)	Staff/Ymwelwyr BIP	• Nifer y cyfathrebiadau yn hybu ysbytai di-fwg a rannwyd • Gostyngiad yn nifer yr ysmygwyr ar safleoedd ysbytai
Gweithredu swyddogaeth gorfodi ar draws safleoedd ysbytai'r Bwrdd Iechyd Prifysgol	TICLl (BIPCaF)	Staff/Ymwelwyr BIP	

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

Thema: TYBACO ANGHYFREITHLON

Addewid: Byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i fynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon a gwerthu tybaco ac e-sigaréts i blant dan oed.

A	RhG	AY
✓	○	○

Cam Gweithredu	Partner(iaid) Arweiniol	Cynulleidfa	Mesur Llwyddiant
Gwneud gwaith ymgysylltu, addysg a gorfodi parhaus i fynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon	Safonau Masnach (Gwasanaethau Rheoliadol a Rennir) (GRhR) Cyngor Bro Morgannwg (CBM)	Pawb	• Adroddiadau cudd-wybodaeth a dderbyniwyd • Arolygiadau/gweithrediadau tybaco anghyfreithlon a gynhaliwyd • Nifer y sigaréts a atafaelwyd • Cyfanswm o Dybaco Wedi'i Rolio â Llaw (TRLl) a atafaelwyd • Canlyniadau ymchwiliadau (h.y. rhybudd, rhybuddiad, erlyniad)
Gwneud gwaith ymgysylltu, addysgu a gorfodi parhaus i fynd i'r afael â gwerthu tybaco ac e-sigaréts i bobl ifanc dan oed	Safonau Masnach (GRhR Cyngor BM)	Pawb	• Adroddiadau cudd-wybodaeth a dderbyniwyd • Ymyriadau i fusnesau ar gyfer gwerthu dan oed • Ymweliadau prynu, profion gwerthu dan oed a gynhaliwyd • Cyfradd fethiant • Canlyniadau ymchwiliadau (h.y. rhybudd, rhybuddiad, erlyniad)
Rhannu gwybodaeth codi ymwybyddiaeth gyda phartneriaid am ganlyniadau tybaco anghyfreithlon a sut i'w adrodd yn ddienw	Safonau Masnach (GRhR Cyngor BM); Llywodraeth Cymru	Asiantaethau Partner	Dosbarthu unrhyw ddeunydd hyrwyddo gan asiantaethau perthnasol (h.y. Llywodraeth Cymru/Crimestoppers) drwy'r cyfarfod hwn a'r gwaith ymgysylltu gyda manwerthwyr
Hyrwyddo gwybodaeth am Dybaco Anghyfreithlon a gwerthu dan oed yn y gymuned (gan gynnwys i bobl ifanc a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw)	Pawb	Myfyrwyr oedran uwchradd ac uwch	Lledaenu deunydd hyrwyddo fel bo'n briodol

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

Thema: CYMORTH RHOI'R GORAU I YSMYGU

Addewid: Parhau i roi dewis o roi'r gorau i ysmygu i unrhyw ysmygwyr sy'n dymuno cael cymorth i roi'r gorau iddi

A RhG ✓ AY

Cam Gweithredu	Partner(iaid) Arweiniol	Cynulleidfa	Mesur Llwyddiant
Darparu rhoi'r gorau i ysmygu i Blant a Phobl Ifanc 12 oed a hŷn yn unol â Nodyn Ymarfer Pobl Ifanc Helpa Fi i Stopio	Helpa Fi i Stopio (HFS) (BIPCaF)	Plant a Phobl Ifanc 12 oed a hŷn	• Niferoedd yn mynychu • Llwyddiant rhoi'r gorau iddi
Darparu cymorth rhoi'r gorau i ysmygu yn yr Ysbyty Plant	Helpa Fi i Stopio yn yr Ysbyty (BIPCaf)	Cleifion pediatrig, eu gwarcheidwaid ac aelodau ehangach y cartref	
Lle mae capasiti, archwilio opsiynau gweithio mewn partneriaeth i nodi ymyriadau rhoi'r gorau i smygu posibl mewn grwpiau	HFS (BIPCaF)	Pobl ifanc 12 oed a hŷn	
Cynnig cymorth, gwybodaeth ac arweiniad arbenigol i ysmygwyr beichiog, eu partneriaid ac aelodau ehangach o aelwydydd. Cymorth i gynnwys mynediad i Therapi Disodli Nicotin ac atgyfeirio at HFS	Obstetreg a Gynaecoleg / HFS Mamolaeth (BIPCaF)	Pobl feichiog	• Cynnydd yn nifer yr ysmygwyr beichiog sy'n cael eu trin
Creu llwybr o gymorth i'r rhai sy'n mynychu Hybiau Iach Pobl Ifanc neu gysylltu â iechyd CHAT i gael gwybodaeth am ysmygu a/neu e-sigaréts	Tim Nyrsio Ysgol (BIPCaF) a HFS/TICLI (BIPCaF)	Uwchradd, Arbennig; Add Amg	Llwybr wedi'i ddatblygu

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

Thema: CYFATHREBU AC YMGYSYLLTU

Addewid: Byddwn ni'n codi ymwybyddiaeth am negeseuon allweddol drwy gyfathrebu sy'n addas i bobl ifanc ac yn hygyrch

A ✓ RhG ✓ AY ✓

Cam Gweithredu	Partner(iaid) Arweiniol	Cynulleidfa	Mesur Llwyddiant
Creu cyfres o asedau cyfryngau cymdeithasol i'w rhannu â phartneriaid i hyrwyddo negeseuon di-fwg a Helpa fi i Stopio	TICLI (BIPCaF)	Pawb	• Dadansoddeg cyfryngau cymdeithasol • Cynnydd mewn llwyfannau sy'n hyrwyddo Helpa Fi i Stopio • Niferoedd sy'n cyrchu gwasanaethau HFS • Digwyddiadau hyrwyddo wedi'u mynychu
Hyrwyddo Helpa Fi i Stopio i bobl ifanc drwy amryw sianeli, gan gynnwys: llwyfannau partneriaid; cyfryngau cymdeithasol; gwefannau cefnogi lleol i bobl ifanc	Unrhyw un/pawb (yn ôl y gofyn)	Plant a Phobl Ifanc	
Cynnwys pobl ifanc wrth greu a chyd-gynhyrchu negeseuon	Unrhyw un/pawb (yn ôl y gofyn)	Plant a Phobl Ifanc	
Rhoi gwybodaeth a chyfeirio at leoliadau i rannu gyda rhieni/gofalwyr newydd a rhai plant oed cyn-ysgol	CCIaCh (CC); CCIaCH BM a TICLI (BIPCaF)	Rhieni/Gofalwyr	
Hyrwyddo Gwasanaeth Testun CHATHealth i godi ymwybyddiaeth o ble gall pobl ifanc gael mynediad at gymorth	Unrhyw/pawb	11+; Gweithwyr Proffesiynol	

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

Thema: EHANGU'R CYNLLUN

Addewid: Byddwn ni'n ystyried sut i gyrraedd mwy o blant a phobl ifanc 0 - 25 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg i leihau nifer yr achosion o ysmygu a'u niwed yn ymwneud ag ysmygu.

A RhG AY

Cam Gweithredu	Partner(iaid) Arweiniol	Cynulleidfa	Mesur Llwyddiant
Gofynnwch i blant a phobl ifanc beth yn eu barn nhw ddylai gwasanaethau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg fod yn ei wneud i'w helpu nhw i aros yn ddi-fwg	TICLI CaF; Unrhyw/Pawb	Oedran ysgol gynradd ac uwch	Diweddariadau chwarterol ar ymgysylltu Plant a Phobl Ifanc
Datblygu Dull Lleoliad-gyfan o atal a rhoi'r gorau i ysmygu yng Ngholeg Caerdydd a'r Fro, gan weithio gyda myfyrwyr, staff a phartneriaid allanol priodol i gynllunio a rhoi rhaglen weithgareddau barhaus ar waith	Coleg Caerdydd a'r Fro	Coleg Caerdydd a'r Fro	Diweddariadau chwarterol ar ddatblygiad
Nodi ac ennyn diddordeb partneriaid a sefydliadau ychwanegol i gyfrannu at, neu elwa o weithgareddau rheoli tybaco i blant a phobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i'r rheini sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn: • Grwpiau blaenoriaeth Llywodraeth Cymru; • Lleoliadau Ysgol Gartref; • Lleoliadau i'r rhai sydd wedi gadael yr ysgol (Prifysgolion; Gweithleoedd; ac ati).	Pawb	Partneriaid Posibl	Cynnydd yn aelodaeth Grŵp Partneriaeth
Adnabod partneriaid a gweithredoedd i godi ymwybyddiaeth o effeithiau amgylcheddol ysmygu a lleihau sbwriel sy'n gysylltiedig ag ysmygu yn lleol	Pawb	Partneriaid Posibl	
Nodi partneriaid a gweithredoedd newydd i hyrwyddo'r rheoliadau di-fwg ar dir chwarae ac ysgolion	Pawb	Partneriaid Posibl	
Ymgorffori Strategaeth Rheoli Tybaco a Chynlluniau Cyflawni Llywodraeth Cymru er mwyn llywio'n camau gweithredu yn y dyfodol	Pawb	Pawb	Strategaeth a chynlluniau a ymgorfforwyd

Beth gall bob un ohonom wneud i leihau faint o niwed y mae ysmygu yn ei wneud i Blant a Phobl Ifanc

Adrodd am dybaco anghyfreithlon

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

DIM ESGUS. BYTH. - Rhowch Wybod am Dybaco Anghyfreithlon (noifs-nobutts.co.uk)

Parchwch Ddeddfwriaeth Ddi-Fwg

Trwy barchu Deddfwriaeth Ddi-fwg a pheidio ag ysmygu mewn llefydd Di-fwg, gan gynnwys ceir preifat sy'n cludo pobl dan 18 oed, gallwch helpu i'w gwneud hi'n llai normal i blant a phobl ifanc ysmygu, lleihau eu cysylltiad 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 ysmygu, rydych chi 4 gwaith yn fwy tebygol o lwyddo gyda help gan y GIG yn hytrach na cheisio ar eich pen eich hun. Mae miloedd o bobl yn cael mynediad am ddim i wasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu'r 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

Cyfeiriadau

1. Stats Cymru. Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2022. [dyfynnwyd 8/11/22]. Ar gael yn: Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen (llyw.cymru)

2. Page N., Angel, L., Ogada, E., Young H., Murphy S. Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Caerdydd: Prifysgol Caerdydd; 2023. [dyfynnwyd 24/04/23]. Ar gael yn: SHRN-2021-22-National-Indicators-Report-FINAL-cy.pdf

3. Llywodraeth Cymru. Cymru Ddi-fwg Strategaeth Hirdymor Cymru ar Gyfer Rheoli Tybaco. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2022. [dyfynnwyd 8/11/22]. Ar gael yn: Cymru Ddi-fwg (llyw.cymru)

4. Rheoliadau Mangreoedd a Cherbydau Di-fwg (Cymru) 2020. [dyfynnwyd 8/11/22]. Ar gael yn: https://www.legislation.gov.uk/cy/wsi/2020/1211/contents/made/welsh

5. Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Shaping our future population health. Caerdydd: BIP Caerdydd a'r Fro; 2022. [dyfynnwyd 12/12/22]. Ar gael yn: https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-publications/shaping-our-future-population-health-plan-2022-2025/