

Pobl Ifanc a Fepio

Gwybodaeth i rieni
a gofalwyr

Rhagfyr 2024

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Yr Hanfodion

1. Ni ddylai plant a phobl ifanc ddefnyddio fêps.
2. Mae llawer o bobl ifanc nad ydynt erioed wedi ysmegu bellach yn fepio.
3. Mae fepio yn fwy diogel nag ysmegu ond nid yw heb risgiau. Nid yw effeithiau hirdymor fepio wedi'u deall yn llawn eto.
4. Mae ysmegu yn niweidiol iawn. Sigaréts yw'r un cynnyrch defnyddiwr cyfreithlon a fydd yn lladd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr: Bydd 2 o bob 3 ysmygwr yn marw o ysmegu oni bai eu bod yn rhoi'r gorau iddi. Bydd oedolion sy'n ysmegu sy'n newid i fepio yn gyfan gwbl yn lleihau'r niwed y byddant yn ei brofi. Ond ni ddylai pobl nad ydynt yn ysmegu na phobl ifanc fepio.
5. Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin, sylwedd sy'n gaethiwus. Gall defnydd rheolaidd arwain at ddibyniaeth ar nicotin, gan achosi blys a symptomau diddyfnu os ydych chi'n ceisio rhoi'r gorau iddi.
6. Gall caethiwed i nicotin effeithio ar ganolbwyntio, dysgu ac astudio. Gall diddyfnu darfu ar gwsig, achosi cur pen, ac effeithio ar iechyd meddwl a hwyliau.
7. Mae'n anghyfreithlon gwerthu fêps sy'n cynnwys nicotin i unrhyw un o dan 18 oed. Mae hefyd yn anghyfreithlon i oedolion eu prynu ar ran unigolion dan 18 oed.
8. Gellir hysbysu'r rhai sy'n gwerthu neu yr amheuir eu bod yn gwerthu fêps nicotin neu gynhyrchion tybaco i rai dan 18 oed yn ddiennw ar-lein i **'Dim esgus. Byth.'**
9. Mae pryderon ynghylch fêps tafladwy heb eu rheoleiddio, a elwir yn 'fêps anghyfreithlon', sy'n hygyrch i blant a phobl ifanc.
10. Nid yw fêps anghyfreithlon yn bodloni safonau diogelwch y DU, felly gallant achosi niwed, yn enwedig i rai dan 18 oed. Gellir rhoi gwybod am werthiannau fêps neu dybaco anghyfreithlon yn ddiennw ar-lein i **'Dim esgus. Byth.'**



Terminoleg



Yn yr adnodd hwn, mae 'fêps' yn golygu e-sigaréts, dyfeisiau fêp, a chynwysyddion ail-lenwi (e-hylifau). Nid yw fêps bob amser yn cynnwys nicotin. 'Fepwyr' yw pobl sy'n defnyddio fêps yn rheolaidd, ac mae 'fepio' yn golygu defnyddio fêp.



Angen gwybod

Cymorth i roi'r gorau iddi

- Mae Helpa Fi i Stopio yn cefnogi ysmygwyr 12 oed a hŷn a hoffai roi'r gorau iddi, gan gynnwys meddyginiaeth rhoi'r gorau i smygu am ddim.
- Gall Helpa Fi i Stopio hefyd gefnogi fepwyr ifanc. Fodd bynnag, ni allwn ddarparu Therapi Amnewid Nicotin (NRT) ar hyn o bryd.
- Ffoniwch Helpa Fi i Stopio ar **0800 085 2219**, neu ewch i **www.helpafiistopio.cymru** i gysylltu ag un o'n tîm yn gyfrinachol.

Beth yw fêps?

Mae fêps yn ddyfeisiadau sy'n cael eu pweru gan fatri sy'n cynhesu hylif i greu anwedd, sydd wedyn yn cael ei fewnanadlu. Mae'r hylif hwn, a elwir fel arfer yn e-hylif, yn cynnwys nifer o gemegau gan gynnwys nicotin fel arfer, er bod rhai yn rhydd o nicotin. Gellir ailwefru rhai fêps a'u defnyddio lawer gwaith, tra bod eraill yn dafladwy ac i fod i gael eu taflu unwaith y bydd yr hylif yn cael ei ddefnyddio. Gallwch ddod o hyd i hylifau fêps mewn gwahanol gryfderau nicotin a llawer o flasau. Weithiau, mae fêps wedi'u cynllunio i edrych fel eitemau bob dydd fel beiros a ffyn USB.



Sut mae fêps yn wahanol i sigarêts



Yn wahanol i sigarêts, nid yw fêps yn llosgi tybaco, felly nid oes mwg na sgil-gynhyrchion niweidiol fel tar a carbon monocsid. Er nad yw fêps yn hollol ddi-risg, maent yn fwy diogel nag ysmegu. Gall newid o ysmegu i fepio leihau risgiau iechyd yn sylweddol i ysmygwyr sy'n oedolion na allant roi'r gorau iddi mewn ffyrdd eraill.



Lle y gwerthir fêps

Efallai y byddwch yn gweld fêps mewn pecynnau lliwgar ar gownteri siopau. Er bod hysbysebu fêps ar deledu neu radio (gan gynnwys lleoliadau cynnyrch) yn anghyfreithlon, maent yn aml yn ymddangos ar gyfryngau cymdeithasol a hysbysebion awyr agored. Mae llawer o blant a phobl ifanc yn eu harddegau yn teimlo bod marchnata fêps wedi'i anelu atynt.

Risgiau o sylweddau anghyfreithlon mewn fêps

Mae rhai achosion wedi bod yng Nghymru lle darganfuwyd sylweddau anghyfreithlon, fel canabis a chanabinoidau synthetig (a elwir weithiau yn 'Spice' neu 'Mamba'), mewn fêps. Mae defnyddio fêps gyda'r sylweddau hyn yn arbennig o beryglus oherwydd bod yr hylifau wedi'u cymysgu ymlaen llaw, felly does dim ffordd i wybod beth sydd ynddynt na pha mor gryf ydyn nhw. Fodd bynnag, pan mae pobl yng Nghymru wedi mynd yn sâl o ddefnyddio fêps sy'n cynnwys sylweddau anghyfreithlon, maent wedi prynu'r fêps hyn gan ddisgwyl iddynt gynnwys cyffur anghyfreithlon. Nid oes tystiolaeth bod fêps a werthir fel anwedd nicotin 'normal' yng Nghymru yn cynnwys cyffuriau anghyfreithlon. There's no evidence that vapes sold as 'normal' nicotine vapes in Wales contain illicit drugs.

I siarad yn gyfrinachol ag arbenigwr am gyffuriau, cysylltwch â DAN 24/7

Ffoniwch **0808 808 2234**

Tecstiwch **DAN** i **81066** neu

Ewch i www.dan247.org.uk

Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio fêps yng Nghymru?

Nid yw'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn eu harddegau yng Nghymru yn defnyddio fêps. Fodd bynnag, mae data arolwg o ysgolion Cymru yn dangos bod fepio ymhlith pobl ifanc wedi cynyddu yn y blynyddoedd diwethaf.

Fel rhieni, mae'n ddefnyddiol bod yn ymwybodol o'r tueddiadau hyn fel y gallwn gefnogi ein plant i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth.

Bob dwy flynedd, mae Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) yn gofyn i bob myfyriwr yng Nghymru ym Mlynnyddoedd 7 i 11 gwblhau arolwg. Yn 2023, datgelodd arolwg SHRN fod dros chwarter yr holl fyfyrwyr ym Mlynnyddoedd 7 i 11 (25.7%) wedi rhoi cynnig ar fepio, ac roedd 7% yn fepio o leiaf unwaith yr wythnos. Dangosodd yr arolwg fod merched yn fwy tebygol o fepio'n rheolaidd na bechgyn (6.7% v 4.1%), ac mae myfyrrwyr ym Mlwyddyn 11 (15.9%) yn fwy tebygol o fepio rheolaidd na'r rhai mewn grwpiau blwyddyn iau. Dim ond 2.7% o fyfyrwyr ym Mlynnyddoedd 7 i 11 sy'n ysmegu'n rheolaidd bellach, ac mae'r rhan fwyaf o'r myfyrrwyr hyn hefyd yn fepio.

Pam ydym ni'n pryderu mm fepio ymhlith pobl ifanc?

Yn wreiddiol, gwnaed fêps i helpu ysmygwyr i roi'r gorau iddi. Fodd bynnag, mae llawer o bobl ifanc nad ydynt erioed wedi ysmegu bellach yn fepio.

Mae tystiolaeth hefyd bod fêps nad ydynt yn bodloni safonau ansawdd a diogelwch llym y DU yn dod yn haws i'w cael, yn enwedig rhai tafladwy. Yn aml yn cael eu gwerthu'n anffurfiol trwy gyfryngau cymdeithasol neu siopau bach, gallai'r 'fêps anghyfreithlon' hyn achosi risgiau iechyd ychwanegol, yn enwedig i'r rhai dan 18 oed.

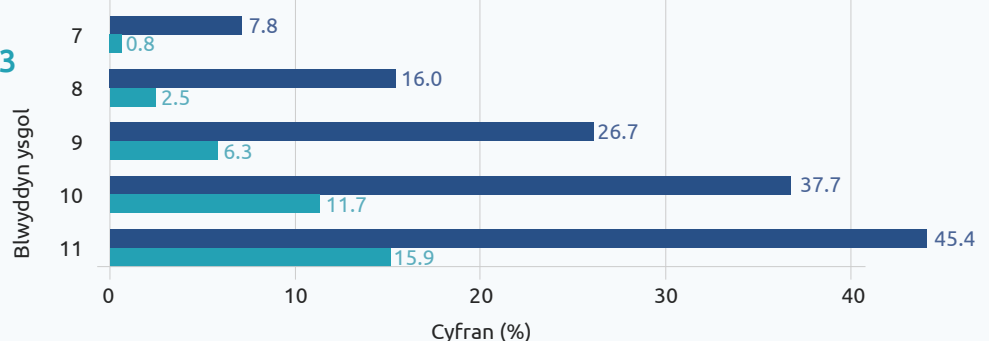
Darganfuwyd bod rhai fêps anghyfreithlon yn cynnwys:

- Cynhwysion na chaniateir i fêps yn y DU eu cynnwys, fel caffeine, lliwiau penodol, a thawrin.
- Crynodiadau llawer uwch o nicotin, gan wneud dibyniaeth yn fwy tebygol ac effeithio ar iechyd a lles.
- Tanciau rhy fawr ar gyfer e-hylifau. Dim ond hyd at 2ml o e-hylif y gall fêps a reoleiddir yn y DU ddal, tra gall cynwysyddion ail-lenwi ddal hyd at 10ml.

Fepio ymhlith pobl ifanc ym mlynnyddoedd 7 i 11, yn ôl grŵp blwyddyn, 2023

Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Lles Myfyrrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN).

- Erioed wedi defnyddio
- Defnyddio'n rheolaidd



Angen gwybod

Beth yw'r gyfraith sy'n ymwneud â fêps yng Nghymru?

Mae'n anghyfreithlon gwneud y canlynol yng Nghymru (a Lloegr):

- Gwerthu fêps sy'n cynnwys nicotin i unrhyw un o dan 18 oed.
- Prynu (neu geisio prynu) fêps ar gyfer unrhyw un o dan 18 oed, a elwir yn 'brynu drwy ddirprwy'.

Gellir rhoi dirwyon i fanwerthwyr neu unigolion sy'n torri'r cyfreithiau hyn.

Os byddwch yn dod yn ymwybodol o werthiannau dan oed neu argaeledd unrhyw fêps anghyfreithlon yn eich ardal, rhowch wybod yn ddiennw ar-lein i ['Dim Esgus. Byth.'](#)

Effeithiau ar Iechyd gan gynnwys dibyniaeth nicotin

Mae fepio yn llawer llai niweidiol nag ysmegu, ond nid yw'n ddi-risg. Nid ydym yn deall yn iawn yr effeithiau hirdymor ar iechyd o hyd. Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin, a all arwain yn gyflym at ddibyniaeth mewn pobl ifanc. Gall caethiwed i nicotin effeithio ar ganolbwyntio, dysgu ac astudio. Gall diddyfnu darfu ar gwsg, achosi cur pen, ac effeithio ar iechyd meddwl a hwyliau.

Tra bod ymchwil ar effeithiau hirdymor fepio yn parhau, gall defnydd tymor hir o fêps effeithio ar iechyd y galon a'r ysgyfaint, yn enwedig ymhlith y rhai sydd â chyflyrau presennol. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn cytuno mai dim ond oedolion ddylai ddefnyddio fêps i roi'r gorau i ysmegu ac nid gan unigolion, yn enwedig plant a phobl ifanc, nad ydynt erioed wedi ysmegu.

Mae'r neges yn glir:



Os nad ydych chi'n ysmegu, peidiwch â fepio!

Effaith fepio ar ddefnyddio sylweddau a thybaco yn y dyfodol

Mae rhai adolygiadau o'r dystiolaeth wedi awgrymu y gallai pobl ifanc nad ydynt erioed wedi ysmegu ond sy'n defnyddio fêps fod yn fwy tebygol o ddechrau ysmegu a dod yn ysmegwyr rheolaidd na'r rhai nad ydynt wedi fepio. Mae peth tystiolaeth hefyd yn awgrymu bod pobl ifanc sy'n fepio mewn mwy o berygl o ddod yn gaeth i sylweddau eraill yn y dyfodol. Fodd bynnag, oherwydd mai dim ond yn ddiweddar y mae fêps wedi dod ar gael, mae tystiolaeth ar y berthynas rhwng fepio, ysmegu a defnyddio sylweddau eraill yn dal i ddod i'r amlwg.

Er bod llawer o bobl ifanc sy'n fepio hefyd yn defnyddio sylweddau eraill, gan gynnwys sigarêts, mae'n bwysig nodi nad yw nifer sylweddol sy'n fepio yn defnyddio sylweddau eraill.

Hysbysebu a hyrwyddo fêps

Mae gweithwyr iechyd ac addysg proffesiynol yn pryderu bod hysbysebu a hyrwyddo fêps yn apelio'n gryf at blant a phobl ifanc. Mae llawer o blant a phobl ifanc yn eu harddegau yn teimlo bod fêps yn cael eu marchnata'n uniongyrchol atynt. Daw fêps mewn llawer o wahanol flasau a lliwiau, gyda pheccynnau a dyluniadau a all fod yn ddeniadol iawn i bobl ifanc, fel cymeriadau cartŵn ar y pecyn a dyfeisiau sydd wedi'u dylunio i edrych fel eitemau bob dydd. Mae fêps untro hefyd yn aml yn rhatach ac ar gael yn rhwydd mewn amrywiaeth o siopau, gan eu gwneud yn fwy fforddiadwy ac yn haws i'w prynu na dyfeisiau y gellir eu hailwefru.



Angen gwybod

Fêps untro

Bydd gwerthu fêps untro yn cael ei wahardd yng Nghymru o 1 Mehefin 2025.

Nod y gwaharddiad yw lleihau'r difrod amgylcheddol a achosir gan ddefnyddio a gwaredu fêps untro ac annog pobl i ddefnyddio dewisiadau eraill y gellir eu hailddefnyddio. Mae'r gwaharddiad ar fêps untro hefyd yn ceisio atal pobl ifanc rhag cael gafael arnynt.

Bydd oedolion sy'n fepio yn dal i allu cael gafael ar fêps y gellir eu hail-lenwi a'i hailddefnyddio.



Mae Llywodraeth y DU, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru, wedi cyflwyno'r Bil Tybaco a Fêps yn 2024 sydd â'r nod o greu'r genhedlaeth ddi-fwg gyntaf.

Mae'r Bil yn cyflwyno mesurau i atal pobl rhag dechrau ysmegu a dod yn gaeth i gynhyrchion tybaco, yn ogystal ag atal cynhyrchion fepio rhag cael eu targedu'n fwriadol at blant.

Disgwylir i elfen fepio'r Bil, sy'n cwmpasu fêps sy'n cynnwys nicotin a heb nicotin, wneud y canlynol:

- Rheoleiddio blasau a chynnwys fêps.
- Lleihau apêl ac atyniad pecynnu.
- Lleihau gweledd fêps a chynhyrchion fepio mewn siopau.

Bydd bylchau sydd ar hyn o bryd yn caniatáu gwerthu fêps nad ydynt yn cynnwys nicotin a dosbarthu fêps sy'n cynnwys nicotin i rai dan 18 oed hefyd yn cael eu cau.

Pam mae pobl ifanc yn ceisio fepio?

Mae ymennydd pobl ifanc yn eu harddegau yn dal i dyfu ac nid ydynt wedi'u datblygu'n llawn. Mae'r rhan o'u hymennydd sy'n gyfrifol am ystyried pethau (ymwybyddiaeth o'r canlyniadau) yn dal i ddatblygu, tra bod y rhan sy'n delio ag emosiynau a greddfau yn llawer mwy datblygedig, sy'n golygu ei fod yn tueddu i gymryd drosodd.

Oherwydd hyn, ni all pobl ifanc yn eu harddegau bob amser feddwl am ganlyniadau eu gweithredoedd. O ganlyniad, maen nhw'n fwy tebygol o roi cynnig ar bethau fel fepio allan o chwilfrydedd neu 'am hwyl' heb ystyried y niwed y gallent fod yn ei wneud i'w hunain.

Mae fêps yn lliwgar ac yn dod mewn llawer o flasau gwahanol, sy'n gallu ymddangos yn ddeniadol i bobl ifanc. Nid ydynt yn ymddangos mor frawychus neu niweidiol â sigarêts.

Mae llawer o bobl ifanc wir eisiau ffitio i mewn gyda'u ffrindiau ac yn ofni cael eu gwrthod. Mae hyn yn golygu y gallant weithiau gael eu perswadio i wneud pethau nad ydynt yn arbennig o awyddus i'w gwneud neu'n gwybod na ddylent eu gwneud, dim ond i osgoi teimlo eu bod yn cael eu gadael allan.

Mewn rhai achosion, mae pobl ifanc yn ceisio fepio fel maen nhw'n meddwl y bydd yn helpu i deimlo'n llai pryderus neu dan straen.



Goblygiadau cost

Er bod fêps yn rhatach na sigarêts, gall defnydd rheolaidd ddod yn ddud yn gyflym. I oedolion sydd am roi'r gorau i ysmegu, gall defnyddio meddyginiaeth rhoi'r gorau i smygu am ddim ochr yn ochr â'r cymorth arbenigol a ddarperir gan [Helpa Fi i Stopio](#) eich helpu i roi'r gorau i ysmegu a dechrau cynilo.

Arwyddion y gall eich plentyn fod yn fepio

Fel arfer mae'n weddol hawdd dweud a yw'ch plentyn wedi bod yn ysmegu, gan fod yr arwydd cryf. Fodd bynnag, gall fod yn anoddach dweud a ydynt yn fepio. Nid oes unrhyw arwyddion pendant bod eich plentyn yn fepio, ond mae rhai pethau i gadw llygad amdanynt yn cynnwys:

- Mae gan lawer o fêps flasau melys fel fanila neu gwm swigen, felly byddwch yn ymwybodol o arogleuon felly.
- Os yw'ch plentyn yn ymddangos yn fwy oriog, ar bigau drain neu'n fwy pigog nag arfer, gallai fod yn arwydd o gaethiwed i nicotin. Gall hyn hefyd amharu ar eu cwsg ac achosi cur pen.
- Gall fepio sychu'ch ceg, felly os yw'ch plentyn yn ymddangos yn sychedig drwy'r amser, gallai hyn fod yn arwydd arall.
- Gall fepio hefyd wneud i chi beswch yn fwy nag arfer.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod sut olwg sydd ar fêps. Gall rhai edrych fel ysgrifbinnau neu yriannau fflach, gan eu gwneud yn hawdd i'w cuddio mewn golwg blaen.

Weithiau efallai mai'r ffordd orau o ddarganfod a oes gan eich plentyn unrhyw brofiad o fepio yw gofyn iddo/iddi amdano.



Syniadau da ar gyfer siarad â'ch plentyn am fepio

1. Mae'n Dda i Siarad

Gall trafodaethau agored am fepio helpu eich plentyn i deimlo'n gyfforddus yn dod atoch os yw ei ffrindiau'n rhoi pwysau arno i roi cynnig arno neu os yw wedi dechrau fepio ac eisiau rhoi'r gorau iddi.



2. Chwiliwch am 'Eiliadau Dysgadwy'

Pan fydd stori am fepio yn ymddangos yn y newyddion, mewn rhaglen rydych chi'n ei gwyllo, neu pan fyddwch chi'n cerdded heibio siop fêps, gofynnwch i'ch plentyn beth yw ei farn. Gwrandewch ar ei farn a siaradwch amdani yn bwyllog ac yn agored. Ceisiwch beidio â gwneud iddo deimlo fel eich bod yn pregethu - nid yw fel arfer yn newid sut mae'n meddwl ac yn teimlo am fepio.

3. Gwybod Eich Ffeithiau

Darllenwch am fepio er mwyn i chi allu trafod y risgiau gyda'ch plentyn mewn ffordd gytbwys a gwybodus. Nid oes angen i chi ei orlwytho â gwybodaeth - gwnewch yn siŵr eich bod chi'n wybodus. Mae'r adrannau uchod yn lle gwych i ddechrau!



Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl y gallai'ch plentyn fod yn fepio

1. Paid â chynhyrfu

Os ydych chi'n amau neu'n darganfod bod eich plentyn wedi bod yn fepio, efallai y byddwch chi'n teimlo'n ofidus neu'n ddig. Ceisiwch beidio â chynhyrfu pan fyddwch chi'n siarad ag ef/hi amdano. Gall gweiddi a'i gyhuddo fod yn wrthgynhyrchiol. Os oes angen i chi gollwng eich dicter, siaradwch â ffrind neu aelod o'r teulu yn gyntaf.

2. Peidiwch â mynd i banig

Peidiwch â neidio i gasgliadau. Mae llawer o arwyddion fepio hefyd yn arwyddion o dwf arferol glasoed a newidiadau hormonaidd.

3. Dewis eich moment

Dewiswch amser da ar gyfer trafodaeth iawn. Er enghraifft, os ydych chi newydd ddod o hyd i fêps yn ystafell eich plentyn, arhoswch nes eich bod wedi tawelu cyn siarad ag ef.

4. Cynlluniwch beth i'w ddweud

Gwybod y ffeithiau a chadw at eich sgript. Cadwch y sgwrs rhag troi'n ddadl.

5. Ceisiwch aros yn bositif

Ceisiwch osgoi beio eich plentyn neu drafod y senarios gwaethaf. Yn lle hynny, canolbwyntiwch ar sut y gallwch chi ei gefnogi.

6. Canolbwyntio ar ei ymddygiad

Siaradwch am ei ymddygiad yn hytrach na chanolbwyntio ar fepio yn unig. Os yw wedi bod yn bigog neu'n flinedig, soniwch eich bod wedi sylwi ar hyn a gofynnwch a oes unrhyw beth yr hoffai siarad amdano.

7. Gwrandewch ar beth sydd ganddo/ganddi i'w ddweud

Anogwch eich plentyn i egluro pam ei fod yn teimlo'r ysfa i fepio. Gall deall ei resymau eich helpu i'w cefnogi. Os yw'n fepio i leihau straen, helpwch ef/hi i ddod o hyd i ffyrdd eraill o ymlacio. Os yw'n teimlo dan bwysau, helpwch ef/hi i ddod o hyd i ffyrdd o ddweud na.

8. Rhowch eich hun yn esgidiau eich plentyn.

Mae tyfu i fyny yn anodd, ac mae pobl ifanc yn wynebu llawer o bwysau. Ceisiwch gofio sut brofiad oedd hi pan oeddech chi yn ei oedran a dangoswch eich bod ar ei ochr ac eisiau helpu, nid beirniadu.



Angen gwybod

Ydych chi'n barod i wneud newid positif ar gyfer dyfodol eich Plentyn?

Mae ein harferion yn llywio dewisiadau ein plant. Mae pobl ifanc y mae eu rhieni'n ysmegu hyd at bedair gwaith yn fwy tebygol o ddechrau ysmegu eu hunain.

Trwy ddewis rhoi'r gorau i ysmegu neu fepio nawr, gallwch dorri'r cylch a diogelu iechyd eich plentyn yn y dyfodol. Dangoswch iddyn nhw ei bod hi'n bosibl gwneud dewisiadau iachach trwy gysylltu â [Helpa Fi i Stopio](#) i gychwyn eich taith at ddyfodol di-fwg.

Drwy ddefnyddio cymorth rhad ac am ddim gan y GIG a meddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmegu bydd gennych y siawns orau o roi'r gorau i ysmegu am byth.



Angen gwybod

Cael cymorth a chefnogaeth

Os ydych chi'n poeni am eich plentyn yn fepio, nid oes rhaid i chi ymdopi â'r sefyllfa ar eich pen eich hun. Gallwch siarad â'ch meddyg teulu neu ffonio [Helpa Fi i Stopio](#) ar 0800 085 2219 am gyngor a chymorth.

Ffynonellau o wybodaeth bellach

ASH Cymru:
www.ash.wales

Sefydliad Iechyd y Byd (WHO):
www.who.int

Dim Esgus. Byth.:
www.noifs-nobutts.co.uk

Helpa Fi i Stopio:
www.helpafiistopio.cymru

Childline:
www.childline.org.uk

Meic Cymru:
www.meiccymru.org

Siaradwch â Frank:
www.talktofrank.com

Dan 24/7:
www.dan247.org.uk

GIG Cymru - Iechyd Meddwl a Lles:
www.111.wales.nhs.uk



Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i gydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent am eu cyfraniad i ddatblygiad yr adnodd hwn.

Diolch yn arbennig i Lywodraeth yr Alban am roi caniatâd i atgynhyrchu ac addasu eu cynnwys gwreiddiol.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales