

# Cymru Ddi-fwg

Ein Strategaeth Rheoli Tybaco  
hirdymor i Gymru



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Crynodeb i bobl  
ifanc

# Helo

Mae Llywodraeth Cymru am i bawb yng Nghymru gael bywyd iach a hir.



Rydym ar daith lle mae llai o bobl yn ysmegu ac yn defnyddio tybaco yng Nghymru.

**Yn 2007**

gwaharddwyd ysmegu mewn bwytai a manau dan do fel bwytai.

**Yn 2015**

gwaharddwyd ysmegu mewn ceir gyda phlant.

**Yn 2021**

gwaharddwyd ysmegu mewn manau awyr agored o amgylch ysbytai, ysgolion a meysydd chwarae.

**Nawr mae hwn yn dweud wrthy ch chi am ein cynllun ar gyfer Cymru ddi-fwg erbyn 2030.**

# Rhai ffeithiau

Mae bod yn genedl **ddi-fwg**:

- yn helpu i amddiffyn pawb rhag mwg ail-law
- yn lleihau salwch a marwolaethau
- yn newid agweddau at ysmegu fel nad yw'n beth arferol i'w wneud
- yn cymell ysmygwyr i roi'r gorau iddi
- yn lleihau nifer y bobl sy'n dechrau ysmegu



**Mae tybaco** yn cynnwys nicotin sy'n gaethiwus ac yn ei gwneud yn anodd rhoi'r gorau iddi.



Mae'n cynnwys dros **5,000** o gemegion niweidiol ac mae nifer o'r rhain yn niweidiol.

## Yng Nghymru:

Mae **14%** o oedolion yng Nghymru yn ysmegu

Mae **4%** o bobl ifanc yng Nghymru 11-16 mlwydd oed yn ysmegu o leiaf bob wythnos.



Nid yw ysmegu yn niweidio'r sawl sy'n ysmegu yn unig.

## Mae mwg ail-law yn niweidiol.

Os yw pobl feichiog yn ysmegu, mae'n ddrwg i'r baban heb ei eni.



## Ein Gweledigaeth

# Rydym am fod yn Gymru ddi-fwg erbyn 2030.

Mae di-fwg yn golygu bod 5% neu lai o oedolion yng Nghymru yn ysmegu.

Er mwyn cyrraedd y nod hwn byddwn yn canolbwyntio ar 3 phrif thema.

# Thema 1:

## Lleihau anghydraddoldebau

...i gefnogi grwpiau o bobl sy'n fwy tebygol o ysmegu.

Rydyn ni'n gwybod bod ysmegu yn fwy cyffredin mewn rhai cymunedau nag mewn cymunedau eraill. Mae rhai grwpiau o bobl hefyd yn fwy tebygol o ysmegu nag eraill:

- pobl sy'n byw mewn [ardaloedd mwy difreintiedig]
- pobl â chyflyrau iechyd meddwl
- pobl o rai cefndiroedd ethnig
- pobl o'r gymuned LGBTQ+.

Mae hyn yn golygu y gallant wynebu mwy o broblemau iechyd.



## Erbyn 2030 byddwch yn gweld:

✓ llai o anghydraddoldebau iechyd sy'n cael eu hachosi gan ysmegu

✓ mwy a mwy o bobl yn cael cymorth i roi'r gorau i ysmegu

✓ grwpiau sydd â'r risg uchaf o ddechrau ysmegu yn cael cymorth ychwanegol fel nad ydynt yn dechrau ysmegu yn y lle cyntaf

✓ cymorth rhoi'r gorau i ysmegu sy'n gweithio ar gael i bawb ond wedi'i dargedu at ble mae ei angen fwyaf.



# Thema 2:

## Diogelu Cenedlaethau'r Dyfodol ...i leihau effaith tybaco ar blant a phobl ifanc.

Mae ysmegu yn effeithio ar fywydau plant a phobl ifanc yn ystod eu plentyndod. Nid yn unig am eu bod yn gallu anadlu mwg pobl eraill ond oherwydd bod gweld pobl eraill yn ysmegu yn gallu ei gwneud yn fwy tebygol y byddant yn dechrau eu hunain.



### Erbyn 2030 byddwch yn gweld:

✓ bydd peidio ag ysmegu yn rhan arferol o fywyd i bob plentyn a pherson ifanc

✓ llai o bobl yn ysmegu pan fyddant yn feichiog

✓ plant yn cael plentyndod di-fwg ac ni fyddant yn ysmegu hyd yn oed os yw eu rhieni'n gwneud hynny, felly mae patrymau ysmegu wedi torri

✓ llai o bobl ifanc yn dechrau ysmegu

✓ llai o blant a phobl ifanc yn defnyddio e-sigarêts neu gynhyrchion nicotin eraill

✓ pob plentyn a pherson ifanc yn cael y cymorth cywir i beidio â dechrau ysmegu neu roi'r gorau i ysmegu.

# Thema 3:

## Pawb yn cydweithio

...i wneud Cymru Ddi-fwg.



## Erbyn 2030 byddwch yn gweld:

✓ mwy o bolisiau a chynlluniau sy'n cefnogi Cymru i fod yn ddi-fwg

✓ pawb yn cydweithio ar wahanol lefelau o lywodraeth i gefnogi Cymru ddi-fwg

✓ atebion sy'n helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu

✓ mwy o bobl yn cael eu hamddiffyn rhag mwg ail-law niweidiol

✓ system rheoli tybaco sy'n gweithio i atal tybaco anghyfreithlon.

## Y camau nesaf

I gefnogi'r strategaeth hon,  
byddwn yn cyhoeddi cyfres o  
gynlluniau cyflawni dwy flynedd.  
Bydd y cynllun cyntaf o 2022-2024.



## Diolch am ddarllen hwn

If you want to know more about this Tobacco Control Strategy for Wales,  
go to: [llyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru-ar-cynllun-cyflawni](https://llyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru-ar-cynllun-cyflawni)

