

Tuag Gymru ddi-fwg

Ein Cynllun Cyflawni ar gyfer 2022-2024

Crynodeb i bobl ifanc



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Helo

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

Felly, rydym ar daith lle mae llai o bobl yn ysmegu ac yn defnyddio tybaco yng Nghymru.

Mae ysmegu yn broblem iechyd.

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

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



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.

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.

Felly, mae gennym Strategaeth Rheoli Tybaco newydd i Gymru. Gallwch ddarllen amdano yma:

lyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru-ar-cynllun-cyflawni

I gefnogi'r strategaeth hon, rydym yn sefydlu cyfres o gynlluniau gweithredu 2 flynedd

Mae'r ddogfen hon yn dweud wrthyich am ein

Cynllun Cyflawni 2022-2024

Mae ganddo 5 maes.

Maes 1:

Gwneud amgylcheddau di-fwg

Rydyn ni i gyd yn symud o gwmpas. Rydyn ni'n mynd i'r ysgol, i weithio, i siopau gwahanol. Rydyn ni'n cymryd rhan mewn gweithgareddau, yn cwrdd â ffrindiau a theulu. Mae sicrhau bod y lleoedd hyn yn ddi-fwg yn gwneud gwahaniaeth mawr. Mae'n atal pobl rhag anadlu mwg ail-law a all fod yn niweidiol ac yn newid agweddau at ysmegu felly nid yw ysmegu'n cael ei ystyried yn beth arferol i'w wneud.

Rydyn ni eisoes wedi cymryd camau tuag at fod yn ddi-fwg, er enghraifft y tu mewn i adeiladau yn ogystal ag mewn ysgolion a meysydd chwarae cyhoeddus.

Yn 2007

gwaharddwyd ysmegu mewn bwytaï a mannau dan do fel bwytaï.

Yn 2015

gwaharddwyd ysmegu mewn ceir gyda phlant.

Yn 2021

gwaharddwyd ysmegu mewn mannau awyr agored o amgylch ysbytaï, ysgolion a meysydd chwarae.

Mae hyn wedi lleihau nifer yr oedolion sy'n agored i fwg ail-law o:

42% Yn 2007

i **29%** Yn 2015

Mae sigarêts ac e-sigarêts hefyd yn niweidio'r amgylchedd. Nid yn unig mae'n cymryd llawer o dir, dŵr ac ynni i wneud sigarêts, ond mae hidlyddion sigarêts yn cael eu gwneud o blastig, sy'n gallu aros yn yr amgylchedd am hyd at 14 mlynedd.

Mae ysmegu hefyd yn cael effaith fawr ar y sbwriel ar ein strydoedd gydag un arolwg yn ei ganfod mewn 80% o strydoedd Cymru.



Yn 2022-2024 byddwn yn:

- gweld a oes mannau eraill a allai fod yn ddi-fwg
- annog y sefydliadau rydym yn gweithio gyda nhw i hyrwyddo lleoedd di-fwg
- gweithio gyda Llywodraethau'r DU, yr Alban a Gogledd Iwerddon i fynd i'r afael ag effeithiau ysmegu.



Maes 2: Cefnogi arloesedd a gwella cymorth

Mae llawer o bolisiau a rhaglenni yng Nghymru sy'n helpu i leihau ysmegu.

Y llynedd, cafodd dros **14,800** o bobl gymorth i roi'r gorau i ysmegu o'r rhaglen **Helpa Fi I Stopio**.

Mae rhai pobl yn defnyddio e-sigaréts i'w helpu i roi'r gorau i ysmegu. Er ein bod yn gwybod bod defnyddio e-sigaréts yn llai niweidiol nag ysmegu tybaco, nid ydym yn gwybod pa effeithiau hirdymor y gallant eu cael ac ni ddylent gael eu defnyddio gan blant, pobl ifanc na phobl nad ydynt yn ysmegu.

Rydym am barhau i wella sut rydym yn atal pobl rhag dechrau ysmegu a sut rydym yn helpu pobl sy'n ysmegu, i roi'r gorau iddi. Felly, byddwn yn parhau i edrych ar ffyrdd newydd o weithio ac ar dechnoleg newydd, yn ogystal â dysgu o'r hyn sy'n gweithio'n dda mewn gwledydd eraill.

Enghraifft

Yng Nghanada, mae Model Ottawa ar gyfer Rhoi'r Gorau i Ysmegu wedi helpu pobl sy'n aros yn yr ysbyty i roi'r gorau i ysmegu.



Yn 2022-2024 byddwn yn:

- dechrau gwasanaeth i bobl sy'n ysmegu ac yn mynd i aros yn yr ysbyty, i roi'r gorau i ysmegu
- helpu mwy o bobl i beidio â dechrau ysmegu yn y lle cyntaf
- parhau i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu
- canolbwyntio ar helpu pobl lle mae ei angen fwyaf
- parhau i edrych ar sut y gall e-sigaréts a chynhyrchion nicotin eraill helpu pobl i roi'r gorau i ysmegumoking.



Maes 3:

Helpu grwpiau blaenoriaeth

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 ardal fwy difreintiedig, gan gynnwys rhai pobl ifanc sy'n byw yn yr ardaloedd hyn
- pobl â chyflyrau iechyd meddwl
- pobl o rai cefndiroedd ethnig
- pobl o'r gymuned LGBTQ+
- pobl feichiog.



Yn 2022-2024 byddwn yn:

- edrych ar sut y gallwn helpu pobl yn y grwpiau y gwyddom eu bod yn fwy tebygol o ysmegu fel y gallwn eu helpu i beidio â dechrau ysmegu, neu os ydyn nhw'n ysmegu, i roi'r gorau iddi.
- sicrhau ein bod yn gweithio gyda phobl mewn grwpiau blaenoriaeth ac yn defnyddio'r cymorth y gwyddom ei fod yn gweithio'n dda
- cynyddu'r gefnogaeth i bobl feichiog fel bod mwy o feichiogrwydd di-fwg
- gweithio gyda gwasanaethau a phartneriaid eraill i weld a oes grwpiau eraill o bobl sydd angen cymorth
- sicrhau bod ein gwybodaeth yn glir ac yn hawdd ei deall.



Maes 4

Delio â thybaco anghyfreithlon

Mae rheolau ynghylch pa dybaco y gellir ei werthu a sut mae'n cael ei werthu. Yng Nghymru, mae **15%** o dybaco yn anghyfreithlon ac mae **bron i hanner** yr ysmygwyr wedi cael cynnig tybaco anghyfreithlon.

Mae tybaco anghyfreithlon yn cynnwys brandiau sydd wedi'u prynu dramor a'u smyglo i Gymru. Mae'n aml yn cael ei gludo i mewn gan grwpiau troseddu. Nid yw:

- y ddyletswydd (treth) dreth wedi'i thalu arno
- wedi cael eu gwirio i weld a yw'n dybaco yn unig neu os oes ganddo rywbeth arall ynddo a allai niweidio iechyd pobl.



Yn 2022-2024 byddwn yn:

- codi ymwybyddiaeth o'r tybaco anghyfreithlon a'r problemau mae'n eu hachosi
- datblygu system i rannu gwybodaeth am dybaco anghyfreithlon fel y gallwn helpu i'w atal
- archwilio ffyrdd a syniadau newydd o ddelio â thybaco anghyfreithlon
- edrych ar ffyrdd o wneud gorfodi rheoli tybaco yng Nghymru yn well.



Maes 5:

Gweithio ar draws y DU

Rydym wedi defnyddio ein pwerau i leihau ysmegu, cefnogi pobl a gwneud mwy o leodd yn ddi-fwg ledled Cymru.

Ond mae yna bethau nad oes gennym y pŵer i'w newid, fel pa oedran mae'n rhaid i berson fod er mwyn gallu prynu sigarêts, lefel y dreth ar sigarêts a phris sigarêts. Er mwyn newid y rhain, mae angen i ni weithio gyda Llywodraethau eraill y DU.



Yn 2022-2024 byddwn yn:

- edrych ar yr hyn sy'n gweithio yn Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon a rhannu arfer da
- parhau i weithio gyda Llywodraethau eraill y DU ar faterion rheoli tybaco, gan gynnwys rhybuddion diogelwch ar faterion tybaco, prisio ac amgylcheddol fel y gallwn wneud gwahaniaeth ar y cyd.



Canlyniadau

Erbyn 2024 bydd Cymru'n fan lle:

- rydyn ni'n gwybod beth rydyn ni am ei wneud i'w gwneud yn arferol peidio ag ysmegu neu fod o gwmpas mwg ail-law
- rydyn ni'n cefnogi pobl yn well i beidio dechrau ysmegu yn y lle cyntaf ac i roi'r gorau i ysmegu
- mae'r holl systemau ar waith i gael Cymru ddi-fwg erbyn 2030.

Gwirio ei fod yn gweithio

Rydym wedi sefydlu grŵp o weithwyr proffesiynol o wasanaethau o bob rhan o Gymru i'n helpu ni.

Byddant yn:

- gwirio bod yr holl gamau gweithredu yn gweithio
- sicrhau ein bod ar y trywydd iawn i fod yn ddi-fwg erbyn 2030.



Diolch am ddarllen hwn

Os ydych chi am wybod mwy am y Strategaeth Rheoli Tybaco ar gyfer Cymru, ewch i:

lyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru-ar-cynllun-cyflawni

