



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Tuag at Gymru Ddi-fwg

Cynllun Cyflawni ar Reoli Tybaco 2022-2024

Cyflwyniad

*Mae Cymru Ddi-fwg: Strategaeth hirdymor Cymru ar gyfer Rheoli Tybaco yn pennu ein huchelgais i gael Cymru ddi-fwg¹ erbyn 2030. I ategu'r uchelgais hon, mae'r strategaeth yn canolbwyntio ar **dair thema allweddol**: Lleihau Anghydraddoldebau, Cenedlaethau'r Dyfodol a Dull System Gyfan ar gyfer Cymru Ddi-fwg.*

Tuag at Gymru Ddi-fwg: Cynllun Cyflawni ar Reoli Tybaco 2022-2024 yw'r cyntaf o blith cyfres o gynlluniau cyflawni dwy flynedd. Bydd y cynlluniau cyflawni hyn yn nodi'n fanwl pa gamau y byddwn yn eu cefnogi ac yn mynd i'r afael â nhw wrth inni weithio tuag at gael Cymru ddi-fwg. Trwy drefnu ein camau'n gynlluniau cyflawni dwy flynedd, ein nod yw cynnal y momentwm a chanolbwyntio ar y meysydd a fydd yn ategu ein huchelgais, sicrhau bod cydlyniad rhwng y cynlluniau cyflawni fel ein bod ni'n gwella ein dulliau gweithredu yn barhaus, ond hefyd bydd hyn yn sicrhau'r hyblygrwydd angenrheidiol fel y gallwn fynd ati'n barhaus i adolygu'r cynnydd ac addasu i amgylcheddau a blaenoriaethau a all newid.

Yn y cynllun cyflawni hwn, sy'n ymdrin â'r cyfnod rhwng Gorffennaf 2022 a Mawrth 2024, rydym wedi grwpio'r camau y byddwn yn eu cymryd a'u gosod mewn pump o feysydd gweithredu blaenoriaeth. Mae'r pum maes hyn yn ymwneud â'r tair thema a nodir yn y strategaeth ac maent yn canolbwyntio ar y camau y byddwn yn eu cymryd yn ystod y ddwy flynedd nesaf. Byddwn yn cefnogi'r newidiadau angenrheidiol i sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm', a hefyd byddwn yn hyrwyddo arferion gorau ac yn integreiddio'r arfer o reoli tybaco ar draws y system gyfan.

Byddwn yn agored ac yn dryloyw ar ein cynnydd o ran cyflawni'r camau gweithredu. Byddwn yn cyhoeddi adroddiad yn flynyddol yn nodi ein cynnydd gyda'r camau gweithredu a byddwn yn darparu asesiad ar ddiwedd y cynllun hwn a phob cynllun cyflawni sy'n sy'n pennu hyd a lled ein cynnydd a'r pethau eraill mae angen inni eu gwneud er mwyn cyrraedd ein nod o gael Cymru ddi-fwg. Bydd hyn yn ein helpu i sicrhau bod yr holl gynlluniau cyflawni yn cynnal ffocws diwyro ar ein nod o fod yn ddi-fwg, yn ogystal â rhoi inni'r sylfaen dystiolaeth a all lywio pa gamau mae angen inni ganolbwyntio arnynt nesaf er mwyn cyrraedd ein nod.

¹ Caiff 'di-fwg' ei ddiffinio fel cyffredinrwydd smygu tybaco o <5% ymhlith oedolion dros 16 oed yng Nghymru



Rhoi'r Cynllun Cyflawni ar Waith

Y **Bwrdd Strategol ar gyfer Rheoli Tybaco** sydd â chyfrifoldeb cyffredinol dros weithredu a chyflwyno'r strategaeth a'r cynlluniau cyflawni. Mae hyn yn cynnwys cefnogi'r gwaith o ddarparu adnoddau ar gyfer y camau gweithredu a sicrhau bod ein huchelgais yn parhau i fod yn gyraeddadwy. Bydd **Grŵp Gweithredu'r Cynllun Cyflawni ar Reoli Tybaco** yn cynorthwyo'r Bwrdd, a bydd y grŵp hwn yn cefnogi, monitro a gweithredu'r modd y rhoddir y cynlluniau cyflawni ar waith, yn ogystal â mynd i'r afael â'r ymgysylltu a'r cydweithio angenrheidiol. Bydd aelodau'r Grŵp Gweithredu'n cael eu penodi gan y Bwrdd Strategol ar gyfer Rheoli Tybaco, a byddant yn adrodd yn uniongyrchol i'r Bwrdd ac i Weinidogion Cymru. Bydd aelodaeth y Bwrdd a'r Grŵp Gweithredu yn cael eu hystyried yn flynyddol.

Dyma aelodau'r Bwrdd Strategol ar gyfer Rheoli Tybaco:

- Llywodraeth Cymru (Cadeirydd)
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Cyfarwyddwyr Diogelu'r Cyhoedd (Cymru)
- Cyfarwyddwyr Iechyd y Cyhoedd
- Cynrychiolwyr y Trydydd Sector
- Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
- Y Gymdeithas Fferyllol Frenhinol

Cylch gwaith y Cynllun Cyflawni ar Reoli Tybaco yw:

1. Bwrw ymlaen â chyflawni ein gweledigaeth a'n nodau o gael Cymru ddi-fwg erbyn 2030.
2. Goruchwyllo a monitro'r modd y caiff hyn ei gyflawni a bod yn atebol am weithredu'r camau a nodir yn y cynlluniau cyflawni.
3. Cynnig cyngor ac argymhellion clir, realistig, seiliedig ar dystiolaeth er mwyn llywio'r modd y rhoddir y cynlluniau cyflawni ar waith, gan ategu strwythur clir a cherrig milltir priodol.
4. Cynorthwyo i ddatblygu cynlluniau cyflawni dilynol, gan ddefnyddio'r gwersi a ddysgir yn sgil cynlluniau blaenorol a gwaith gwerthuso parhaus.



Monitro

Byddwn yn monitro llwyddiant y camau a nodir yn y cynllun cyflawni hwn, ynghyd â'n cynnydd tuag at sicrhau Cymru ddi-fwg, yn bennaf trwy ddefnyddio'r ffynonellau data canlynol:

- Arolwg Cenedlaethol Cymru¹ sy'n darparu data'n ymwneud â smygu tybaco yng Nghymru ynghyd â chyfradd cyffredinrwydd smygu mewn oedolion 16+ oed
- Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru² mewn perthynas â smygu a'r defnydd o e-sigaréts ymhlith pobl ifanc 11-16 oed.
- Ystadegau³ mamolaeth a genedigaethau ar gyfer cyfraddau smygu ymhlith mamau.

Byddwn hefyd yn defnyddio ein strwythurau rheoli perfformiad i sicrhau bod ein partneriaid cyflawni'n cynnal eu ffocws ar leihau cyffredinrwydd smygu, gan gynnwys rhoi'r gorau i smygu⁴ a smygu ymhlith mamau. Byddwn yn defnyddio unrhyw ddulliau eraill a fydd ar gael er mwyn inni gael yr wybodaeth orau i olrhain ein cynnydd tuag at Gymru ddi-fwg, ar draws y boblogaeth ac ar draws grwpiau blaenoriaeth.

Er inni nodi mai ein dymuniad yw cael Cymru ddi-fwg erbyn 2030 (cyffredinrwydd smygu o 5% neu lai ymhlith oedolion 16+ oed yng Nghymru), nid ydym wedi pennu targedau cerrig milltir yn ymwneud â chyffredinrwydd smygu yn ein strategaeth nac ychwaith wedi gosod cyfradd cyffredinrwydd smygu y byddwn yn anelu at ei chyflawni erbyn diwedd y cynllun cyflawni hwn, a hynny oherwydd y cyfyngiadau presennol yn y data angenrheidiol. Cydnabyddwn mai un o'r pethau cyntaf y dylid ei wneud yw sicrhau bod y data iawn yn cael ei gasglu ar yr adegau iawn trwy ddefnyddio'r ffynonellau iawn, er mwyn sicrhau y gellir monitro ein cynlluniau cyflawni a'n strategaeth yn barhaus ac yn drylwyr. Mae'r gwaith hwn eisoes ar y gweill, a'r bwriad wrth ei wraidd yw ein galluogi i fonitro ein cynnydd mewn modd llawer manylach. Hefyd, byddwn yn anelu at ddatblygu data a fydd yn dangos ein cynnydd ar draws demograffeg a chymunedau gwahanol ledled Cymru, gan ganiatáu inni lunio adroddiadau rheolaidd ar sail ein cynlluniau mewn modd llawer mwy amserol nag y gwnawn ar hyn o bryd.

Ein nod yw gweld lleihad parhaus mewn cyffredinrwydd smygu yn ystod y cynllun cyflawni hwn a chynlluniau cyflawni eraill yn y dyfodol, a byddwn yn gweithio i sicrhau ein bod ni'n chwilio'n barhaus am gyfleoedd i wella'r ffynonellau data fel ein bod systemau monitro ar waith i ddangos hyn. Byddwn hefyd yn gwneud yn siŵr ein bod yn adolygu ein systemau data'n rheolaidd ac yn cyflwyno unrhyw newidiadau angenrheidiol i gefnogi a chynnal ein ffocws ar wireddu ein huchelgais.

Meysydd Gweithredu Blaenoriaeth Tuag at Gymru Ddi-fwg

Bydd y cyntaf o blith y cynlluniau cyflawni dwy flynedd yn canolbwyntio ar y camau a fydd yn helpu i ddadnormaleiddio mwy ar smygu a sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm' yng Nghymru, a bydd hefyd yn hyrwyddo arferion gorau ac yn integreiddio'r arfer o reoli tybaco ar draws y system gyfan. Mae'n bwysig inni ganolbwyntio ar atal pobl rhag dechrau smygu yn ogystal â chynnig cymorth a fydd yn helpu pobl i roi'r gorau i smygu am byth. Rydym wedi grwpio'r camau'n bum maes gweithredu blaenoriaeth, sef:

1. **Amgylcheddau di-fwg**
2. **Gwelliant parhaus a chefnogi arloesi**
3. **Grwpiau blaenoriaeth**
4. **Mynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon a'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer rheoli tybaco**
5. **Gweithio ar draws y DU**

Mae pob un o'r pum maes gweithredu â blaenoriaeth yr un mor bwysig ac rydym yn bwriadu gwneud cynnydd ar draws pob maes.





Pa gynnydd y dylem ei wneud?

Trwy fynd i'r afael â'r camau a restrir yn y pum maes gweithredu blaenoriaeth isod, byddwn yn sicrhau'r canlynol erbyn mis Mawrth 2024:

- Bod dull ar waith ar gyfer parhau i gefnogi'r arfer o ddadnormaleiddio smygu a sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm' yng Nghymru.
- Ein bod yn deall yn glir sut i fynd i'r afael â smygu mewn grwpiau blaenoriaeth.
- Bod systemau ar waith i ategu ein strategaeth Cymru ddi-fwg, gan adeiladu ar ein gwybodaeth a'n profiad o reoli tybaco yng Nghymru.

Maes gweithredu blaenoriaeth 1

Amgylcheddau di-fwg

Mae amgylcheddau di-fwg yn fesur pwysig o ran rheoli tybaco. Dengys tystiolaeth fod deddfwriaeth ddi-fwg yn lleihau'r cysylltiad â mwg ail-law – mae hyn yn arwain at fanteision o ran iechyd, yn ogystal â chefnogi newid yn yr agwedd at smygu.⁵ Yng Nghymru, rydym wedi rhoi nifer o bolisiâu 'mannau di-fwg' ar waith, yn cynnwys gwahardd smygu mewn mannau cyhoeddus a gweithleoedd caeedig yn 2007. Ers i hyn gael ei roi ar waith, dengys gwaith ymchwil fod nifer y bobl nad ydynt yn smygwyr ac sy'n dod i gysylltiad â mwg ail-law wedi gostwng (yn 2007, roedd 42% o oedolion nad oeddynt yn smygwyr yn dod i gysylltiad rheolaidd â mwg ail-law, o gymharu â 29% yn 2015.⁶). Cafodd deddfwriaeth ddi-fwg arall yn gwahardd smygu mewn ceir a oedd yn cludo plant ei gyflwyno yn 2015, ac yn fwy diweddar daeth amryw byd o fannau cyhoeddus, yn cynnwys tiroedd ysbytai, tiroedd ysgolion, ardaloedd awyr agored mewn lleoliadau gofal plant a meysydd chwarae cyhoeddus yn ddi-fwg yn 2021. Nid yw'r rhan fwyaf o oedolion yng Nghymru yn ysmegu,⁷ ac mae mannau di-fwg yn cefnogi ymddygiad rhan fwyaf y boblogaeth yng Nghymru. Yn ôl arolygon yn ymwneud â'r agwedd tuag at smygu, byddai'r syniad o gyflwyno rhagor o fannau di-fwg yng Nghymru yn cael cefnogaeth.⁸

Canolbwyntir mwyfwy ar yr effeithiau negyddol y gall smygu, ynghyd â defnyddio cynhyrchion eraill sy'n cynnwys nicotin, eu cael ar yr amgylchedd. Er mwyn cynhyrchu'r 6 triliwn o sigarêts a gaiff eu gwneud bob blwyddyn drwy'r byd, mae angen llawer o dir, dŵr, ynni a deunyddiau, ac mae'r broses yn cynhyrchu llawer iawn o wastraff ac allyriadau.⁹ Mae hidlyddion sigarêts yn fath o blastig untro a all aros yn yr amgylchedd am hyd at 14 mlynedd.¹⁰ Amcangyfrifir bod 122 tunnell o sbwriel sy'n gysylltiedig â smygu yn cael ei ollwng yn y DU bob diwrnod, ac mae glanhau sbwriel sy'n gysylltiedig â smygu yn costio miliynau i'r trethdalwr bob blwyddyn. Yn ôl un arolwg, daethpwyd o hyd i sbwriel a oedd yn gysylltiedig â smygu ar 80.74.6% o strydoedd Cymru – ar sail hyn, gellir dweud mai eitemau sy'n gysylltiedig â smygu yw'r eitemau mwyaf cyffredin i gael eu taflu ar ffurf sbwriel.¹¹

Er bod cynnydd wedi'i wneud o ran mynd i'r afael â'r niwed a achosir gan fwg ail-law, a hefyd o ran sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm', gwyddom fod gennym ragor i'w wneud i hyrwyddo amgylcheddau di-fwg yng Nghymru. O'r herwydd, byddwn yn troi at arferion gorau rhyngwladol wrth bennu ein dull o ymdrin â mannau di-fwg yn y dyfodol, yn ogystal â sicrhau bod ein gofynion presennol yn cael eu cefnogi a'u gorfodi. Hefyd, byddwn yn ystyried sut gall mesurau rheoli tybaco ategu blaenoriaethau'n ymwneud â diogelu'r amgylchedd a newid hinsawdd.

Yn 2022-2024 byddwn yn gwneud y canlynol:

1. Monitro a chefnogi'r modd y caiff yr holl fannau di-fwg presennol eu gweithredu, yn cynnwys y cyfyngiad a gyflwynwyd yn ddiweddar ar diroedd ysbytai, meysydd chwarae cyhoeddus, tiroedd ysgolion a mannau awyr agored mewn lleoliadau gofal plant, ynghyd â lletyau gwyliau a lletyau dros dro, ac Unedau Iechyd Meddwl.
2. Archwilio'r posibilrwydd o greu rhagor o fannau di-fwg yng Nghymru.
3. Cefnogi'r syniad y dylai sefydliadau cyhoeddus fod yn ddi-fwg yn gyhoeddus, gan gynnwys rhoi cefnogaeth i'r syniad o gael rhagor o fannau di-fwg ac ymwreiddio egwyddorion di-fwg.
4. Archwilio'r rôl sydd gan negeseuon amgylcheddol o ran rheoli tybaco, a gweithio gyda Llywodraeth y DU a Gweinyddiaethau Datganoledig eraill i gefnogi camau ledled y DU i fynd i'r afael â'r effeithiau amgylcheddol sydd ynghlwm wrth smygu.

Gwelliant parhaus a chefnogi arloesi

Mae Cymru wedi gwneud cynnydd mawr o ran rheoli tybaco, gan gynnwys gwaith yn ymwneud â sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm', lleihau nifer y bobl sy'n dechrau smygu a hyrwyddo'r arfer o roi'r gorau i smygu. Hefyd, mae gennym wasanaeth integredig ar gyfer rhoi'r gorau i smygu, sef *Helpa Fi i Stopio*, a rhwng Ebrill 2020 a Mawrth 2021 aeth y gwasanaeth hwn ati i gynorthwyo mwy nag 14,800 o smygwyr yng Nghymru.¹² Ceir rhaglenni arbenigol hefyd a gaiff eu targedu at grwpiau risg uchel, fel y rhaglen *Byw Bywyd Di-fwg* sy'n targedu disgyblion ysgolion uwchradd mewn ardaloedd lle ceir y cyffredinrwydd smygu uchaf.¹³

Fodd bynnag, mae angen rhoi dulliau arloesol ar waith wrth inni weithio tuag at wireddu ein gweledigaeth o gael Cymru ddi-fwg erbyn 2030. Er mwyn inni allu cyrraedd y nod hwn, rhaid i nifer y bobl sy'n dechrau smygu leihau, a rhaid i nifer y bobl sy'n rhoi'r gorau i smygu gynyddu. Rydym yn dal i greu cenhedlaeth newydd o smygwyr, gyda 4% o blant rhwng 11-16 oed yng Nghymru yn smygu ar hyn o bryd¹⁴. Rhwng Mawrth 2020 ac Ebrill 2021, ceisiodd 3.34% o smygwyr roi'r gorau iddi trwy ddefnyddio ein gwasanaethau dwyieithog *Helpa Fi i Stopio* o Ebrill 2020 – Mawrth 2021.¹⁵ Er bod y gyfran o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau *Helpa Fi i Stopio* wedi cynyddu'n raddol, ac er bod cynnydd i'w weld o un flwyddyn i'r llall yn nifer y bobl sy'n llwyddo i roi'r gorau i smygu am byth, mae'r ffigur yn dal i fod yn is na'r targed o gynorthwyo 5% o smygwyr yng Nghymru i roi'r gorau iddi bob blwyddyn. Drwy gydol y pandemig COVID mae gwasanaethau *Helpa Fi i Stopio* wedi addasu ac wedi defnyddio dulliau arloesol i ddarparu gwasanaethau, ac mae nifer o'r dulliau hyn yn cael eu hymgorffori mewn gwasanaethau parhaus.

Mae angen inni adeiladu ar lwyddiannau'r systemau presennol ar gyfer rheoli tybaco trwy archwilio sut gellir cynnwys ymyriadau arloesol, seiliedig ar dystiolaeth i ymestyn a chefnogi ein huchelgais o gael Cymru ddi-fwg. Mae angen inni hefyd ddefnyddio gwyddorau ymddygiadol i annog a chynorthwyo pobl sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu. Er bod yr ymyrraeth yn debygol o fod yn wahanol yn dibynnu ar y grŵp rydym yn ei dargedu, rydym am edrych a allai ymyriadau fel cymhellion, dulliau cyfathrebu a negeseuon a thechnolegau digidol fod yn effeithiol wrth gefnogi mwy o bobl i roi'r gorau iddi. Byddwn ni hefyd yn edrych ar sut y gallwn gael dull mwy cydgysylltiedig o gefnogi pobl i roi'r gorau iddi drwy integreiddio'n well â'r systemau, gwasanaethau a pholisïau hynny (gan gynnwys er enghraifft gofal sylfaenol, iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau) sy'n cefnogi'r rhai yn ein grwpiau blaenoriaeth - gan gynnwys edrych ar anghenion hyfforddi. Hefyd, mae angen inni ddysgu ar sail ymyriadau rhyngwladol llwyddiannus yn ymwneud â rheoli tybaco, fel *Model Ottawa ar gyfer Rhoi'r Gorau i Smygu*. Gwelir bod y model hwn yn cynyddu'r cyfraddau o ran rhoi'r gorau i smygu yn yr hirdymor ar gyfer smygwyr ledled Canada.¹⁶





I rai pobl, gall e-sigarêts a chynhyrchion eraill sy'n cynnwys nicotin eu helpu i roi'r gorau i smygu. Dengys tystiolaeth gyfredol fod defnyddio e-sigarêts yn llawer llai niweidiol na pharhau i smygu tybaco. Ar hyn o bryd mae 6% o oedolion yng Nghymru yn defnyddio e-sigarêts, a nododd 76% o ddefnyddwyr e-sigarêts mai eu prif reswm dros ddechrau eu defnyddio oedd er mwyn eu helpu i roi'r gorau i smygu tybaco.¹⁷ Fodd bynnag, mae yna bryderon ynglŷn â diffyg tystiolaeth hirdymor yn ymwneud â defnyddio e-sigarêts, a'r potensial iddynt beri niwed i blant, pobl ifanc a phobl nad ydynt yn smygwyr. Tra bod y dystiolaeth o ran defnyddio e-sigarêts a chynhyrchion eraill sy'n cynnwys nicotin ar gyfer rhoi'r gorau i smygu yn esblygu'n gyson, gyda amryfal astudiaethau wrthi'n archwilio'u cyfyngiadau a'r dulliau posibl o'u defnyddio, mae sicrhau safiad clir ar eu defnydd yng Nghymru yn hanfodol.¹⁸

Yn 2022-2024 byddwn yn gwneud y canlynol:

1. Rhoi gwasanaeth systematig Helpa fi i Stop ar waith yng Nghymru ar gyfer rhoi'r gorau i smygu, gan ddefnyddio'r hyn a ddysgwyd yn sgil Model Ottawa ar gyfer Rhoi'r Gorau i Smygu, ac addasu hwn i Gymrud gan gynnwys cam cyn-ysbyty yn y rhaglen.
2. Mynd ati'n barhaus i wella gwasanaethau'n ymwneud â rhoi'r gorau i smygu ac atal smygu. Archwilio dulliau arloesol a digidol ar gyfer lleihau nifer y bobl sy'n dechrau smygu a hyrwyddo'r arfer o roi'r gorau i smygu. Sicrhau dull cydgysylltiedig gyda chymorth cyson i smygwyr er mwyn cynyddu'r nifer a fydd yn rhoi'r gorau i smygu. Gweithio gyda grwpiau lle gwelir y cyffredinrwydd smygu uchaf neu'r cyfraddau isaf o ran defnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu, er mwyn deall y rhwystrau sy'n atal pobl rhag rhoi'r gorau i smygu ac archwilio atebion arloesol.
3. Archwilio rôl e-sigarêts a chynhyrchion eraill sy'n cynnwys nicotin yn y dasg o roi'r gorau i smygu.

Maes gweithredu blaenoriaeth 3

Grwpiau blaenoriaeth

Fel y nodir yn ein strategaeth, Cymru Ddi-fwg, mae yna grwpiau a chymunedau yng Nghymru sydd â chyffredinrwydd smygu uwch a risg uwch o ddechrau smygu, neu sy'n profi mwy o effeithiau iechyd yn sgil smygu. Mae pobol feichiog, plant a phobl ifanc, pobl o gefndiroedd sy'n amddifad yn economaidd-gymdeithasol, pobl â galwedigaethau gwaith ailadroddus a gwaith llaw, pobl ddi-waith, pobl sy'n byw mewn tai cymdeithasol, pobl sy'n ymhél â gwasanaethau iechyd meddwl, pobl o gefndiroedd ethnig sydd â chyffredinrwydd smygu uwch, a phobl o'r gymuned LGBTQ+, yn perthyn i'r grwpiau blaenoriaeth hyn. Mae angen dull cydlynus, dan arweiniad y gymuned, er mwyn atal pobl sy'n perthyn i un neu fwy o'r grwpiau hyn rhag dechrau smygu, ac er mwyn lleihau cyffredinrwydd smygu yn eu plith.

Mae gennym ddata da sy'n dangos bod cyfraddau smygu'n amrywio ymhlith gwahanol grwpiau yn ein cymdeithas. Mae'r cyfraddau smygu ymhlith pobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf amddifad mewn termau economaidd-gymdeithasol yng Nghymru fwy na dwywaith yn uwch na'r cyfraddau ar gyfer pobl sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf amddifad.¹⁹ Mae pobl sydd â galwedigaethau gwaith ailadroddus neu waith llaw 2.5 gwaith yn fwy tebygol o smygu na phobl sydd â galwedigaethau proffesiynol, ac mae pobl ddi-waith 2.8 gwaith yn fwy tebygol o smygu.²⁰ Mae pobl sy'n byw mewn tai cymdeithasol ddwywaith yn fwy tebygol o smygu o gymharu â phobl sy'n byw mewn deiliadaethau tai eraill.²¹ Mae cyfraddau smygu uwch yn cyfrannu at anghydraddoldebau presennol ac anghydraddoldebau iechyd yn y grwpiau difreintiedig hyn.

Yng Nghymru, cofnodir bod 15% o unigolion beichiog yn smygwyr yn ystod eu hasesiad cychwynnol, a gall hyn gynyddu'r risg y byddant yn cael cymhlethdodau gyda'r beichiogrwydd a'r enedigaeth, fel pwysau geni isel, geni cyn pryd a marw-enedigaethau.²² Mae gennym ganllawiau cenedlaethol ar waith i gynorthwyo unigolion beichiog sy'n smygwyr trwy argymhell y dylid holi pob un ohonynt ynglŷn â'u statws smygu yn ystod apwyntiadau cynenedigol a'u hatgyfeirio at wasanaethau rhoi'r gorau i smygu i gael cymorth parhaus.²³ Cynigir cymorth penodol yn ymwneud â rhoi'r gorau i smygu i unigolion beichiog yng Nghymru, ond mae angen gwneud mwy i gynyddu'r gyfran o feichiogrwyddau di-fwg, gan gynnwys hyrwyddo cyfnod cyn beichiogi di-fwg.



Rhan allweddol o'n gweledigaeth ar gyfer cael Cymru ddi-fwg yw cynorthwyo plant a phobl ifanc i gael plentyndod di-fwg. Ar hyn o bryd, mae 4% o ddisgyblion ysgolion uwchradd 11-16 oed yng Nghymru yn smygu o leiaf unwaith yr wythnos, ac mae gan ddisgyblion a ddaw o'r cefndiroedd mwyaf amddifad gyfradd smygu sydd tua ddwywaith yn uwch na disgyblion a ddaw o'r cefndiroedd lleiaf amddifad.²⁴ Er mwyn cynorthwyo plant a phobl ifanc, rydym yn cynnal rhaglen o'r enw *Byw Bywyd Di-fwg*. Caiff y rhaglen hon ei rhoi ar waith mewn ardaloedd sy'n amddifad yn economaidd-gymdeithasol, er mwyn atal plant a phobl ifanc rhag dechrau smygu.²⁵ Fodd bynnag, mae angen gwneud mwy i sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm', ynghyd â deall pam mae plant yn dechrau smygu (gan gynnwys dylanwad e-sigarét a chanabis ar ddefnydd tybaco a pham mae'r rhai mewn grwpiau penodol yn fwy tebygol o ymgymryd ag ysmegu) a sut gellir eu hannog i aros yn ddi-fwg, er mwyn cynyddu nifer y plant a gaiff blentyndod di-fwg.

Mae cyfraddau smygu yn llawer uwch ymhlith pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl. Amcangyfrifir bod 33% o bobl gyda iechyd meddwl gwael yn smygut ac mae clefydau sy'n gysylltiedig â smygu yn ffactor cyfrannol mawr i ddisgwyliad oes llai i'r rhai â sgitsoffrenia.²⁶ Er gwaethaf y ffaith fod smygu'n parhau i fod yn gyffredin iawn ymhlith pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl, dim ond lleiafrif o bobl â chyflyrau iechyd meddwl sy'n cael ymyriadau effeithiol ar gyfer rhoi'r gorau i smygu.²⁷ Felly, mae cymorth penodol, wedi'i deilwra yn hanfodol er mwyn sicrhau ein bod yn lleihau cyffredinrwydd smygu ymhlith pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl.

Gwyddom hefyd fod cyffredinrwydd smygu, ynghyd â'r defnydd a wneir o gynhyrchion eraill sy'n cynnwys tybaco, yn amrywio rhwng pobl o gefndiroedd ethnig gwahanol. Ym Mhrydain, mae cyfraddau smygu'n uwch ar gyfer dynion a menywod o gefndiroedd ethnig cymysg o gymharu â phobl o gefndiroedd ethnig gwyn, ac mae'r cyfraddau'n is ar gyfer y rhan fwyaf o grwpiau ethnig eraill.²⁸ Ymhellach, yn achos pobl o grwpiau ethnig lleiafrifol eraill mae cysylltiad cryf i'w weld rhwng rhywedd a smygu, ac mae cyfraddau smygu'n llawer uwch ymhlith dynion o gefndiroedd ethnig Du, Asiaidd neu Tsieineaidd o gymharu â menywod o'r grwpiau hynny.²⁹ Mae yna wahaniaethau hefyd yn y mathau o gynhyrchion tybaco a ddefnyddir gan bobl o grwpiau ethnig gwahanol, megis y defnydd o dybaco di-fwg ymhlith pobl sy'n tarddu o Dde a De Ddwyrain Asia.³⁰ Mae hi'n bwysig i'r camau a roddir ar waith i reoli tybaco ystyried y gwahaniaethau hyn er mwyn cynnig cymorth priodol i bobl o amrywiaeth eang o gefndiroedd ethnig.





Mae cyfraddau smygu'n uwch ymhlith pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol o gymharu â phobl heterorywiol.³¹ Ymhellach, dengys arolygon fod pobl drawsryweddol yn fwy tebygol o smygu.³² Mae'r berthynas rhwng aelodau o'r gymuned LGBTQ+ a chyfraddau smygu uwch i'w gweld o oedran ifanc, gyda 40% o bobl ifanc 15-16 oed nad ydynt yn eu hystyried eu hunain yn wrywaidd nac yn fenywaidd yn smygu bob wythnos fan leiaf.³³ Er gwaethaf y cyfraddau uwch hyn, mae nifer o bobl LGBTQ+ yn dweud eu bod yn teimlo fel pe bai iaith a pholisïau anghynhwysol yn eu cau allan o ofal iechyd.³⁴ Mae angen gwneud rhagor yng Nghymru i gynorthwyo pobl LGBTQ+ i leihau cyfraddau smygu ymhlith y cymunedau hyn.

Rhaid inni gydweithio a gweithio gyda phobl a sefydliadau o blith y grwpiau blaenoriaeth hyn i ddeall eu rhesymau dros smygu a'r rhwystrau sy'n eu hatal rhag rhoi'r gorau i smygu a gweithio gyda'n gilydd i nodi ymyriadau fydd yn gweithio iddyn nhw. Fel rhan o ddull system gyfan o reoli tybaco, byddwn yn cynorthwyo i ddatblygu camau penodol, seiliedig ar dystiolaeth, a fydd yn briodol ac wedi'u teilwra ar gyfer y grwpiau blaenoriaeth hyn. Gallai hyn olygu dulliau cyfathrebu a negeseuon sy'n ymwneud â chynulleidfaoedd mewn ffordd briodol, gan gynnwys iaith.

Yn 2022-2024 byddwn yn gwneud y canlynol:

1. Adolygu dystiolaeth a data'n ymwneud â'r cymorth sydd ar gael i'r grwpiau blaenoriaeth hyn ar gyfer rhoi'r gorau i smygu, ynghyd â nodi unrhyw fylchau, yn cynnwys ble yn union y gellir cael yr effaith fwyaf.
2. Ymgysylltu â phobl o grwpiau blaenoriaeth a sefydliadau sy'n cynrychioli grwpiau blaenoriaeth er mwyn deall eu rhesymau dros smygu a'r rhwystrau sy'n eu hatal rhag rhoi'r gorau i smygu, a gweithio gyda nhw i ddatblygu camau wedi'u teilwra ar gyfer cynorthwyo i reoli tybaco.
3. Cynyddu canran y beichiogrwyddau di-fwg trwy ystyried mentrau sy'n anelu at leihau smygu yn ystod beichiogrwydd a gwneud yn fawr o'r ddarpariaeth sydd ar gael i unigolion bechiog ledled Cymru mewn perthynas â rhoi'r gorau i smygu. Gweithio gyda gwasanaethau mamolaeth i sicrhau bod statws smygu menywod bechiog yn cael ei gofnodi a bod atgyfeiriadau priodol yn cael eu gwneud at wasanaethau rhoi'r gorau i smygu. Byddwn yn hyrwyddo pwysigrwydd bod yn ddi-fwg cyn beichiogrwydd.
4. Sicrhau bod y negeseuon yn glir ac yn gyson, a'u bod wedi'u teilwra ar gyfer ymgysylltu gyda'n grwpiau blaenoriaeth gwahanol.
5. Mynd i'r afael â gwaith i archwilio'r sylfaen dystiolaeth, a chan weithio gyda'n partneriaid, pennu grwpiau blaenoriaeth ychwanegol y dylem weithio gyda nhw er mwyn cynnig cymorth priodol, ychwanegol iddynt.

Mynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon ac ategu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer rheoli tybaco

Caiff toll gartref ei chodi ar yr holl gynhyrchion tybaco a werthir yn y DU. Diffinnir tybaco anghyfreithlon fel sigarêts neu gynhyrchion tybaco a gaiff eu gwerthu heb dalu'r doll hon. Mae tybaco anghyfreithlon yn cynnwys brandiau'r DU a brandiau tramor a gaiff eu prynu dramor a'u smyglo i'r DU i'w gwerthu, yn ogystal â chynhyrchion tybaco anrheoleiddiedig a ffug.

Grwpiau troseddau cyfundrefnol sy'n bennaf gyfrifol am y farchnad mewn tybaco anghyfreithlon, ac yn aml mae'r grwpiau hyn yn gysylltiedig â throseddau eraill fel smyglo cyffuriau neu fasnachu pobl. Yn y DU, codir tollau uchel ar gynhyrchion tybaco fel rhan o'n strategaeth i wneud tybaco'n llai fforddiadwy, ac mae hyn wedi cyfrannu at leihau cyffredinrwydd smygu yn y DU. Fodd bynnag, mae tybaco anghyfreithlon yn tansilio'r ymdrechion hyn i reoli tybaco trwy gynnig ffynhonnell hwylus ar gyfer cynhyrchion tybaco rhad.³⁵

Mae mynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon yn allweddol o ran rheoli tybaco yng Nghymru. Yn 2015, amcangyfrifwyd bod 15% o'r farchnad dybaco'n ymwneud â thybaco anghyfreithlon, gyda bron i hanner y smygwyr (45%) yn dweud eu bod wedi cael cynnig tybaco anghyfreithlon. Mae smygwyr ifanc 16-34 oed, dynion a phobl sy'n cael anawsterau ariannol yn fwy tebygol o gael cynnig tybaco anghyfreithlon.³⁶ Mae'r sefyllfa o ran tybaco anghyfreithlon yng Nghymru yn newid yn barhaus, wrth i'r grwpiau troseddau cyfundrefnol sy'n bennaf cyfrifol am y farchnad dybaco addasu'r modd maent yn cyflenwi tybaco anghyfreithlon.

Er gwaethaf y niwed y gall tybaco anghyfreithlon ei achosi a'r cysylltiad cryf sydd rhyngddo â throseddau cyfundrefnol, mae llawer o bobl yn anymwybodol o'r elfennau niweidiol sy'n perthyn i dybaco anghyfreithlon ac nid ydynt yn credu ei fod yn fater pwysig yn eu cymuned. O blith pobl sy'n prynu tybaco anghyfreithlon, dywedodd eu mwyafrif ei fod yn ddull fforddiadwy a chyfleus o brynu cynhyrchion tybaco, ac nad ydynt o'r farn eu bod yn achosi niwed trwy brynu tybaco anghyfreithlon.³⁷

Caiff camau eu cymryd ledled y DU i fynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon – yng Nghymru cafodd mwy na miliwn o sigarêts, a oedd yn werth mwy na £200,000 ar y strydoedd, eu hatafaelu gan Dîm Safonau Masnach Cymru mewn partneriaeth â Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi, fel rhan o Ymgyrch CeCe y DU.³⁸ Fodd bynnag, mae angen i Gymru ddal ati i ganolbwyntio ar dybaco anghyfreithlon er mwyn sicrhau y bydd y cynnydd yn parhau.





Mae Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 yn cynnwys darpariaethau y gellir eu defnyddio fel rhan o'n fframwaith cyfreithiol ar gyfer rheoli tybaco yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys:

- llunio cofrestr o fanwerthwyr cynhyrchion tybaco a nicotin;
- defnyddio gorchmynion mangreodd o dan gyfyngiad a gorchmynion gwerthu o dan gyfyngiad yn ymwneud â gwerthu cynhyrchion tybaco a nicotin ar gyfer y bobl hynny sydd wedi'u cael yn euog o droseddau'n ymwneud â thybaco a nicotin;
- cyfyngiadau ar werthu cynhyrchion tybaco a nicotin o bell ar gyfer pobl dros 18 oed.

Mae'n bwysig fod yr holl declynnau gorfodi sydd ar gael yn cael eu defnyddio i ddiogelu'r cyhoedd – yn enwedig plant a phobl ifanc – rhag y niwed a all ddod i'w rhan yn sgil cynhyrchion tybaco a nicotin.

Yn 2022-2024 byddwn yn gwneud y canlynol:

1. Adolygu tystiolaeth a data'n ymwneud â'r sefyllfa o ran tybaco anghyfreithlon yng Nghymru, gan nodi unrhyw fylchau.
2. Codi ymwybyddiaeth o dybaco anghyfreithlon a'i effeithiau trwy gyfrwng deunyddiau ac ymgyrchoedd cyfathrebu.
3. Datblygu system ar gyfer rhannu gwybodaeth am dybaco anghyfreithlon, sef system a fydd yn ategu dulliau gorfodi effeithiol ledled Cymru.
4. Gweithio gyda phartneriaid, yn cynnwys yr Heddlu, Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi ac awdurdodau lleol, i archwilio syniadau arloesol yn ymwneud â mynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon ledled Cymru.
5. Adolygu'r dulliau gorfodi sydd ar gael yng Nghymru mewn perthynas â rheoli tybaco er mwyn deall a oes angen eu cryfhau, ac ymhle.

Maes gweithredu blaenoriaeth 5

Gweithio ar draws y DU

Gan adlewyrchu'r lleihad mewn smygu yng Nghymru, gwelir bod cyffredinrwydd smygu wedi bod yn gostwng yn raddol trwy'r DU i gyd – o 20.2% yn 2021 i 14.1% yn 2019.³⁹, ac mae gan bedair gwlad y DU strategaethau cynhwysfawr ar gyfer rheoli tybaco ar waith.^{40 41 42} Caiff dulliau arloesol ar gyfer cynorthwyo i reoli tybaco eu rhoi ar waith ledled y DU. Er bod y strategaethau hyn a'r dulliau o'u rhoi ar waith yn amrywio, mae pob un ohonynt yn rhannu nod cyffredin – sef lleihau cyffredinrwydd smygu yn y boblogaeth.

Yn unol â Fframwaith Confensiwn Sefydliad Iechyd y Byd ar Reoli Tybaco⁴³, mae Llywodraeth Cymru wedi defnyddio'i phwerau i ategu dulliau rheoli tybaco yng Nghymru, ac mae nifer o'r mesurau hyn wedi'u cyflwyno ar y cyd â rhannau eraill o'r DU, megis gwahardd smygu mewn mannau cyhoeddus a gweithleoedd caeedig. Fodd bynnag, mewn meysydd eraill rydym wedi cymryd ein camau ein hunain er mwyn adlewyrchu'r blaenoriaethau sydd gennym yma yng Nghymru – yn arbennig y camau a gymerwyd yn ddiweddar i sicrhau bod tiroedd ysbytai, tiroedd ysgolion, lleoliadau gofal plant awyr agored a meysydd chwarae cyhoeddus yn ddi-fwg yn 2021.

Mae gan Gymru gysylltiadau cryf â gwledydd eraill y DU, a bydd yn parhau i weithio mewn partneriaeth â'r gwledydd hyn i rannu arferion gorau a hyrwyddo, cefnogi a gweithredu mesurau cadarn yn ymwneud â rheoli tybaco (gan gynnwys sut y gallwn ni gefnogi'r argymhellion a wnaed yn ddiweddar gan adolygiad annibynnol⁴⁴), oherwydd cydnabyddwn y bydd hyn yn hollbwysig er mwyn sicrhau Cymru ddi-fwg.

Yn 2022-2024 byddwn yn gwneud y canlynol:

1. Adolygu camau a pholisïau a roddir ar waith gan wledydd eraill y DU mewn perthynas â rheoli tybaco, a rhannu arferion gorau'n ymwneud â chamau a pholisïau rheoli tybaco yng Nghymru a ledled y DU.
2. Parhau i weithio gyda Llywodraethau eraill y DU ar amrywiaeth o faterion rheoli tybaco nad ydynt wedi'u datganoli, er mwyn cefnogi system gref ar gyfer rheoli tybaco, yn cynnwys:
 - a. Oedran gwerthu
 - b. Yr effaith amgylcheddol sydd ynghlwm wrth smygu
 - c. Rhybuddion diogelwch ar gynhyrchion tybaco a nicotin
 - d. Pris tybaco, ynghyd â'r ardoll a'r dreth a godir arno



Cyfeiriadau

- 1 Llywodraeth Cymru, Arolwg Cenedlaethol Cymru. Ar gael ar: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru>
- 2 Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion. Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru. Ar gael ar: [Data Cenedlaethol - School Health Research Network \(shrnschoolhealthresearchnetwork.org.uk\)](https://shrnschoolhealthresearchnetwork.org.uk)
- 3 Llywodraeth Cymru. 2021. Ystadegau beichiogrwydd a genedlaeth. Ar gael yn: <https://gov.wales/maternity-and-birth-statistics>
- 4 Gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu Llywodraeth Cymru. Ar gael ar: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Performance/smoking-cessation-services>
- 5 Bauld, L. 2011. The Impact of Smoke-Free Legislation in England: An evidence review. Ar gael ar: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216319/dh_124959.pdf
- 6 ASH Cymru. 2017. 10 years of the smoking ban in Wales: Summary. Ar gael ar: <https://ash.wales/wp-content/uploads/2018/05/10-years-of-smoking-ban-1.pdf>
- 7 Llywodraeth Cymru. 2021. Arolwg Cenedlaethol Cymru (arolwg chwarterol): Ionawr i Fawrth 2021. Ar gael ar: [Arolwg Cenedlaethol Cymru \(arolwg chwarterol\): Ionawr i Fawrth 2021 | LLYW.CYMRU](https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru)
- 8 ASH Cymru. 2021. Arolwg YouGov. Ar gael ar: <https://ash.wales/wp-content/uploads/2021/07/yougov-survey-report-2021pdf.pdf>
- 9 Zafeiridou, M. et al. 2018. Cigarette Smoking: An Assessment of Tobacco's Global Environmental Footprint Across Its Entire Supply Chain. Environmental Science and Technology. Ar gael ar: <https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/acs.est.8b01533>
- 10 Joley, F. a Coulis, M. 2018. Comparison of cellulose vs. plastic cigarette filter decomposition under distinct disposal environments. Waste Management. Ar gael ar: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0956053X17308474>
- 11* Cadwch Gymru'n Ddaclus. 2018. Smoking related litter. Ar gael ar: <https://www.keepwalestidy.cymru/Handlers/Download.ashx?IDMF=00522334-9e7a-423d-b6c8-4227f87dbec3>
- 12 Llywodraeth Cymru. 2021. Gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu y GIG: Ionawr i Fawrth 2021. Ar gael ar: <https://llyw.cymru/gwasanaethau-rhoi-r-gorau-ysmygu-y-gig-ionawr-i-fawrth-2021>
- 13 Iechyd Cyhoeddus Cymru. Byw Bywyd: Gweithwyr Iechyd Proffesiynol a Rhieni. Ar gael ar: <https://www.justbsmokefree.wales/cyhoeddus/gwybodaeth.php>
- 14 Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion. 2021. Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Ar gael ar: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-en.pdf
- 15 Llywodraeth Cymru. 2021. Gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu y GIG: Ionawr i Fawrth 2021. Ar gael ar: <https://llyw.cymru/gwasanaethau-rhoi-r-gorau-ysmygu-y-gig-ionawr-i-fawrth-2021>
- 16 Sefydliad y Galon Prifysgol Ottawa. 2021. Ottawa Model for Smoking Cessation: Programme Effectiveness. Ar gael ar: <https://ottawamodel.ottawaheart.ca/about-omsc/program-effectiveness>
- 17 Llywodraeth Cymru. 2019. National Survey for Wales 2018-19: Adult smoking and e-cigarette use. Ar gael ar: [National Survey for Wales 2018-19: adult smoking and e-cigarette use \(gov.wales\)](https://gov.wales/national-survey-for-wales-2018-19-adult-smoking-and-e-cigarette-use)
- 18 Hartmann-Boyce, J. et al. 2020. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. Ar gael ar: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010216.pub4/full>
- 19 Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2020. Ysmegu yng Nghymru. Ar gael ar: <https://publichealthwales.shinyapps.io/ysmyguynghymru/>
- 20 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. 2020. [Adult smoking habits in the UK 2019](https://www.gov.uk/government/publications/adult-smoking-habits-in-the-uk-2019).
- 21 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Smoking status and housing tenure, England and London, 2015 to 2017. 2018. Ar gael ar: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/drugusealcoholandsmoking/adhocs/007751smokingstatusandhousingtenureenglandandlondon2015to2016>.
- 22 Llywodraeth Cymru. 2020. Ystadegau mamolaeth a genedigaethau: 2020. Ar gael ar: <https://llyw.cymru/ystadegau-mamolaeth-genedigaethau-2020-html>

- 23 NICE. 2010. Smoking: stopping in pregnancy and after childbirth. Ar gael ar: <https://www.nice.org.uk/guidance/PH26/chapter/1-Recommendations#recommendation-6-nhs-stop-smoking-services-meeting-the-needs-of-disadvantaged-pregnant-women-who>
- 24 Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion. 2021. Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Ar gael ar: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-en.pdf
- 25 Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2021. Ynglŷn â Byw Bywyd Di-fwg. Ar gael ar: https://www.justbsmokefree.wales/cyhoeddus/am_justb.php
- 26 ASH Cymru. 2017. Smygu ac iechyd meddwl. Ar gael ar: <https://ash.wales/campaign/smygu-ac-iechyd-meddwl-2/>
- 27 Coleg Brenhinol y Meddygon a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion. 2013. Smoking and Mental Health. Ar gael ar: [Smoking and mental health | RCP London](https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/smoking-and-mental-health)
- 28 ASH. 2019. Tobacco and ethnic minorities. Ar gael ar: https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/08/ASH-Factsheet_Ethnic-Minorities-Final-Final.pdf
- 29 ASH. 2019. Tobacco and ethnic minorities. Ar gael ar: https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/08/ASH-Factsheet_Ethnic-Minorities-Final-Final.pdf
- 30 ASH. 2019. Tobacco and ethnic minorities. Ar gael ar: https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/08/ASH-Factsheet_Ethnic-Minorities-Final-Final.pdf
- 31 Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol. 2016. Inequality among lesbian, gay, bisexual and transgender groups. Ar gael ar: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/539682/160719_REPORT_LGBT_evidence_review_NIESR_FINALPDF.pdf
- 32 ASH. 2020. Smoking: LGBT People. Ar gael ar: <https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/HIRP-LGBT-community.pdf>
- 33 Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion. 2021. Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Ar gael ar: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-en.pdf
- 34 ASH. 2020. Smoking: LGBT People. Ar gael ar: <https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/HIRP-LGBT-community.pdf>
- 35 Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi a Llu'r Ffiniau. 2015. Tackling illegal tobacco: From leaf to light. Ar gael ar: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/418732/Tackling_illicit_tobacco_-_From_leaf_to_light_2015_.pdf
- 36 ASH Cymru. 2015. Illegal Tobacco: Undermining tobacco control measures in Wales. Ar gael ar: <https://ash.wales/wp-content/uploads/2018/07/illegal-tobacco-undermining-tobacco-control-measures-in-wales-eng.pdf>
- 37 ASH Cymru. 2015. Illegal Tobacco: Undermining tobacco control measures in Wales. Ar gael ar: <https://ash.wales/wp-content/uploads/2018/07/illegal-tobacco-undermining-tobacco-control-measures-in-wales-eng.pdf>
- 38 Newyddion y BBC. 2021. Illegal tobacco: HMRC and Trading Standards seize one million cigarettes in Wales. Ar gael ar: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-58640247>
- 39 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. 2020. Adult Smoking Habits in the UK: 2019. Ar gael ar: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/bulletins/adultsmokinghabitsingreatbritain/2019>
- 40 Yr Adran Iechyd. 2012. Ten year tobacco control strategy for Northern Ireland. Ar gael ar: <https://www.health-ni.gov.uk/publications/ten-year-tobacco-control-strategy-northern-ireland>
- 41 Yr Adran Iechyd. 2017. Towards a Smoke-Free Generation: A Tobacco Control Plan for England. Ar gael ar: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/630217/Towards_a_Smoke_free_Generation_-_A_Tobacco_Control_Plan_for_England_2017-2022_2_.pdf
- 42 Llywodraeth yr Alban. 2013. Tobacco Control Strategy: Creating a Tobacco-Free Generation. Ar gael ar: <https://www.gov.scot/publications/tobacco-control-strategy-creating-tobacco-free-generation/>
- 43 Sefydliad Iechyd y Byd. 2022. WHO Fframwaith Confensiwn ar Reoli Tybaco. Ar gael yn: <https://fctc.who.int/>
- 44 Adolygiad Khan: gwneud i smygu ddiflannu. 2022. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/the-khan-review-making-smoking-obsolete>