

Ysmygu a Covid-19

Iechyd Cyhoeddus Cymru yn rhybuddio ysmygwyr: Tystiolaeth datblygol yn dangos mwy o risg o anhwylderau anadlol difrifol o COVID-19.

Mae astudiaeth newydd o China yn dangos fod ysmygwyr gyda COVID-19 yn 14 gwaith fwy tebygol o ddatblygu clefyd difrifol.

Mae smygu tybaco yn niweidio'r ysgyfaint a'r llwybr anadlu gan achosi ystod o broblemau anadlu difrifol. Mae'r dystiolaeth yn dangos yn glir bod y feiros COVID-19 yn ymosod ar y system resriadol, sy'n esbonio pam mae ysmygwyr ar mwy o risg.

- Dengys tystiolaeth diweddaraf fod gan ysmygwyr fwy o risg o glefyd anadlol difrifol o COVID-19.
- Os ydych yn smygu, nid yn unig ydych chi'n rhoi eich hun mewn perygl o ddatblygu afiechyd difrifol o'r feirws Covid-19 ond rydych yn rhoi eraill o'ch cwmpas gan gynnwys plant mewn perygl wrth ddinoethi nhw i fwg ail law.
- Mae ysmygu, gan gynnwys plant, hefyd yn cael ei roi mewn mwy o berygl. Yn ogystal â hyn, mae'r symudiad llaw-i-geg ailadroddus wrth ysmygu yn rhoi mynediad hawdd i'r firws fynd i mewn i'r Corff.
- Ni fu erioed amser pwysicach i stopio Ysmygu. Nid yn unig er mwyn eich iechyd eich hun ond er mwyn diogelu'r rhai o'ch cwmpas.

Manteision o stopio smygu

Unwaith rydych chi'n ddi-fwg mae yna manteision gwirioneddol i'ch iechyd a bydd eich corff yn parhau i gwella y'r hirach rydych yn aros yn ddi-fwg.

Mae manteision uniongyrchol yn cynnwys;

- Ar ôl 48 awr mae carbon monocsid yn cael ei ddileu o'r corff. Mae'r ysgyfaint yn dechrau clirio mwcws a malurion ysmygu eraill;
- Ar ôl 72 awr mae anadlu yn rhyddach wrth i'r tiwbiau bronciol dechrau ymlacio;
- Ar ôl 2 i 12 wythnos mae cylchrediad y gwaed yn gwella, gan gwneud gweithgareddau corfforol fel cerdded a rhedeg yn haws.

Gallwch gael cymorth smygu o'r GIG Cyngor dros y ffôn, a meddygaeth am ddim.



Chwilio 'Help Me Quit'



Galwch 0800 085 2219