Smoking any drug gets it to the brain quickly. When a smoker inhales, the Nicotine reaches the brain in around 8 seconds.

Risks

- Tolerance and dependence on smoking can cause serious damage to health – smoking is a risk factor for emphysema, bronchitis, heart disease, strokes and cancers.
- It is estimated smoking contributes to 120,000 premature deaths in the UK each year.
- Because it causes circulatory problems it is linked to the amputation of 2,000 limbs a year.
- Second hand smoke – every time a child breathes in second hand smoke, they breathe in thousands of chemicals. This puts them at risk of serious conditions including meningitis, cancer, bronchitis and pneumonia. It can also make asthma worse.
- Tobacco smoking in pregnancy can result in damage to the baby.

Smoking and the Law

It is illegal to sell tobacco products to anyone under the age of 18 in England, Wales and Scotland. This includes products such as cigarettes, cigars, roll your own tobacco, pipes and rolling papers.

You are not allowed to smoke in a public place due to the effect it has on others.

It is also illegal to smoke in a car/vehicles with anyone under 18 present. The Law changed to protect children and young people from the dangers of secondhand smoke. Both the driver and the smoker can now be fined for their actions.

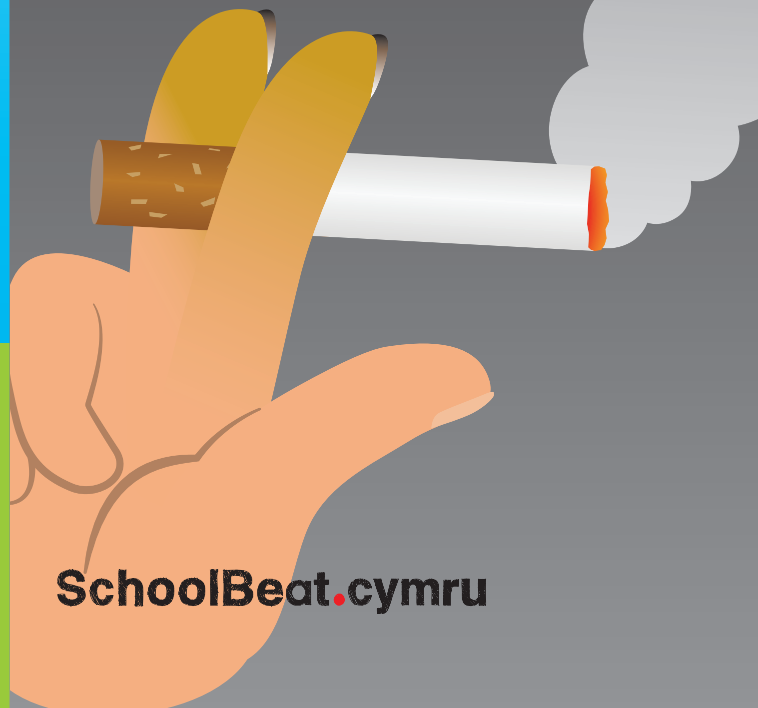
For help and advice on Nicotine and Tobacco contact Dan 24/7 on 0808 808 2234 or visit www.dan247.org.uk

dan 24/7

2536-19 Designed & printed by SWPPRINT

Nicotin a Thybaco....

Daw tybaco o ddail y planhigyn tybaco. Mae'n cynnwys cyffur o'r enw Nicotin, y mae'n hawdd iawn mynd yn gaeth iddo, a Nicotin sy'n rhoi 'hit' i smygwyr.



SchoolBeat.cymru

Mae unrhyw gyffur sy'n cael ei smygu yn cyrraedd yr ymennydd yn gyflym. Pan fydd smygwr yn anadlu i mewn, bydd y Nicotin yn cyrraedd yr ymennydd mewn tua 8 eiliad.

Risks

- Mae goddefiad a dibyniaeth ar smygu yn gallu achosi niwed difrifol i iechyd – mae smygu yn ffactor risg ar gyfer emffysema, broncitis, clefyd y galon, strôc a chanser.
- Amcangyfrifir bod smygu yn cyfrannu at 120,000 o farwolaethau cyn pryd yn y DU bob blwyddyn.
- Gan ei fod yn achosi problemau cylchrediad mae'n gysylltiedig â dwy fil o achosion bob blwyddyn lle mae pobl wedi gorfod colli braich neu goes.
- Smygu ail law – bob tro y bydd plentyn yn anadlu mwg ail law i mewn, bydd yn anadlu miloedd o gemegion i mewn. Mae hyn yn golygu ei fod yn wynebu risg ddifrifol o ddatblygu cyflyrau megis llid yr ymennydd, canser, broncitis a niwmonia. Mae hefyd yn gallu gwneud asthma yn waeth.
- Gall smygu tybaco yn ystod beichiogrwydd achosi niwed i'r babi.

Smygu a'r Gyfraith

Mae'n anghyfreithlon gwerthu nwyddau tybaco i unrhyw un dan 18 oed yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Mae hyn yn cynnwys nwyddau megis sigaréts, sigârs, tybaco y mae'n rhaid i chi ei rolio eich hun, pibau a phapurau rholio.

Does dim hawl gennych i smygu mewn man cyhoeddus oherwydd yr effaith a gaiff ar bobl eraill.

Mae hefyd yn anghyfreithlon smygu mewn car/cerbyd os oes rhywun o dan 18 oed yn bresennol. Newidiodd y gyfraith er mwyn gwarchod plant a phobl ifanc rhag peryglon mŵg ail law. Bellach gellir rhoi dirwy i'r gyrrwr a'r smygwr am eu gweithredoedd.

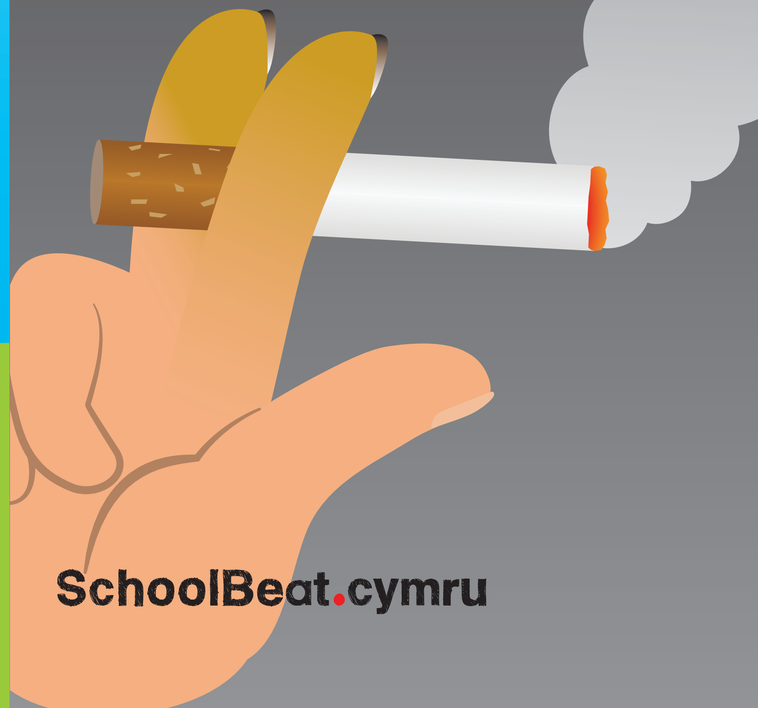
I gael cyngor a gwybodaeth ynglŷn â Nicotin a Thybaco cysylltwch â Dan 24/7 ar 0808 808 2234 neu ewch i www.dan247.org.uk

dan 24/7

2536-19 Dyluniwyd ac Argraffwyd gan Argraffu HDC

Nicotine & Tobacco....

Tobacco comes from the leaves of the tobacco plant. It contains a drug called Nicotine, which is highly addictive, and it's Nicotine that gives smokers their 'hit'.



SchoolBeat.cymru