

**STOPIO YSMYGU
AR EICH PEN EICH
HUN NEU GYDA
HELP AM DDIM
GAN Y GIG?
QUIT SMOKING
ON YOUR OWN
OR WITH FREE
NHS HELP?**

0800 085 2219

Ewch i helpafiistopio.cymru

Tecstiwch HMQ i 80818

Visit helpmequit.wales

Text HMQ to 80818

**HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT**

Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree