



Canllawiau lechyd y Cyhoedd ar Anweddu/ E-sigaréts ar gyfer Ysgolion a Cholegau yng Ngwent



Mawrth 2023



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Tîm Iechyd Cyhoeddus
Aneurin Bevan Gwent
Aneurin Bevan Gwent
Public Health Team

Nid yw'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn anweddu nac yn ysmegu. Mae anweddau sy'n cynnwys nicotin yn gynhyrchion â chyfyngiad oedran, mae'n anghyfreithlon eu gwerthu i rai dan 18 oed ac i oedolion eu prynu ar eu rhan. Nid yw Anweddau yn ddiniwed. **Ddim yn ysmegu? Peidiwch â dechrau anweddu!**

Pam fod yna bryder am anweddu a phobl ifanc?

Nicotin yw'r cynhwysyn caethiwus mewn sigarét ac mae'n aml yn bresennol mewn e-sigaréts / anweddau.

Gall faint o nicotin sydd mewn anweddau amrywio rhwng ac o fewn brandiau. Mae'r dystiolaeth ddiweddaraf yn dangos bod e-sigaréts yn y tymor byr a chanolig yn achosi cyfran fach o'r risgiau iechyd gan sigaréts tybaco (Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau, 2022). Fodd bynnag, nid yw anweddu heb risg, yn enwedig i'r rhai nad ydynt erioed wedi ysmegu fel plant a phobl ifanc, a gall gael effaith negyddol ar eu calon a'u hysgyfaint (Virgilli et al 2022).

Er y gellir cyflwyno anweddau fel ffordd 'ddiogel' o ysmegu, efallai y byddant yn darparu llwybr i gaethiwed nicotin i blant a phobl ifanc. Mae pryderon y gallai anweddu fod yn borth i ysmegu tybaco, lle gall pobl ifanc nad ydynt yn defnyddio sigaréts tybaco arbrofi gyda anweddau ac yna mynd ymlaen i roi cynnig ar sigaréts. Canfu Arolwg Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion 2021/22 fod mwy nag 1 o bob 5 (21%) o bobl ifanc wedi dweud eu bod wedi rhoi cynnig ar anweddu (Page et al 2023).

Mae anweddu, anweddau, E-sigaréts, ENDS (systemau dosbarthu nicotin electronig) yn dermau cyfnewidiol wrth siarad am y pwnc hwn.

Mae ymddangosiad rhai anweddau yn dynwared ysmegu sigarét a gallai chwarae rhan mewn normaleiddio ymddygiad ysmegu. Mae cynnydd sylweddol wedi'i wneud o ran dad-normaleiddio ysmegu ond mae llawer mwy i'w wneud.

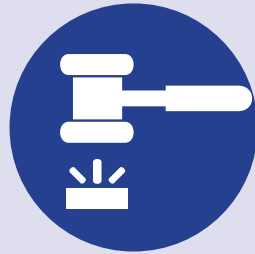
Mae pryderon hefyd am effeithiau marchnata anweddau ar bobl ifanc. Mae'n ymddangos bod rhywfaint o farchnata'r cynhyrchion hyn wedi'i anelu at ddemograffeg oedolion iau a gallai apelio at bobl ifanc. Cynigir nifer o anweddau mewn blasau a lliwiau a all fod yn arbennig o ddeniadol i bobl ifanc.



Camau gweithredu i Ysgolion a Cholegau

Yn seiliedig ar y dystiolaeth gyfredol a Chanllawiau NICE (2023), mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn cynghori ysgolion i gymryd y camau canlynol:

1. Sicrhau bod disgyblion, staff (gan gynnwys staff asiantaethau), ymwelwyr a chontractwyr yn ymwybodol o'r newidiadau yn y gyfraith ynghylch ysmegu mewn mannau cyhoeddus. Daeth Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 a Rheoliadau Mangreodd a Cherbydau Di-fwg (Cymru) 2020 i rym ar 1 Mawrth 2021. Mae'r ddeddfwriaeth hon yn golygu ei bod yn ofynnol i diroedd ysbytai, tiroedd ysgolion a meysydd chwarae cyhoeddus, yn ogystal â lleoliadau gofal dydd awyr agored a gwarchod plant, fod yn ddi-fwg. Mae ysmegu yn y lleoliadau hyn yn erbyn y gyfraith.



2. Dylai polisïau di-fwg ysgolion wahardd yn glir y defnydd o anweddau yn ogystal â sigarêts, ar safleoedd ysgol ac wrth deithio i'r ysgol ac oddi yno. Dylai hyn fod yn berthnasol i ddisgyblion, staff (gan gynnwys staff asiantaethau), ymwelwyr a chontractwyr.

3. Dylai disgyblion a staff sy'n dymuno rhoi'r gorau i ysmegu gael eu cyfeirio at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu'r GIG, Helpa Fi i Stopio trwy <http://bit.ly/HMQ-Gwent>
Ffôn: 0800 085 2219
E-bost: helpafistopio@wales.nhs.uk
Neges destun: 80818.



4. Fel rhan o'r dull ysgol gyfan at iechyd a lles, dylai disgyblion gael eu haddysgu am anweddu fel rhan o addysg camddefnyddio sylweddau. Darparwyd rhestr o adnoddau defnyddiol i gefnogi hyn.

5. **Cymryd rhan yn Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru (WNHSS)** sy'n anelu at hybu iechyd a lles plant, pobl ifanc a'r gymuned ysgol gyfan mewn ysgolion ledled Cymru.

6. **Cymryd rhan yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN).**

Mae ysgolion sy'n ymuno â'r Rhwydwaith yn derbyn Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr unigol **bob dwy flynedd**. Mae hyn yn seiliedig ar ymatebion dysgwyr i Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr electronig y mae ysgolion yn ei gynnal. Gweler gwefan SHRN am ragor o wybodaeth. Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (shrn.org.uk).



7. **Os yw ar gael i'ch ysgol cymerwch ran yn Byw Bywyd.** Wedi'i ddatblygu a'i ddarparu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru mae Byw Bywyd yn rhaglen atal ysmegu mewn ysgolion wedi'i thargeddu, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer Blwyddyn 8 (12-13 oed) i'w galluogi i drafod risgiau ysmegu a manteision bod yn ddi-fwg. Mae'r rhaglen wedi'i diwygio i gynnwys mwy o ffocws ar anweddu. **Hafan - Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)**



Cyngor i rieni

Os yw person ifanc yn dymuno rhoi'r gorau i ysmegu/anweddu, mae cymorth am ddim ar gael gan y GIG. Mae'r cymorth hwn ar gael gan Helpa Fi i Stopio, Practisau Meddygon Teulu a rhai Fferyllfeydd. Am fwy o wybodaeth ewch i: <http://bit.ly/HMQ-Gwent> neu ewch i weld eich meddyg teulu.

Dylid annog pobl ifanc i gael cymorth ymddygiadol i roi'r gorau i ysmegu neu roi'r gorau i anweddu gan wasanaeth GIG. Gall pobl dros 12 oed, lle mae tystiolaeth o gaethiwed i nicotin o gynhyrchion tybaco (sigaréts trwyddedig **nid anweddau**), ddefnyddio meddyginiaethau rhoi'r gorau i ysmegu trwyddedig fel Therapi Disodli Nicotin (NRT) - patsys, gwm ac amrywiaeth o gynhyrchion eraill - ochr yn ochr â chymorth ymddygiadol. Dim ond fel rhan o drefn a oruchwylir gyda chefnogaeth ymddygiadol gan weithiwr iechedd proffesiynol hyfforddedig y dylid defnyddio NRT. (NICE, 2023). Ar hyn o bryd, nid yw anweddau yn cael eu defnyddio fel cymorth i roi'r gorau i ysmegu tybaco yng Ngwent (gan gynnwys ymhlith plant dan 18 oed).

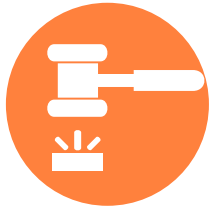


Diogelwch

Dylid cadw e-sigaréts/anweddau ac e-hylifau/sudd oddi wrth blant, yn ogystal â phob cynnyrch sy'n cynnwys nicotin. Mae nicotin yn wenwynig iawn i blant a gall hyd yn oed swm bach gael effeithiau andwyol uniongyrchol ar iechedd, yn enwedig os caiff ei yfed yn anghywir neu mewn swm mawr.

Gall symptomau gwenwyno nicotin gynnwys un neu fwy o'r canlynol:

- Llosgi yn y geg a'r gwddf
- Poenau stumog, salwch a/neu ddolur rhydd
- Cur pen, pendro a/neu ddryswch
- Chwysu a phoer gormodol yn y geg
- Mewn achosion difrifol - ffitiau a choma
- Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith **(999)** os ydych yn amau bod plentyn wedi cymryd unrhyw fath o gynnyrch nicotin



E-sigaréts a'r gyfraith

Ar 1af Hydref 2015, daeth yn anghyfreithlon yng Nghymru a Lloegr:

- i fanwerthwyr werthu anweddau, sigaréts electronig (e-sigaréts) neu e-hylifau i unrhyw un o dan 18 oed
- i oedolion brynu (neu geisio prynu) cynhyrchion tybaco, anweddau neu e-sigaréts i unrhyw un o dan 18 oed. Gelwir hyn yn 'brynu drwy ddirprwy'

Cyflawnir trosedd prynu dirprwy pan fydd rhywun dros 18 oed yn prynu, neu'n ceisio prynu, tybaco neu gynnyrch nicotin (fel e-sigarét/anwedd) ar ran plentyn neu berson ifanc o dan 18 oed. Gall Swyddogion Safonau Masnach roi hysbysiadau cosb benodedig a dirwyon am brynu dirprwy. Gall methu â thalu dirwy arwain at fynd â'r mater yn y llys.

Ar 20 Mai 2016 roedd rheoliadau'n nodi bod yn rhaid i e-sigaréts/anweddau naill ai gael eu trwyddedu fel meddyginiaethau neu, os nad ydynt wedi'u trwyddedu, eu bod yn ddarostyngedig i safonau ansawdd a diogelwch, gofynion pecynnu a labelu a chyfyngiadau ar hysbysebu. Rhaid i bob e-sigarét/cynnyrch anwedd cyfreithlon, gan gynnwys e-hylifau, gynnwys y rhybudd canlynol ar eu label: "This product contains nicotine which is a highly addictive substance."



Lansiodd Pwyllgor Arferion Hysbysebu'r DU a'r Pwyllgor Darlledu Arferion Hysbysebu (2014) god newydd i sicrhau bod e-sigaréts yn cael eu hyrwyddo'n gyfrifol. Mae'r rheolau'n mynnu na ddylai hysbysebion e-sigaréts ac anweddau dargedu plant.

Sut i roi gwybod am werthiannau anghyfreithlon

Os ydych yn ymwybodol bod manwerthwyr yn eich cymuned yn gwerthu unrhyw gynhyrchion tybaco neu e-sigaréts i blant dan 18 oed, rhowch wybod i Safonau Masnach. Gallwch wneud hyn drwy ymweld â: **DIM ESGUS. BYTH. - Rhowch Wybod am Dybaco Anghyfreithlon (noifs-nobutts.co.uk)**

Rhagor o wybodaeth:

Beth yw e-sigaréts ac anweddau?

Mae sigaréts electronig, (e-sigs), anweddau, neu ENDS (systemau dosbarthu nicotin electronig) yn ddyfeisiau sydd â'r swyddogaeth o anweddu a dosbarthu cymysgedd cemegol i ysgyfaint y defnyddiwr, sydd fel arfer yn cynnwys nicotin, propylen glycol a chemegau eraill. Mae rhai o'r cynhyrchion hyn yn honni nad ydynt yn cynnwys unrhyw nicotin ond mae profion wedi dangos bod rhai yn cynnwys nicotin.

Yn wahanol i sigaréts, nid oes unrhyw hylosgiad (llosgi) yn gysylltiedig ag anweddau, felly nid oes mwg na chynhyrchion hylosgi niweidiol eraill, megis tar a charbon monocsid. Nid yw hyn yn golygu eu bod yn gwbl ddiogel, ond maent yn llai niweidiol nag ysmegu gan nad ydynt yn cynnwys y tar, carbon monocsid a chynhyrchion eraill sy'n achosi llawer o afiechydon sy'n gysylltiedig ag ysmegu.



Weithiau gwneir anweddau i edrych fel eitemau bob dydd fel beiros a ffyn cof USB. Mae rhai cynhyrchion yn cael eu marchnata ar hyn o bryd fel e-shisha. Mae cynhyrchion e-shisha, fel anweddau, yn cynnwys dyfeisiau sy'n anweddu hylif sy'n cynnwys gwahanol fathau o gyflasynnau cemegol a thoddydd.



Disgrifir e-shisha fel arfer fel cynnyrch heb nicotin. Fodd bynnag, gall yr e-hylif neu'r 'e-sudd', a werthir fel arfer ar wahân i'r ddyfais, gynnwys nicotin neu beidio. Maent ar gael mewn ystod o grynodiadau nicotin, gellir naill ai eu hailwefru neu eu taflu, ac mae amrywiaeth o flasau. Felly, nid oes unrhyw wahaniaeth ystyrlon rhwng cynhyrchion e-shisha ac anweddau, ac eithrio marchnata.



Bu cynnydd cyflym yn y defnydd o anweddau, eu hargaeledd a'u hyrwyddo. Mae potensial i anweddau leihau niwed ysmegu, os bydd ysmygwyr tybaco hylosg yn newid i'r dyfeisiau hyn (Bullen a Jackson 2022). Mae ymchwil i hyn yn parhau.

Anweddu a'r amgylchedd

Mae pryder cynyddol am wastraff anweddu a'i fygythiad i'r amgylchedd ac iechyd y cyhoedd.

Mewn **llythyr agored**, a ysgrifennwyd ym mis Tachwedd 2022, at Ysgrifennydd yr Amgylchedd Thérèse Coffey a'r Ysgrifennydd Iechyd Steve Barclay, mae 18 o grwpiau amgylchedd ac iechyd, gan gynnwys y Gynghrair Werdd, y Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, y Gymdeithas Cadwraeth Forol a'r RSPCA, yn mynnu bod y llywodraeth yn gwahardd gwerthu anweddau defnydd-sengl i atal eu "bygythiad cynyddol sy'n codi'n gyflym" i iechyd y cyhoedd a'r amgylchedd. Dilynwch y dolenni isod am ragor o wybodaeth.

One million single use vapes thrown away every week contributing to the growing e-waste challenge in the UK - Material Focus

Leading environmental and health groups demand ban on disposable vapes – Green Alliance

Do booming disposable vape sales spell disaster for the environment? – The Grocer



Cysylltiadau defnyddiol



Helpa Fi i Stopio GIG Cymru

<http://bit.ly/HMQ-Gwent>

Rhadffôn **0800 085 2219** neu
Tecstiwch HMQ i **80818**



ash wales
cymru
action on smoking and health

ASH Cymru

Ffôn **029 2049 0621**

E-bost: enquiries@ashwales.org.uk

Ffynonellau rhagor o wybodaeth

1. **ASH Cymru - Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd Cymru**
2. **Tobacco (bma.org.uk)**
3. **Anweddu - Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd (ash.wales)**
4. **Electronic nicotine and non-nicotine delivery systems: a brief (who.int)**
5. **Guidance for licensing electronic cigarettes and other inhaled nicotine-containing products as medicines - GOV.UK (www.gov.uk)**
6. Elen deLacy et al. (2017). Cross-sectional study examining the prevalence, correlates and sequencing of electronic cigarette and tobacco use among 11-16-year olds in schools in Wales. *BMJ Open* 6:e012784
<http://bmjopen.bmj.com/content/7/2/e012784.full>
7. Erthygl yn The Lancet: **Vaping in adolescents and young adults: it's time to act**
8. Byw Bywyd : Byw Bywyd - **Home - Public Health Wales (gig.cymru)**
9. Ymgyrch Dim Esgus. Byth: **DIM ESGUS. BYTH. - Rhowch Wybod am Dybaco Anghyfreithlon (noifs-nobutts.co.uk)**

Cyfeiriadau

Bullen, C. and Jackson, S. 2022. "UK Report Underscores Potential of e-Cigarettes to Reduce Smoking Harms." The Lancet (British edition) pp: 1747–1750. doi: 400.10365

Canllawiau NICE, 2023. Tobacco: preventing uptake, promoting quitting and treating dependence. Ar gael yn: [Recommendations on preventing uptake | Tobacco: preventing uptake, promoting quitting and treating dependence | Guidance | NICE](#) [Cyrchwyd ar: 27/01/23]

Office for Health Improvement and Disparities. 2022. Nicotine vaping in England: 2022 evidence update - Ar gael yn: www.gov.uk/government/publications/nicotine-vaping-in-england-2022-evidence-update [Cyrchwyd ar: 20/03/2023]

Page, N. Angel, L. Ogada, E. Young H. Murphy S. (2023) Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Prifysgol Caerdydd. Ar gael yn: [SHRN-2021-22-National-Indicators-Report-FINAL-cy.pdf](#) [Cyrchwyd ar: 27/01/2023]

Virgili et al. 2022. E-cigarettes and youth: an unresolved Public Health concern. E-cigarettes and youth: an unresolved Public Health concern. Italian Journal of Paediatrics doi: 10.1186/s13052-022-01286-7

Mae'r adnodd hwn wedi'i ddatblygu gan:

Tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent:
Ty Llanarth,
1 Porth Trecelyn,
Stryd y Bont,
Trecelyn NP11 5GH

Ffôn: 01495 241208
E-bost: Admin_ABGPHT@wales.nhs.uk

Cysylltwch â'r tîm os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch.

Diolch i'r Tîm Ysgolion Iach a phobl ifanc Platform am eu cyfraniad i'r adnodd hwn.