

WHAT ARE E-CIGS?

VAPING IS LESS HARMFUL THAN SMOKING CIGARETTES BUT... NICOTINE IS STILL ADDICTIVE.



- E-cigs can help people to quit smoking with similar results to using things like nicotine patches or gum
- E-cigs are not a gadget used for fun, they should only be used as an alternative to smoking
- Always check with the person in charge of a business or property if you can use your e-cig indoors. Some will allow it but other places won't!

BTW



E-CIGS ARE NOT RISK FREE, BUT THEY ARE MUCH SAFER THAN SMOKING TOBACCO. EXPERTS ESTIMATE AT LEAST 95% SAFER!

NICE!

THE TRUTH IS

Science and research takes some time. E-cigs/vape pens/hookah pens... whatever you call them, they're still pretty new. Normal cigarettes have been around since before our great-great grandparents could legally drive a horse and cart. Thanks to research we know all there is to know about the harm they cause!

filter

WANT HELP TO QUIT SMOKING? GIVE US A SHOUT ON:



@THEFILTERWALES



/THEFILTERWALES

OR VISIT: THEFILTERWALES.ORG

BETH YW E-SIGARÉTS?

MAE DEFNYDDIO E-SIGARÉTS YN ACHOSI LLAI O NIWED NA SMYGU SIGARÉTS, OND MAE NICOTIN YN DAL I FOD YN GAETHIWUS.



- Gall e-sigaréts helpu pobl i roi'r gorau i smygu, gyda chanlyniadau tebyg i ddefnyddio pethau fel patsys neu gwm nicotin
- Nid teclynnau i'w defnyddio o ran hwyl yw e-sigaréts, ddylen nhw ond cael eu defnyddio fel dewis amgen yn lle smygu
- Dylet ti ofyn i'r person sy'n gyfrifol am fusnes neu eiddo a gei di ddefnyddio dy e-sigarét dan do. Mae rhai lleoedd yn caniatáu hyn ond dydi eraill ddim!

GYDA LLAW



DYDI E-SIGARÉTS DDIM HEB EU PERYGLON, OND MAEN NHW'N LLAWER MWWY DIOGEL NA SMYGU TYBACO. MAE'R ARBENIGWYR YN AMCANGYFRIF O LEIAF 95% YN FWY DIOGEL!

GRÊT!

Y GWIRIONEDD

Mae gwyddoniaeth ac ymchwil yn cymryd amser. Mae e-sigaréts yn beth newydd o hyd. Mae sigaréts arferol wedi bodoli ers cyn i dy hen hen daid / dad-cu allu gyrru ceffyl a chert yn gyfreithlon. Diolch i ymchwil, rydyn ni'n gwybod popeth sydd i'w wybod am y niwed maen nhw'n ei wneud.

filter

EISIAU HELP I ROI'R GORAU I SMYGU? GELLI DI GYSYLLTU Â NI:

 @THEFILTERWALES  /THEFILTERWALES

NEU FYND I'N GWEFAN: THEFILTERCYMRU.ORG