

ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

ALCOHOL

enwau cyffredin: BOOZE, TOT, LUSH, NIP, BEVY, TIPPLE



Protecting and Reassuring



Amddiffyn a Thawelu Meddwl

BETH YDYW?

Mae alcohol i'w gael mewn diodydd fel cwrw, lager, alco-pops, seidr, gwin a gwirodydd ac mae'n cael ei fesur yn ôl canran (%) y ddiod. Po ucha'r %, cryfa'n byd yw'r ddiod.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

Yn gyffredinol, mae hi'n anghyfreithlon gwerthu alcohol i bobl o dan 18 oed. Mae hi hefyd yn anghyfreithlon i bobl o dan 18 oed brynu alcohol. Efallai bod hawliau gan yr heddlu i gymryd alcohol oddi ar bobl o dan 18 oed sy'n yfed mewn mannau cyhoeddus. Os ydych chi dros 18 oed, gallwch brynu alcohol o adeiladau trwyddedig yn ystod oriau penodol.

Mae hi'n anghyfreithlon yfed a gyrru, a gellir cosbi hyn trwy ddirwy amhenodol a/neu gymryd y drwydded oddi ar y sawl sy'n yfed a gyrru a/neu trwy garcharu.

YR EFFEITHIAU:

- Mae alcohol yn gyffur iselydd sy'n arafu ymateb y corff a'r ffordd mae'r ymennydd yn gweithio.
- Mae effeithiau alcohol yn dibynnu ar gryfder yr alcohol ac ar faint rydych chi'n ei yfed.
- Mae'r effaith hefyd yn dibynnu ar eich hwyl ac ar y sefyllfa.
- Gall ychydig o alcohol wneud i chi deimlo'n fwy hyderus ac ymlaciol.
- Gall eich lleferydd fynd yn aneglur a gall gael effaith ar eich cydsymud.

Y PERYGLON:

- Oherwydd bod alcohol yn arafu'r corff, gall gormod ohono arwain at golli ymwybyddiaeth. Gall pobl dagu ar eu cyfog eu hunain.
- Efallai yr ewch chi'n rhy hyderus a gwneud pethau na fydddech chi'n eu gwneud fel arfer.
- Pan mae'ch cydsymud yn cael ei effeithio, rydych chi'n fwy tebygol o ddisgyn neu gael damwain.
- Gall gorddos arwain at gael eich gwenwyno gan alcohol, sy'n gallu bod yn farwol.
- Gall alcohol eich gwneud chi'n fwy emosiynol. Os ydych chi'n teimlo'n isel, mae alcohol yn dueddol i'ch gwneud chi deimlo'n waeth.

CHWARAEWCH HI'N SAFF:

- Yfwch yn gymedrol; defnyddiwch feintiau llai a pheidiwch â chael oyliau o or-yfed.
- Cofiwch osgoi cymysgu alcohol â chyffuriau eraill.
- Peidiwch ag yfed a gyrru. Mae'n hynod o beryglus ac yn anghyfreithlon.
- Yfwch mewn lle diogel. Os rydych chi allan, ceisiwch aros gyda ffrindiau rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw.
- Ceisiwch osgoi alcohol os rydych chi'n teimlo'n isel. Mwy na thebyg mai gwneud i chi deimlo'n waeth wnaiff yr alcohol.
- Ceisiwch lynu wrth y canllawiau sy'n cael eu hargymell er mwyn osgoi problemau iechyd difrifol:
 - 2-3 uned i ferched sy'n oedolion, uchafswm o 14 uned yr wythnos.
 - 3-4 uned i ddynion sy'n oedolion, uchafswm o 21 uned yr wythnos.

Gall cyffuriau, gan gynnwys alcohol, niweidio'ch iechyd corfforol a meddyliol yn ddifrifol. Gallan nhw'ch cael chi i drwbl gyda'r gyfraith a hyd yn oed eich lladd. Ond os ydych chi'n penderfynu defnyddio alcohol, ceisiwch leihau'r peryglon trwy gael gwybod gymaint â phosib am yr effeithiau, y peryglon, a.y.b., a phenderfynwch wedyn a ydy e werth e mewn difrif.

Os rydych chi'n dewis defnyddio alcohol, cadwch y pwyntiau yma mewn cof:

- Mae person llai angen llai o alcohol i gael yr un effaith, ond mae ymhle'r ydych chi a'r hwyl sydd arnoch chi yn gallu effeithio ar y ffordd fyddwch chi'n ymateb.
- Gall cymysgu cyffuriau ac alcohol fod yn farwol.
- Peidiwch byth â gyrru os rydych chi wedi cael alcohol neu gyffuriau.
- Cariwch gondom drwy'r amser; peidiwch byth â chael rhyw anniogel.



CYMORTH CYNTAF

Os yw'ch ffrind yn llewygu, ffoniwch 999
Mynnwch help i'w rhoi yn yr ystum adferol
Dywedwch wrth y medics yr hyn maen nhw
wedi ei gymryd

GALLAI ACHUB EU BYWYD
(SYLWER - nid yw'r Heddlu yn
awtomatig yn mynychu pob
achos gorddos y mae'r
gwasanaeth ambiwlans yn cael
gwybod amdanynt)

**PAN FYDD YN LLAI
PWYSIG NA 999**



101

**WHEN IT'S LESS
URGENT THAN 999**