

# Step Outside to Smoke!



Smoking in the home harms your babies and children

## How to protect your babies and children

The best thing you can do to protect your children is quit smoking, but if you are not ready to quit, protect your children by following these steps:



1. Make sure your children are safe before going outside
2. Close any windows near where you smoke
3. Always go outside to smoke
4. Close the door behind you
5. Consider keeping a coat that you only wear to smoke, 'a smoking jacket', and take it off after smoking
6. Wash your hands after smoking

## Other ways to protect your babies and children

- Never smoke in a car with children
- Ask children to step away from you when you are smoking outdoors
- Ask visitors to smoke outside - explain that cigarette smoke in your home is bad for your child's health



## Improve your child's health: step outside your home to smoke

If you smoke in your home, your child smokes too. This increases their risk of:

- Cot death (1.5 times more likely)
- Asthma (2 times more likely)
- Meningitis (2 times more likely)
- Ear infections (1.5 times more likely)



Do you want help to quit?

- See your doctor for **free** advice, nicotine replacement products (e.g. patches), and other drugs to help you quit
- Phone Stop Smoking Wales to register for group support (freephone) **0800 085 2219**
- Quitex can help you make a decision: [www.ashwales.org.uk/quitex](http://www.ashwales.org.uk/quitex)

# Ewch allan i smygu!



Mae smygu yn y cartref yn niweidio'ch babanod a'ch plant

## Sut i warchod eich babanod a'ch plant

Y peth gorau y gallwch ei wneud i warchod eich plant yw rhoi'r gorau i smygu, ond os nad ydych chi'n barod i roi'r gorau iddi, gwarchodwch eich plant trwy ddilyn y camau hyn:



1. Gwneud yn siŵr bod eich plant yn ddiogel cyn mynd y tu allan
2. Cau unrhyw ffenestri yn ymyl lle rydych chi'n smygu
3. Mynd y tu allan i smygu bob amser
4. Cau'r drws y tu ôl i chi
5. Ystyried cadw côt nad ydych chi'n ei gwisgo ond i smygu, 'siaced smygu', a'i thynnu ar ôl smygu
6. Golchi'ch dwylo ar ôl smygu

## Ffyrdd eraill o warchod eich babanod a'ch plant

- Peidio byth â smygu mewn car gyda phlant
- Gofyn i blant gamu i ffwrdd oddi wrthych pan rydych chi'n smygu'r tu allan
- Gofyn i ymwelwyr smygu y tu allan – esboniwch fod mwg sigarêts yn eich cartref yn ddrwg i iechyd eich plentyn



## Gallwch wella iechyd eich plentyn trwy fynd y tu allan i'ch cartref i smygu

Os ydych chi'n smygu yn eich cartref, mae'ch plentyn yn smygu hefyd. Mae hyn yn cynyddu ei risg o:

- Farwolaeth yn y crud (1.5 gwaith yn fwy tebygol)
- Asthma (2 waith yn fwy tebygol)
- Llid yr ymennydd (2 waith yn fwy tebygol)
- Heintiau yn y glust (1.5 gwaith yn fwy tebygol)



## Ydych chi eisiau help i roi'r gorau iddi?

- Ewch i weld eich meddyg i gael cyngor am **ddim**, cynhyrchion amnewid nicotin (e.e. patshys), a chyffuriau eraill i'ch helpu i roi'r gorau iddi
- Ffoniwch Dim Smygu Cymru i gofrestru i gael cymorth grŵp (rhadffôn) **0800 085 2219**
- Gall Quitex eich helpu i wneud penderfyniad: [www.ashwales.org.uk/quitex](http://www.ashwales.org.uk/quitex)