GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Briff E-sigaréts Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer pob ysgol yng Nghymru

E Sigaréts neu systemau cyflenwi nicotin electronig (ENDS).

Mae'r briff hwn yn cynrychioli barn Iechyd Cyhoeddus Cymru yn seiliedig ar ganllawiau gan Sefydliad Iechyd y Byd [1] . Ei nod yw hysbysu ysgolion ynghylch e-sigaréts er mwyn eu gwneud yn fwy gwybodus er mwyn gallu datblygu eu polisïau ysgol eu hunain.

Beth yw e-sigaréts? Mae sigaréts electronig, e-cigs neu ENDS (systemau cyflenwi nicotin electronig) yn ddyfeisiadau sydd yn anweddu ac yn cyflenwi cymysgedd cemegol i ysgyfaint y defnyddiwr sydd fel arfer yn cynnwys nicotin, propylene glycol a chemegau eraill, er bod rhai cynnyrch yn honni nad ydynt yn cynnwys unrhyw nicotin. Mae nifer o ENDS ar gael gyda blasau all apelio'n arbennig at y glasoed.

Mae'r rhan fwyaf o'r ENDS ar ffurf eitemau (tybaco) confensiynol (e.e. sigaréts, sigarau, pibau, cetyn neu shishas). Weithiau hefyd maent yn edrych fel eitemau bob dydd fel ysgrifbin a phinnau cof USB, ar gyfer pobl sydd eisiau defnyddio'r cynnyrch heb i bobl eraill sylwi.

Enghreifftiau o ENDS gwahanol

Mae rhai cynnyrch ar hyn o bryd yn cael eu marchnata fel **e-shisha.** Mae cynnyrch e-shisha, fel e-sigaréts, yn cynnwys dyfeisiadau sy'n anweddu hylif sydd yn cynnwys mathau gwahanol o flasau cemegol a thoddydd. Mae e-shisha fel arfer yn cael ei ddisgrifio fel cynnyrch heb nicotin. Fodd bynnag, gall yr e-hylif neu'r 'e-sudd', sydd fel arfer yn cael ei werthu ar wahân i'r ddyfais gynnwys nicotin neu beidio. Fel e-sigaréts maent ar gael mewn ystod o dewychiadau, y gellir eu hailwefru neu rai tafladwy, a chydag ystod o flasau. Nid oes felly unrhyw waniaeth ystyrlon rhwng cynnyrch e-shisha ac e-sigaréts, ar wahân i farchnata.

Pam mae pryder ynghylch e-sigaréts?

Cafwyd cynnydd sylweddol yn nefnydd, argaeledd a hyrwyddo sigaréts Electronig. Maent wedi cael eu datblygu fel cynnyrch 'ffordd o fyw' neu gynnyrch defnyddiwr, nid fel meddyginiaeth. Er bod potensial i ENDS leihau'r niwed yn sgil smygu neu helpu smygwyr i roi'r gorau iddi, nid yw eu heffeithiolrwydd na'u diogelwch wedi cael ei arddangos.

Gall faint o nicotin a geir mewn e-sigaréts amrywio rhwng ac o fewn brandiau, o gynnyrch heb nicotin i ddognau uchel o nicotin. Fodd bynnag, nid yw ansawdd yn cael ei reoli fawr ddim sydd yn aml yn golygu bod gwahaniaeth rhwng yr hyn sydd ar y label a'r hyn sy'n cael ei gyflenwi i'r defnyddiwr.

Mae ENDS yn efelychu smygu sigarét a gallai chwarae rôl yn normaleiddio ymddygiad smygu. Mae camau sylweddol wedi cael eu gwneud yn dadnormaleiddio smygu ond mae llawer mwy i'w wneud o hyd. Byddai unrhyw beth a allai wrthdroi'r cynnydd sydd wedi cael ei wneud i ddadnormaleiddio smygu yn peryglu iechyd y boblogaeth.

Gall cyflwyno e-cigs fel ffordd ddiogel o smygu fod yn llwybr i fynd yn gaeth i nicotin i blant a phobl ifanc, gallai hyn yn ei dro arwain at smygu tybaco.

Polisi Ysgol

Yn seiliedig ar y dystiolaeth bresennol sydd ar gael, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynghori'r canlynol:

- Sicrhau bod polisïau di-fwg ysgolion yn gwahardd yn glir y defnydd o E-sigaréts ac ENDs ar y safle gan gynnwys disgyblion, staff ac ymwelwyr
- Sicrhau bod disgyblion, staff ac ymwelwyr yn ymwybodol o'r newidiadau i bolisi'r ysgol yn ymwneud â'r defnydd o E-sigaréts ac ENDs ar y safle
- Sicrhau bod disgyblion a staff sy'n dymuno rhoi'r gorau i smygu'n cael eu cyfeirio i wasanaethau dim smygu
- Dylai disgyblion gael eu haddysgu am e-sigaréts yn y cwricwlwm ynghyd ag addysg gyffuriau arall

Pobl ifanc a rhoi'r gorau i smygu

Mae canllawiau NICE ar smygu'n awgrymu bod pobl ifanc (12-17 oed) yn cael cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth clir ynghylch sut i roi'r gorau i smygu; a chânt eu hannog i ddefnyddio Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Smygu lleol y GIG.

Dim Smygu Cymru

Ffôn: 0800 085 2219 **gwefan** www.stopsmokingwales.com

Mae **Filter ASH Cymru** yn cynnig gwybodaeth a chyngor i bobl ifanc am smygu.

Ebost: thefilter@ashwales.org.uk **Gwefan** **www.thefilterwales.org**

Ffynonellau mwy o wybodaeth

1.Confensiwn Rheoli Tybaco Sefydliad Iechyd y Byd, Electronic nicotine delivery systems, *Sefydliad Iechyd y Byd* [ar-lein]26 Awst [dyfynnwyd 09 Medi 2014] http://apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC_COP6_10-en.pdf?ua=1

2. Sefydliad Iechyd y Byd. Tobacco Free Initiative. *Sefydliad Iechyd y Byd.* [Ar-lein] 9 Gorffennaf 2013. [Dyfynnwyd: 8 Hydref 2013.] http://www.who.int/tobacco/communications/statements/eletronic_cigarettes/en/.

3. Medicines and Healthcare Products Regulatory Agency. Nicotine Containing Products. *MHRA.* [Ar-lein] 31 Gorffennaf 2013. [Dyfynnwyd: 8 Hydref 2013.] http://www.mhra.gov.uk/Safetyinformation/Generalsafetyinformationandadvice/Product-specificinformationandadvice/Product-specificinformationandadvice–M–T/NicotineContainingProducts/index.htm.

4. Comisiwn Ewropeaidd. Tobacco - Revision of the tobacco products directive. *Comisiwn Ewropeaidd.* [Ar-lein] [Dyfynnwyd: 8 Hydref 2013.] http://ec.europa.eu/health/tobacco/products/revision/.

5. US Food and Drug Administration. Electronic Cigarettes. *FDA.* [Ar-lein] 25 Ebrill 2013. [Dyfynnwyd: 8 Hydref 2013.] http://www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm.

6. BMA. Tobacco E Cigarettes. *BMA.* [Ar-lein] Ionawr 2013. [Dyfynnwyd: 8 Hydref 2013.] http://bma.org.uk/working-for-change/improving-and-protecting-health/tobacco/e-cigarettes.

7. ASH. ASH Briefing Electronic Cigarettes. *ASH.* [Ar-lein] Mehefin 2013. [Dyfynnwyd: 8 Hydref 2013.] http://www.ash.org.uk/files/documents/ASH_715.pdf.