

Tîm Gofal Alcohol (ACT)

Ydych chi'n barod i weithredu?

Ydych chi'n gwybod faint o alcohol rydych chi'n ei yfed?

Hoffech chi newid faint rydych chi'n ei yfed?

Hoffech chi gael cefnogaeth a chymorth?



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Sut allwn ni eich helpu chi? Byddwn ni'n:

- anfeirniadol a chyfrinachol wrth archwilio defnydd o alcohol
- cefnogi, yn gwrandao ac yn darparu cyngor ac addysg arbenigol
- eich cyfeirio at wasanaethau a chymorth cymunedol lle byddwch yn cael eich trin â pharch ac urddas

Y canllawiau a argymhellir yw 14 uned o alcohol yr wythnos i ddynion a merched

Sut mae 1 uned o alcohol yn edrych?



218 ml o seidr a chwrw yn seiliedig ar 4.5% ABV (cryfder alcoholaidd yn ôl cyfaint)



76 ml o win canolig yn seiliedig ar 13% ABV (cryfder alcoholaidd yn ôl cyfaint)



250 ml o lager yn seiliedig ar ABV 3.6% (cryfder alcoholaidd yn ôl cyfaint)



Mesur 25 ml o wirodydd yn seiliedig ar ABV 40% (cryfder alcoholaidd yn ôl cyfaint)



Potel 250 ml o alcopop yn seiliedig ar ABV 4% (cryfder alcoholaidd yn ôl cyfaint)



Sganiwch y cod QR i ymweld â'n gwefan am fwy o wybodaeth gan gynnwys manylion

Datblygwyd mewn partneriaeth â Grŵp Cysylltu Defnyddwyr Gwasanaeth CTM



Mae Gwasanaethau Gofal Alcohol ar gael ym mhob ysbyty yng Ngwm Taf Morgannwg