



HELP US
HELP YOU

Take your used or unwanted inhalers back to your local pharmacy for safe disposal

Talk to your healthcare professional at your next appointment and **ask about your inhaler choices**



111.wales.nhs.uk
(click on A-Z, or use the QR code)



HELPWCH NI
I'CH HELPŪ CHI

I gael gwared ar eich hen anadlyddion yn ddiogel, ewch â nhw i'r fferyllfa

Yn eich apwyntiad nesaf, holwch eich gweithiwr iechyd am **eich dewis o anadlyddion**



111.gig.cymru
(cliciwch ar Gwyddoniadur neu defnyddiwch y cod QR)





GIG
CYMRU
NHS
WALES

HELP US
HELP YOU



Take your used or unwanted inhalers back to your local pharmacy for safe disposal

Talk to your healthcare professional at your next appointment and **ask about your inhaler choices**



EICH MEDDYGINIAETHAU
EICH IECHYD
YOUR MEDICINES
YOUR HEALTH

111.wales.nhs.uk
(click on A-Z, or use the QR code)





GIG
CYMRU
NHS
WALES

HELPWCH NI
I'CH HELPU CHI



I gael gwared ar eich hen anadlyddion yn ddiogel, ewch â nhw i'r fferyllfa

Yn eich apwyntiad nesaf, holwch eich gweithiwr
iechyd am **eich dewis o anadlyddion**



EICH MEDDYGINIAETHAU
EICH IECHYD
YOUR MEDICINES
YOUR HEALTH

111.gig.cymru

(cliciwch ar Gwyddoniadur neu defnyddiwch y cod QR)





HELP US
HELP YOU



Did you know?

By managing your lung condition well you can feel your best and help the environment

NHS Wales are working to support you to make changes so you can live better with your lung condition and help the environment at the same time. **Here are four quick and simple things you can do today:**

- **Use your preventer inhaler every day** as prescribed, to lower your risk of asthma attacks.
- **Check your technique** and use your inhaler the right way.
- **Find out more about low carbon inhalers**, and together with a healthcare professional, change to a lower-carbon inhaler.
- Take used or unwanted inhalers back to your local pharmacy for safe disposal and **understand how inhalers impact the environment.**

111.wales.nhs.uk
(click on A-Z Health or use the QR code)



Talk to your healthcare professional at your next appointment and ask about your inhaler choices. Use the QR code to find out more



Wyddoch chi?

Drwy reoli'ch cyflwr ar yr ysgyfaint yn dda gallwch deimlo ar eich gorau a helpu'r amgylchedd

Mae GIG Cymru yn gweithio i'ch helpu i wneud newidiadau fel y gallwch fyw'n well gyda'ch cyflwr ar yr ysgyfaint a helpu'r amgylchedd yr un pryd.

Dyma bedwar peth cyflym a syml y gallwch eu gwneud heddiw:

- **Defnyddio'ch anadlydd atal bob dydd** yn unol â'ch presgripsiwn, i leihau'ch risg o gael pyliau o asthma.
- **Dysgu mwy am anadlyddion carbon isel**, a gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, newid i anadlydd carbon isel.
- **Gwirio'ch techneg** a defnyddiwch eich mewnanadlydd y ffordd gywir.
- Mynd ag anadlyddion rydych wedi'u defnyddio, neu'r rhai nad oes eu hangen mwyach, yn ôl i'ch fferyllfa leol i'w gwaredu'n ddiogel, **a deall sut mae anadlyddion yn effeithio ar yr amgylchedd.**

111.gig.cymru

(cliciwch ar Gwyddoniadur neu defnyddiwch y cod QR)



EICH MEDDYGINIATHAU
EICH IECHYD
YOUR MEDICINES
YOUR HEALTH

Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich apwyntiad nesaf a'i holi am eich dewis o anadlyddion. Defnyddiwch y cod QR i gael gwybod mwy





HELPWCH NI | HELP US
I'CH HELPU CHI | HELP YOU



Wyddoch chi?

Gall gwella iechyd eich ysgyfaint helpu chi a'r amgylchedd

Ewch ag anadlyddion rydych wedi'u defnyddio, neu'r rhai nad oes eu hangen mwyach, yn ôl i'ch fferyllfa leol i'w gwaredu. Defnyddiwch y cod QR i ddysgu sut mae anadlyddion yn effeithio ar yr amgylchedd.

Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich apwyntiad nesaf a'i holi am eich dewis o anadlyddion.

Mae Asthma + Lung UK a GIG Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i'ch helpu chi i fyw'n well gyda'ch cyflwr ar yr ysgyfaint a helpu'r amgylchedd.

111.gig.cymru

(cliciwch ar Gwyddoniadur neu defnyddiwch y cod QR)



Did you know?

Improving your lung health can help you and the environment

Take your used and unwanted inhalers back to your local pharmacy for disposal, use the QR code to find out how inhalers impact the environment.

Talk to your healthcare professional at your next appointment and ask about your inhaler choices.

Asthma + Lung UK and NHS Wales are working in partnership to support you to live better with your lung condition and help the environment.

111.wales.nhs.uk

(click on A-Z Health or use the QR code)

