

BETH YW EICH SGOR? WHAT'S YOUR SCORE?

<p>Pa mor aml ydych chi'n cael diod yn cynnwys alcohol? How often do you have a drink containing alcohol?</p>	<p>Byth 0 Never</p>	<p>Misol neu llai 1 Monthly or less</p>	<p>2-4 gwaith y mis 2 2-4 times per month</p>	<p>2-3 gwaith yr wythnos 3 2-3 times a week</p>	<p>4+ gwaith yr wythnos 4 4+ times a week</p>
<p>Sawl uned ydych chi'n ei cael ar ddiwrnod arferol pan fyddwch yn yfed? How many units do you drink on a typical day when you are drinking?</p>	<p>0-1 0 0-1</p>	<p>1-2 1 1-2</p>	<p>3-4 2 3-4</p>	<p>5-6 3 5-6</p>	<p>7+ 4 7+</p>
<p>Pa mor aml ydych chi wedi cael 4 uned neu fwy os ydych yn fenywaidd, neu 6 neu fwy os ydych yn wrwyddaid, ar un achlysur yn y flwyddyn ddiwethaf? How often have you had 4 or more units if female, or 6 or more if male, on a single occasion in the last year?</p>	<p>Byth 0 Never</p>	<p>Llai na misol 1 Less than monthly</p>	<p>Misol 2 Monthly</p>	<p>Wythnosol 3 Weekly</p>	<p>Dyddiol, neu bron dyddiol 4 Daily or almost daily</p>

1 UNED = 1 UNIT =



Hanner pint cwrw neu cider 'arferol'
Half pint regular beer, larger or cider



Trydydd gwydraid mawr o win
One third of a large glass of wine



Mesur sengl o wiroydd
Single measure of spirit

MWY NA 1 UNED = MORE THAN 1 UNIT =



2 – Pint 'arferol' cwrw neu cider
Pint of 'regular' beer, lager or cider

3 – Pint 'cryf' neu 'premium' cwrw neu cider
Pint of 'strong' or 'premium' lager or cider



1.5 – Bottle alcopop neu cwrw 275ml
275ml alcopop or lager

9 – Bottle o win 12%
Bottle of 12% wine



EICH CYFANSWM

YOUR TOTAL



**EDRYCHWCH DROSODD AM EICH CANLYNIADAU
LOOK OVERLEAF FOR YOUR RESULTS**

0-4?

Llongyfarchiadau, rydych chi yn yfed ar lefel risg isel. Daliwch ati

Congratulations, your drinking is low-risk. Keep it up

Am fwy o wybodaeth am yfed llai ewch i:
www.yfeddoethcymru.org.uk

For more info on how to cut down your drinking visit:
www.drinkwisewales.org.uk

5-10?

Gallwch fod yn yfed ar lefel a allai roi eich iechyd mewn perygl. Cadw'r risgiau i'ch iechyd yn isel gyda rhai newidiadau bach

- Yfwch llai na 14 uned yr wythnos
- Rhannwch eich unedau rhwng tri diwrnod neu fwy
- Dewiswch ddiodydd sydd a llai o alcohol neu diodydd llai o faint
- Yfwch yn fwy araf neu yfwch fwy o ddiodydd meddal

This level of drinking could put your health at risk. Keep your health risk low with these small changes

- Drink less than 14 units a week
- Spread your drinking over three or more days
- Choose lower strength or smaller sized drinks
- Drink slower and have more soft drinks

11-12?

Mae eich yfed yn rhoi eich iechyd mewn perygl

Siaradwch i eich meddyg teulu neu ffoniwch Dan 24/7

Your drinking is putting your health at risk

Speak to your GP or call Dan 24/7



Freephone: **0808 808 2234**
Or text DAN to: **81066**