

Helpu rhywun sydd â



# hypothermia

Cam allweddol:  
**Cynhesu'r person.**



**Gwybod beth i'w wneud:**

Mae'r amgylchedd yn oer.

Gall y person fod yn rhynnu, yn welw ac yn oer i'w gyffwrdd. Efallai y bydd wedi drysu hefyd.



**Camau i'w cymryd:**

Ffoniwch 999 cyn gynted â phosibl, neu gofynnwch i rywun arall wneud hynny. Cynheswch a chysurwch y person nes bydd help yn cyrraedd.

**Gwybodaeth ategol:**

Gall cynhesu'r person wrth aros am yr ambiwlans helpu i wrthdroi'r hypothermia.

Gallwch ei gynhesu drwy ei lapio mewn blanced a rhoi diodydd cynnes a bwydydd sy'n llawn egni, fel siocled, iddo.