Sut gallwch chi helpu rhywun

nad yw'n ymateb nac yn anadlu

Cam allweddol:

Cael help

Sut ydych chi'n gwybod nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu?

Dydy'r unigolyn ddim yn ateb nac yn symud os byddwch chi'n galw ei enw neu'n taro ei ysgwyddau.

Edrychwch i weld a yw'n anadlu: Edrychwch ar ei frest – allwch chi weld y frest yn symud? Gwrandewch wrth ei geg – allwch chi ei glywed yn anadlu?

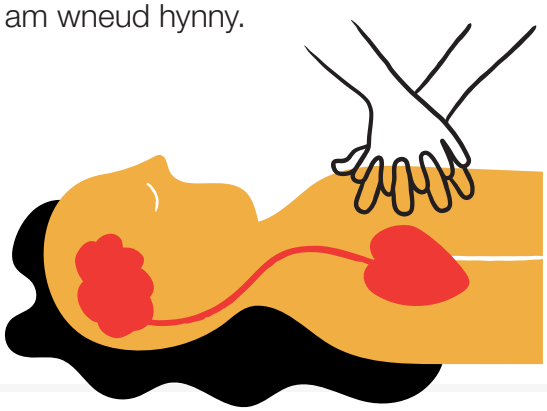
Teimlo – allwch chi deimlo ei anadl ar eich boch?

Os mai 'na' yw'r ateb, yna nid yw'n anadlu.

Sut i helpu

1. Os nad yw'n anadlu, **gofynnwch am help:** rhowch wybod i oedolyn a ffonio 999.

2. Dechreuwch wasgu'r frest drwy wthio'n gadarn yng nghanol ei frest i fyny ac i lawr. Gwthiwch yn galed ac yn gyflym yn rheolaidd nes bydd help yn cyrraedd, neu dywedwch wrth oedolyn am wneud hynny.



CYMORTH

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd