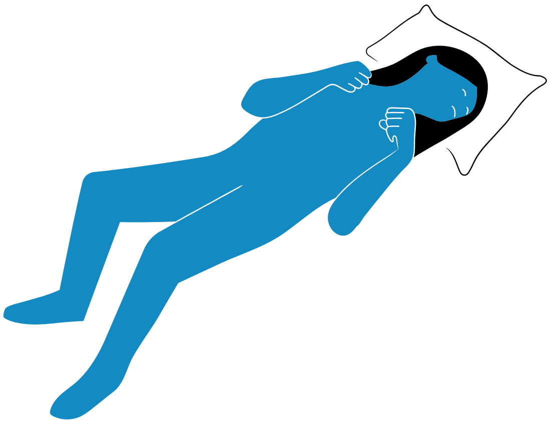

Helpu rhywun sy’n cael

ffit

Cam allweddol:
Gwneud yn siŵr bod yr unigolyn yn ddiogel ac atal anafiadau.

Gwybod beth i’w wneud:

Efallai fod y person wedi cwympo.

Mae’n bosibl y bydd ei gorff yn mynd yn stiff ac y bydd yn gwneud symudiadau gwinglyd sydyn.

Efallai y bydd ganddo ewynboer o amgylch ei geg hefyd.

Camau i’w cymryd:

Defnyddiwch flanced neu ddillad i amddiffyn ei ben rhag anaf. Peidiwch â’i atal yn gorfforol.

Ffoniwch 999 os oes angen.

Ar ôl y ffit, helpwch yr unigolyn i orffwys ar ei ochr gyda’i ben yn gwyro’n ôl.

Gwybodaeth ategol:

Gall atal y person yn gorfforol achosi anaf iddo ef neu i chi. Gadewch i’r ffit redeg ei chwrs arferol.

Bydd ei roi ar ei ochr gyda’i ben wedi’i wyro’n ôl yn gwneud yn siŵr ei fod yn dal i anadlu.

CYMORTH CYNTAF

© 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