British Red Cross
Y Groes Goch Brydeinig

Helpu rhywun

nad yw'n ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael

Cam allweddol:
Cywasgwch y frest.

Agorwch yr AED a dilynwch y cyfarwyddiadau.

Gwybod beth i'w wneud:

Nid yw'r unigolyn yn symud neu nid yw'n ymateb pan fyddwch yn galw ei enw neu'n taro ei ysgwyddau. Os yw'n oedolyn, efallai y bydd angen i chi ysgwyd ei ysgwyddau.

Edrychwch i weld a yw'n anadlu. Gwyrwch ei ben yn ôl - Allwch chi weld ei frest yn symud? Allwch chi ei glywed, ei weld neu ei deimlo'n anadlu? Os mai 'na' yw'r ateb, yna nid yw'n anadlu.

Camau i'w cymryd:

Ffoniwch 999 ar unwaith, neu gofynnwch i rywun arall wneud hynny. Dywedwch wrth rywun am nôl AED cyn gynted ag y bo modd.

Dechreuwch wasgu'r frest drwy wthio'n gadarn yng nghanol ei frest i fyny ac i lawr. Gwthiwch y frest yn galed ac yn gyflym yn rheolaidd, nes bydd yr AED yn cyrraedd.

Pan fydd yr AED yn cyrraedd, agorwch y ddyfais a dilynwch y cyfarwyddiadau.

Gwybodaeth ategol:

Mae diffibriliwr allanol awtomatig (AED) yn beiriant symudol sy'n gallu rhoi sioc i galon rhywun er mwyn iddi ddod yn ôl i rhythm normal. Mae AEDs ar gael mewn llawer o fannau cyhoeddus fel gorsafoedd, canolfannau siopa, ysgolion a cholegau. Gall unrhyw un ddefnyddio AED. Mae AED yn rhoi cyfarwyddiadau i chi eu dilyn a dim ond os bydd angen y bydd yn rhoi sioc i rywun. Ni fyddai byth yn rhoi sioc i galon iach.

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