

Helpu rhywun sy'n cael

strôc



Cam allweddol:
Ffonio 999.



Gwybod beth i'w wneud:

Cofiwch y cam **N.E.S.A.**

NAM AR YR WYNEB: a oes gwendid ar un ochr i'w wyneb?

ESTYN: a yw'n gallu codi'r ddwy fraich?

SIARAD: a yw'n hawdd ei ddeall yn siarad?

AMSER: ffonio 999.



Camau i'w cymryd:

Ffoniwch 999 ar unwaith, neu gofynnwch i rywun arall wneud hynny.

Helpwch y person i eistedd.

Siaradwch â'r person er mwyn ei gysuro wrth i chi aros am yr ambiwlans.

Gwybodaeth ategol:

Mae angen rhoi sylw i strôc ar unwaith, a pho gyflymaf y bydd y person yn cael cymorth meddygol, y lleiaf o niwed a gaiff ei achosi.

Efallai y bydd y person yn teimlo'n ofnus ac yn bryderus ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd iddo.