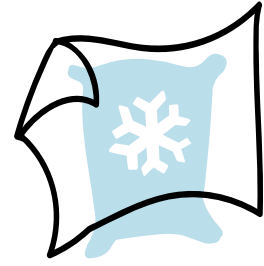


Helpu rhywun sydd wedi cael



# anaf i'r pen

Cam allweddol:  
**Rhoi rhywbeth  
oer ar yr anaf.**



**Gwybod beth i'w wneud:**

Mae'n bosibl ei fod wedi taro ei ben.  
Efallai fod ei ben yn brifo.  
Gall fod ganddo chwydd ar ei ben.

**Camau i'w cymryd:**

Helpwch yr unigolyn i orffwys.  
Rhowch rhywbeth oer ar yr anaf (fel bag o bys wedi'u rhewi wedi'i lapio mewn lliain sychu llestri).  
Os bydd yn mynd yn gysglyd, yn chwydu neu'n ymddangos fel pe bai wedi drysu, ffoniwch 999.

**Gwybodaeth ategol:**

Bydd rhoi rhywbeth oer ar yr anaf am hyd at 20 munud yn lleihau'r chwydd allanol a'r boen.  
Pan fydd person yn cael ergyd i'r pen, gall hynny ysgwyd ei ymennydd y tu mewn i'r penglog hefyd. Gall hyn achosi anaf mwy difrifol i'r pen a all wneud iddo deimlo'n sâl neu'n gysglyd.