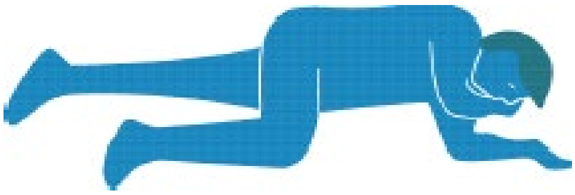
Helpu rhywun

nad yw’n ymateb ond mae’n anadlu



Cam allweddol:
Symudwch yr unigolyn ar ei ochr a gwyro ei ben yn ôl.

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.

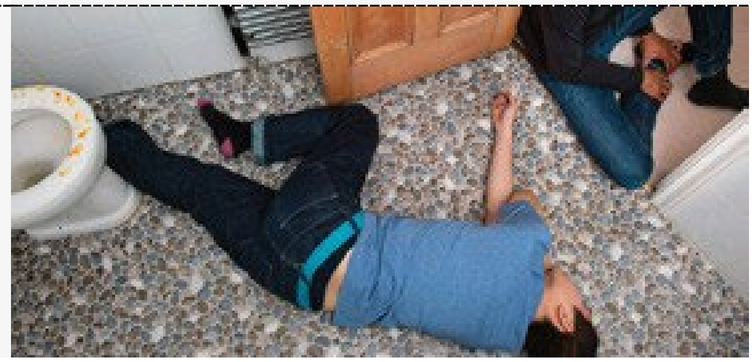
Edrychwch i weld a yw’n anadlu. Gwyrwch ei ben yn ôl - Allwch chi weld ei frest yn symud? Allwch chi ei glywed, ei weld neu ei deimlo’n anadlu? Os gallwch chi, yna mae’n anadlu.

Camau i’w cymryd:

Symudwch yr unigolyn ar ei ochr a gwyro ei ben yn ôl. Ffoniwch 999 ar unwaith.

Gwybodaeth ategol:

Mae rhoi'r unigolyn i orwedd ar ei ochr gyda’i ben yn ôl yn helpu i gadw ei lwybr anadlu ar agor drwy wneud yn siŵr bod ei dafod yn disgyn ymlaen a bod modd i waed a chŵyd ddod allan.



© 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).