

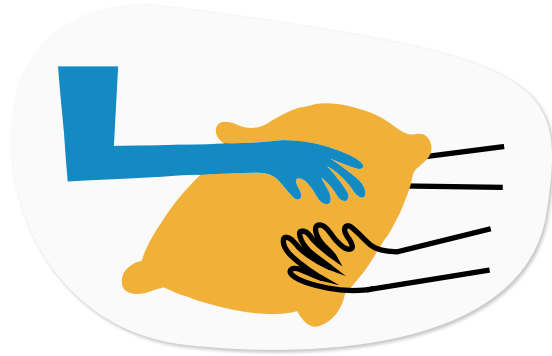
Sut gallwch chi helpu rhywun a all fod wedi

torri asgwrn



Cam allweddol:

Cadwch
yn llonydd

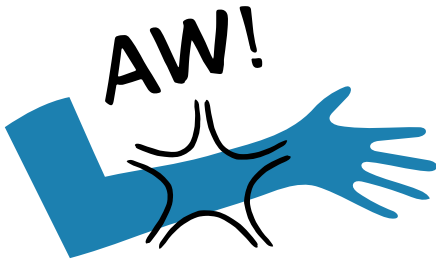


Sut mae gwybod bod rhywun wedi torri asgwrn o bosibl?

Efallai y bydd wedi syrthio neu wedi cael ei daro gan wrthrych.

Efallai y bydd mewn llawer o boen.

Mae'n bosibl y bydd ganddo chwydd a chlais, neu y bydd mewn safle rhyfedd.



Sut i helpu

- 1 Ceisiwch gynnal yr anaf a'i gadw'n llonydd. Gallwch ddefnyddio clustog, dillad neu eich llaw.



- 2 Ewch i ddweud wrth oedolyn.