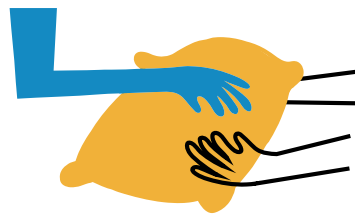


Helpu rhywun sydd wedi



torri asgwrn

Cam allweddol:
**Cynnal yr anaf a'i
gadw'n llonydd.**



Gwybod beth i'w wneud:

Mae gan y person boen, clais neu chwydd neu mae'n gorwedd mewn safle annaturiol, yn dilyn cwmp neu ergyd gan wrthrych.

Camau i'w cymryd:

Cynhaliwch yr anaf â'ch llaw, neu defnyddiwch glustog neu ddiellad i atal unrhyw symud diangen. Cyn gynted â phosibl, ffoniwch 999 neu gofynnwch i rywun arall wneud hynny. Parhewch i gynnal yr anaf nes bydd help yn cyrraedd.

Gwybodaeth ategol:

Gall cynnal yr anaf leddfu poen ac atal anaf pellach.