

Helpu rhywun sy'n

tagu



Cam allweddol:
Rhoi ergydion i'r cefn.
Rhoi gwthiadau abdomenol.



Gwybod beth i'w wneud:

Dywedwch wrtho am geisio peswch. Efallai y bydd yn gafael am ei frest neu ei wddf. Os nad yw'n gallu siarad, anadlu na phesychu, yna mae'n tagu.

Camau i'w cymryd:

Plygwch yr unigolyn ymlaen a rhoi hyd at 5 ergyd i'w gefn gyda sawdl eich llaw rhwng y palfeisiau.

Os yw'n dal i dagu, rhowch hyd at 5 gwthiad abdomenol. Sefwch y tu ôl iddo, rhowch eich dwylo at ei gilydd o amgylch ei stumog a ffurfio drwn. Tynnwch i mewn ac i fyny.

Gwybodaeth ategol:

Mae taro rhywun yn gadarn ar y cefn yn creu dirgryniad cryf a phwysedd yn y llwybr anadlu sy'n aml yn ddigon i symud y gwrthrych.

Mae gwthiadau abdomenol yn gwasgu'r aer allan o'r ysgyfaint ac efallai y bydd yn rhyddhau'r rhwystr.

