

Helpu rhywun sy'n cael trawiad ar y galon



Cam allweddol:
Ffonio 999.



Gwybod beth i'w wneud:

Mae'n bosibl y bydd gan yr unigolyn boen barhaus yn y frest ac y bydd ei frest yn teimlo'n dynn iawn. Mae'n bosibl y bydd y boen yn lledaenu i'w freichiau, ei wddf, ei ên, ei gefn neu ei stumog.



Camau i'w cymryd:

Ffoniwch 999 ar unwaith a gwnewch yn siŵr bod y person yn eistedd yn gyfforddus (er enghraifft, helpwch ef i eistedd ar y llawr, gan bwysu yn erbyn wal neu gadair).

Rhowch sicrwydd parhaus wrth aros i help gyrraedd.

Gwybodaeth ategol:

Bydd angen cymorth brys ar yr unigolyn cyn gynted â phosibl; mae trawiad ar y galon yn ddifrifol iawn.

Bydd eistedd i lawr yn lleddfu'r straen ar ei galon. Bydd ei helpu i eistedd ar y llawr yn golygu ei fod yn llai tebygol o frifo ei hun os bydd yn cwmpo.

