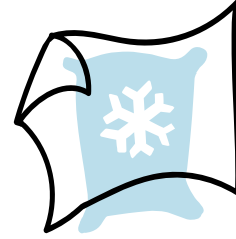


Helpu rhywun sydd â straen neu ysigiad



Cam allweddol:
**Rhoi pecyn iâ ar yr
anaf.**



Gwybod beth i'w wneud:

Mae rhan o'r corff wedi symud yn sydyn.
Mae gan y person boen, chwydd neu glais
o amgylch cymal neu gyhyr.

Camau i'w cymryd:

Rhowch becyn iâ ar yr anaf am hyd at 10 munud.
Dywedwch wrth y person am orffwys y rhan o'r corff
sydd wedi'i hanafu.
Os na fydd gwelliant, ceisiwch gyngor meddygol.

Gwybodaeth ategol:

Bydd rhoi rhywbeth oer ar yr anaf, fel bag o lysiau
wedi'u rhewi â lliain wedi'i lapio amdano, yn helpu
i leihau'r boen a'r chwydd.