



Sut gallwch chi helpu rhywun sydd wedi cael

# anaf i'r pen



## Cam allweddol:

Oeri'r bwmp  
neu'r clais



### Sut mae gwybod bod rhywun wedi brifo ei ben?

Mae'n bosibl ei fod wedi taro ei ben.

Efallai y bydd ei ben yn brifo, neu efallai y bydd ganddo gur pen.

Efallai y bydd chwydd yn ymddangos ar ei ben.



## Sut i helpu

- 1 Helpwch yr unigolyn i orffwys.
- 2 Rhwch rywbeth oer ar y rhan o'i ben sy'n brifo, fel bag o bys wedi'u rhewi wedi'i lapio mewn lliain sychu llestri.



- 3 Ewch i ddweud wrth oedolyn. Os bydd yn mynd yn gysglyd, yn chwydu neu'n ymddangos fel pe bai wedi drysu, ffoniwch 999.