Cwis cymorth cyntaf.

BritishRedCross | Y Groes Goch Brydeinig

Argraffwch y ddogfen hon i brofi gwybodaeth eich dysgwyr. Gallwch hefyd ddefnyddio'r cwisiau rhyngweithiol ar y wefan a thracio canlyniadau dysgwyr gan ddefnyddio Fy ngrwpiau.

Mae pum cwestiwn ar gyfer pob sgil cymorth cyntaf. Argraffwch y cwis cyfan neu dudalen pob sgil fel bo angen. Mae'r atebion cywir i'w gweld ar y tudalennau olaf. Defnyddiwch y dolenni isod i fynd i'r dudalen o'ch dewis.

Pwl o asthma
Gwaedu'n drwm
Asgwrn wedi torri
Tagu
Anaf i'r pen
Trawiad ar y galon
Hypothermia
Llid yr Ymennydd
Gwenwyn/sylweddau niweidiol
Trawiadau/ffitiau/epilepsi
Adwaith alergaidd difrifol
Straeniau ac Ysigiadau
Strôc
Ddim yn ymateb ond yn anadlu
Ddim yn ymateb nac yn anadlu
Ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)
Atebion

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

Pwl o asthma

1 **Yn ystod pwl o asthma, mae rhywun yn defnyddio 'beth'... i'w helpu i anadlu?**

- ◯ Awto-chwistrellydd
- ◯ Pecyn rhew
- ◯ Mewnanadlydd

2 **Yn ystod pwl o asthma, pa un o'r datganiadau canlynol sy'n wir:**

- ◯ Mae llwybrau anadlu unigolyn yn culhau
- ◯ Mae llwybrau anadlu unigolyn yn ehangu
- ◯ Mae llwybrau anadlu unigolyn yn aros yr un maint

3 **Mae chwaer Rosie yn cael pwl o asthma. Beth ddylai Rosie ei wneud i'w helpu hi gyntaf?**

- ◯ Ei helpu hi i ddefnyddio ei mewnanadlydd
- ◯ Tawelu ei meddwl
- ◯ Ei helpu i orwedd i lawr

4 **Beth arall all rhywun ei wneud i helpu unigolyn, a allai leddfu ei bwl o asthma?**

- ◯ Ei helpu i orwedd i lawr a thawelu ei feddwl
- ◯ Rhoi bag papur brown iddo anadlu i mewn ac allan ohono
- ◯ Ei helpu i eistedd i lawr a thawelu ei feddwl
- ◯ Rhoi ergydion i'w gefn

5 **Os oes rhywun yn cael pwl o asthma, yna...**

- ◯ Bydd yn anadlu'n rhwydd
- ◯ Ni fydd ei anadlu'n newid
- ◯ Bydd yn ei chael yn anodd anadlu'n normal

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

BritishRedCross

Gwaedu'n drwm

1 **Pan fydd rhywun yn gwaedu'n drwm, pa gam allweddol allwn ni ei gymryd i atal neu arafu'r gwaedu?**

- ◯ Rhoi pwysau ar y clwyf
- ◯ Gwneud yn siŵr bod yr anaf yn cael ei gynnal
- ◯ Rhoi pecyn rhew ar y clwyf

2 **Os oes rhywun yn gwaedu'n drwm o glwyf, a ddylen ni ffonio 999?**

- ◯ Dylen - fe ddylen ni ffonio 999, ond dim ond ar ôl aros am 15 munud i weld a yw'r gwaedu'n stopio
- ◯ Na, bydd y gwaedu'n stopio yn y diwedd
- ◯ Dylen - fe ddylen ni ffonio 999 cyn gynted â phosib, neu ofyn i rywun arall wneud hynny

3 **Pan fyddwn yn rhoi pwysau ar glwyf sy'n gwaedu, rydyn ni'n gweithredu fel...?**

- ◯ Plwg
- ◯ Pibell
- ◯ Draen

4 **Mae ffrind Lee wedi torri ei law wrth baratoi cinio, ac mae'n gwaedu'n drwm. Beth ddylai Lee geisio ei wneud yn gyntaf?**

- ◯ Glanhau'r clwyf i atal haint
- ◯ Ceisio atal neu arafu'r gwaedu
- ◯ Ceisio tawelu meddwl ei ffrind

5 **Pa un o'r eitemau bob dydd isod fyddai'n fwyaf effeithiol ar gyfer rhoi pwysau ar glwyf sy'n gwaedu?**

- ◯ Rholbren
- ◯ Padell ffrio
- ◯ Cling ffilm
- ◯ Lliain sychu llestri

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

BritishRedCross

Asgwrn wedi torri

1 Mae Bea gartref, pan mae'n clywed ei mam yn syrthio i lawr y grisiau. Mae ei mam mewn llawer o boen. Beth arall allai ddweud wrth Bea ei bod wedi torri asgwrn?

- ◯ Cleisiau ar y fraich neu'r goes
- ◯ Y fraich neu'r goes wedi chwyddo
- ◯ Pob un o'r rhain
- ◯ Mae'r fraich neu'r goes wedi'i hystumio

2 Os oes rhywun wedi torri asgwrn, pa un o'r datganiadau canlynol sy'n wir?

- ◯ Os na fyddwn yn cynnal y fraich neu'r goes, gall achosi mwy o anaf a phoen
- ◯ Os na fyddwn yn cynnal y fraich neu'r goes, gall achosi mwy o anaf a phoen
- ◯ Os na fyddwn yn cynnal y fraich neu'r goes, bydd yr unigolyn yn gallu symud y fraich neu'r goes yn haws a bydd yn lleihau'r boen
- ◯ Does dim ots os na fyddwn yn cynnal y fraich neu'r goes. Bydd yr asgwrn yn gwella'n naturiol ar ei ben ei hun

3 Os oes rhywun wedi torri asgwrn, beth yw'r cam allweddol y gallwn ni ei gymryd i'w helpu?

- ◯ Rhoi'r anaf mewn sblint
- ◯ Gwneud i'r unigolyn aros yn llonydd
- ◯ Cynnal yr anaf a'i gadw'n llonydd

4 Pa rai o'r pethau hyn allen ni eu defnyddio i gynnal asgwrn sydd wedi torri?

- ◯ Llaw rhywun
- ◯ Pob un o'r rhain
- ◯ Dillad
- ◯ Clustog

5 Mae Frankie yn helpu rhywun y mae hi'n amau sydd wedi torri ei fraich. Mae hi wedi cynnal yr anaf. Beth ddylai hi ei wneud nesaf...

- ◯ Peidio â gofyn am gymorth meddygol, bydd yr asgwrn yn gwella ar ei ben ei hun
- ◯ Dim ond gofyn am gymorth meddygol os bydd yn boen yn gwaethygu
- ◯ Gadael i bethau am awr yna gofyn am gymorth meddygol

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

BritishRedCross

◯ Gofyn am gymorth meddygol ar unwaith

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

Llosgi

1. **Mae Mo yn helpu ei nain i wneud cawl, ac mae'r stoc berwedig yn tywallt dros ei braich. Mae'n gwybod bod rhaid iddo oeri'r llosg yn gyflym. Sut mae hyn yn ei helpu?**

- ◯ Mae'n lleihau'r boen a'r risg o greithio
- ◯ Mae'n atal haint
- ◯ Mae'n atal rhagor o anafiadau

2. **Ar ôl i ni oeri llosg, pa eitem bob dydd allwn ni ei defnyddio i'w orchuddio?**

- ◯ Ffoil cegin
- ◯ Cling ffilm
- ◯ Gwlân cotwm
- ◯ Papur cegin

3. **Mae Sasha'n gwersylla gyda ffrind, ac mae'n llosgi gyda'i siocled poeth. Does dim tap gerllaw. Pa un o'r canlynol allen nhw eu defnyddio ar unwaith i oeri'r llosg?**

- ◯ Diodydd pop
- ◯ Coffi wedi oeri
- ◯ Dŵr golchi llestri budr
- ◯ Dim un o'r rhain

4. **Os oes rhywun wedi llosgi, beth yw'r cam allweddol i'w gymryd i'w helpu?**

- ◯ Gorchuddio'r llosg
- ◯ Oeri'r llosg
- ◯ Glanhau'r llosg

5. **Mae chwaer Jay wedi llosgi ac mae'n rhoi'r llosg o dan ddŵr oer am gyfnod byr iawn yn unig.** Am faint o amser ddylai hi ddal llosg o dan ddŵr oer?

- ◯ O leiaf ugain munud
- ◯ O leiaf ddeg eiliad
- ◯ O leiaf un funud

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

BritishRedCross

Tagu

1. **Os oes rhywun yn tagu, rydyn ni'n rhoi ergydion i'r cefn, rhwng yr ysgwyddau. Beth mae hyn yn ei wneud?**
   - ◯ Mae'n gwneud yr unigolyn yn sâl, sy'n creu pwysedd ac yn gwthio'r gwrthrych allan o'i lwybr anadlu
   - ◯ Mae'n gwneud i'r unigolyn lyncu aer, sy'n creu pwysedd ac yn gwthio'r gwrthrych i lawr ei lwybr anadlu
   - ◯ Mae'n creu dirgryniad a phwysedd, sy'n gwthio'r gwrthrych allan o'r llwybr anadlu

2. **Mae Tasha yn sylweddoli bod ei thad yn tagu, beth yw'r cam allweddol y dylai hi ei gymryd i'w helpu?**
   - ◯ Rhoi ergydion i'w gefn ac, os oes angen, gwthiadau abdomenol
   - ◯ Rhoi diod iddo
   - ◯ Ei wneud yn sâl

3. **Os oes rhywun yn tagu, beth mae angen i ni ei helpu i'w wneud?**
   - ◯ Oeri
   - ◯ Dal ei wynt nes bydd help yn cyrraedd
   - ◯ Anadlu'n normal eto
   - ◯ Rhoi'r gorau i banicio

4. **Pa un o'r canlynol sy'n wir os bydd rhywun yn tagu?**
   - ◯ Bydd yn gallu siarad a pheswch ond ni fydd yn gallu anadlu
   - ◯ Bydd yn gallu anadlu ond ddim yn gallu siarad na phesychu
   - ◯ Bydd yn gallu anadlu ond ddim yn gallu siarad na phesychu
   - ◯ Ni fydd yn gallu siarad, peswch nac anadlu

5. **Os yw unigolyn yn tagu, pa un o'r canlynol ddylen ni ei ddefnyddio i roi ergydion i'r cefn?**
   - ◯ Sawdl ein llaw
   - ◯ Ein dwrn
   - ◯ Gwrthrych caled

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

BritishRedCross

Anaf i'r pen

1 **Pan fydd rhywun yn cael anaf i'w ben, pa rai o'r eitemau hyn y gellir eu defnyddio i helpu i leihau'r chwydd a'r boen?**

- ◯ Bag o lysiau wedi'u rhewi
- ◯ Potel blastig fawr, hyblyg o ddiod pop neu lefrith o'r oergell
- ◯ Pob un o'r rhain
- ◯ Pecyn rhew

2 **Os bydd rhywun sydd wedi cael anaf i'w ben yn dechrau teimlo'n sâl, yn benysgafn neu'n ddryslyd, beth ddylen ni ei wneud?**

- ◯ Gwneud yn siŵr ei fod yn chwilio am sylw meddygol
- ◯ Gwneud yn siŵr ei fod yn yfed llawer o ddŵr
- ◯ Gwneud yn siŵr ei fod yn dal i orffwys

3 **Ar ôl rhoi rhywbeth oer ar anaf i'r pen, beth ddylen ni ofyn i'r unigolyn ei wneud?**

- ◯ Mynd yn syth i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys
- ◯ Cymryd poenladdwyr
- ◯ Gorffwys a chwilio am sylw meddygol os oes angen

4 **Beth yw'r cam allweddol i'w gymryd os oes rhywun wedi cael anaf i'r pen?**

- ◯ Rhoi rhywbeth oer ar yr anaf
- ◯ Helpu'r unigolyn i orwedd i lawr
- ◯ Rhoi poenladdwr i'r unigolyn

5 **Mae ffrind Jo wedi taro ei ben, ac mae angen i Jo ei helpu. Beth yw'r peth allweddol y mae angen i Jo ei wneud?**

- ◯ Helpu'r unigolyn i symud o gwmpas eto cyn gynted â phosib
- ◯ Atal yr unigolyn rhag panicio
- ◯ Lleihau'r chwydd a'r boen o amgylch yr anaf

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

Trawiad ar y galon

1 **Mae helpu rhywun i eistedd ar y llawr yn gam y gallwn ei gymryd pan fydd rhywun yn cael trawiad ar y galon. Sut mae hyn yn ei helpu?**

- ◯ Bydd yn ei alluogi i anadlu'n normal
- ◯ Bydd yn ei atal rhag llewygu
- ◯ Mae'n lleddfu'r straen ar ei galon
- ◯ Bydd yn ei atal rhag cael cramp yn ei goesau

2 **Dim ond poen yn ei frest fyddai unigolyn sy'n cael trawiad ar y galon yn ei deimlo: cywir neu anghywir?**

- ◯ Cywir
- ◯ Anghywir

3 **Os yw rhywun yn cael trawiad ar y galon, y disgrifiad cyffredin o'r boen yw...**

- ◯ Poen amhendant
- ◯ Poen ysbeidiol
- ◯ Poen sy'n pasio
- ◯ Poen parhaus

4 **Mae cymydog Bianca yn cael poen parhaus yn ei frest ac mae hi'n meddwl ei fod yn cael trawiad ar y galon. Beth yw'r cam allweddol y dylai Bianca ei gymryd?**

- ◯ Ffonio 999
- ◯ Ffonio fferyllfa
- ◯ Ffonio'r meddyg teulu

5 **Mae Raj yn meddwl bod rhywun yn cael trawiad ar y galon, felly mae wedi ffonio 999. Beth arall all Raj ei wneud wrth aros am help i gyrraedd?**

- ◯ Helpu'r unigolyn i eistedd yn gyfforddus a rhoi rhywbeth iddo ei yfed
- ◯ Helpu'r unigolyn i eistedd yn gyfforddus a pharhau i dawelu ei feddwl
- ◯ Helpu'r unigolyn i eistedd yn gyfforddus ac yna ei adael ar ei ben ei hun i orffwyso
- ◯ Helpu'r unigolyn i orwedd i lawr a'i adael ar ei ben ei hun i orffwyso

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

BritishRedCross

Hypothermia

1 **Gall unigolyn â hypothermia fod yn oer iawn, yn crynu ac yn welw. Sut arall y gellid ei ddisgrifio?**

- ◯ Dymunol
- ◯ Blin
- ◯ Dryslyd
- ◯ Pwyllog

2 **Os oes gan rywun hypothermia, sut dylen ni helpu i'w gynhesu?**

- ◯ Rhoi'r unigolyn mewn bath poeth
- ◯ Rhoi potel ddŵr poeth iddo
- ◯ Ei lapio mewn blanced neu ddillad ychwanegol
- ◯ Ei roi wrth ymyl tân agored

3 **Os oes gan unigolyn â hypothermia ddillad gwlyb amdano, beth ddylen ni ei wneud?**

- ◯ Tynnu ei holl ddillad gwlyb a'i lapio mewn beth bynnag arall sydd ar gael
- ◯ Ei adael yn ei ddillad gwlyb a'i lapio mewn blanced neu ddillad eraill
- ◯ Tynnu rhywfaint o'i ddillad gwlyb a rhoi rhywfaint o'n dillad ni iddo

4 **Os oes gan rywun hypothermia, mae rhoi alcohol iddo yn ffordd dda o helpu i'w gynhesu: cywir neu anghywir?**

- ◯ Anghywir
- ◯ Cywir

5 **Mae Tom yn sylweddoli bod gan ei ffrind hypothermia ac mae'n ffonio 999. Beth yw'r cam allweddol y gall Tom ei gymryd i'w helpu?**

- ◯ Ei helpu i orwedd i lawr
- ◯ Ei gynhesu
- ◯ Ei helpu i godi a symud

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

BritishRedCross

Llid yr Ymennydd

1 **Os oes gan rywun lid yr ymennydd, bydd ei dymheredd yn...**

- ◯ Is nag arfer
- ◯ Uwch nag arfer
- ◯ Ddim gwahanol

2 **Mae ffrind Olivia yn teimlo'n sâl ac mae hi'n meddwl y gallai fod ganddo lid yr ymennydd. Beth mae'n arbennig o sensitif iddo?**

- ◯ Golau
- ◯ Sain
- ◯ Cyffyrddiad
- ◯ Arogl

3 **Pam ei bod yn bwysig cael help ar unwaith os oes gan rywun lid yr ymennydd?**

- ◯ Nid yw symptomau llid yr ymennydd yn para'n hir
- ◯ Mae'r unigolyn yn heintus a gall ledaenu'r haint
- ◯ Mae angen triniaeth ar unwaith ar yr unigolyn er mwyn atal niwed parhaol

4 **Mae brawd iau Tara yn dangos arwyddion o lid yr ymennydd. Beth yw'r cam allweddol i'w gymryd?**

- ◯ Ffonio 999
- ◯ Ffonio fferyllfa
- ◯ Gwneud apwyntiad i weld meddyg

5 **Os oes gan rywun lid yr ymennydd, pa un o'r datganiadau canlynol sy'n wir?**

- ◯ Efallai mai dim ond rhai o'r arwyddion a'r symptomau y bydd unigolyn â llid yr ymennydd yn eu dangos
- ◯ Rhaid i'r unigolyn ddangos yr holl arwyddion a'r symptomau i fod â llid yr ymennydd

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

BritishRedCross

Gwenwyn/sylweddau niweidiol

1 Pan fydd rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol, pam mae cael gwybod beth mae unigolyn wedi'i gymryd, pryd mae wedi'i gymryd a faint mae wedi'i gymryd mor bwysig?

- ◯ Er mwyn i'r unigolyn gael y driniaeth feddygol iawn
- ◯ Er mwyn rhoi'r sylwedd o'r neilltu fel na fyddai neb arall yn ei lyncu
- ◯ Er mwyn rhoi gwybod i'r heddlu

2 Pan fydd rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol, mae angen i ni gael help yn gyflym. A ddylen ni...

- ◯ Ffonio 999 neu ofyn i rywun arall wneud hynny
- ◯ Mynd i fferyllfa
- ◯ Ffonio'r meddyg teulu

3 Os yw rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol, pa rai o'r cwestiynau canlynol y mae angen i ni eu hateb

- ◯ Pryd? Pam? Faint?
- ◯ Pryd? Pam? Ble?
- ◯ Beth? Pryd? Pam?
- ◯ Beth? Pryd? Faint?

4 Mae brawd iau Bobby wedi llyncu rhywbeth niweidiol. Pa gam allweddol ddylai Bobby ei gymryd?

- ◯ Darganfod beth mae wedi'i gymryd, pryd a faint
- ◯ Meddwl am beth allai fod wedi'i lyncu
- ◯ Ei gadw'n effro er mwyn iddo allu siarad â'r gweithiwr ambiwlans

5 Mae ffrind Miles wedi llyncu rhywbeth niweidiol. Ar wahân i ofyn iddo, beth arall allai ei helpu i gael rhagor o wybodaeth?

- ◯ Galwadau mae'n bosib ei fod wedi'u gwneud yn ddiweddar
- ◯ Gwefannau y gallai fod wedi bod yn pori arnyn nhw
- ◯ Hunluniau y gallai ei ffrind fod wedi'u tynnu
- ◯ Pecynnau wrth ymyl ei ffrind neu yn y tŷ

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

BritishRedCross

Trawiad/ffit/epilepsi

1 Ar ôl i drawiad neu ffit basio, beth ddylid ei wneud?

- ◯ Gadael yr unigolyn ar ei gefn
- ◯ Rholio'r unigolyn ar ei ochr
- ◯ Peidio â chyffwrdd yr unigolyn o gwbl
- ◯ Rholio'r unigolyn ar ei flaen

2 Ddylen ni atal rhywun sy'n cael trawiad neu ffit?

- ◯ Dylem - ei atal am 5 munud ac wedyn gollwng gafael
- ◯ Na - peidiwch â'i atal
- ◯ Dylem - ei atal nes bydd y trawiad neu'r ffit wedi pasio

3 Mae ffrind Sajid yn cael trawiad/ffit ac mae ambiwlans ar y ffordd. Beth all Sajid ei wneud i'w helpu?

- ◯ Gwneud yn siŵr ei fod yn ddiogel ac atal anafiadau
- ◯ Ei helpu i gymryd ei feddyginiaeth
- ◯ Creu fideo er mwyn dangos iddo beth ddigwyddodd yn nes ymlaen
- ◯ Ei adael ar ei ben ei hun a rhoi preifatrwydd iddo

4 Yn ystod trawiad/ffit, efallai y bydd unigolyn yn symud mewn ffordd aflonydd ac y bydd ewynboer o amgylch ei geg. Gellir disgrifio ei gorff fel...

- ◯ Ymestynnol
- ◯ Ystwyth
- ◯ Anystwyth
- ◯ Llipa

5 Os yw rhywun yn cael trawiad/ffit, dylen ni roi rhywbeth yn ei geg i'w atal rhag brathu ei dafod: cywir neu anghywir?

- ◯ Cywir
- ◯ Anghywir

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

BritishRedCross

Adwaith alergaidd difrifol

1 Mae gan Anna alergedd difrifol ac mae ganddi awto-chwistrellydd. Dewiswch y datganiad cywir.

- ◯ Dim ond Anna sy’n gallu defnyddio ei awto-chwistrellydd pan fydd yn cael adwaith alergaidd difrifol
- ◯ Gall unrhyw un helpu Anna i ddefnyddio ei awto-chwistrellydd pan fydd yn cael adwaith alergaidd difrifol
- ◯ Rhaid i bobl gael hyfforddiant penodol i helpu Anna i ddefnyddio ei awto-chwistrellydd pan fydd yn cael adwaith alergaidd difrifol

2 Pa rai o’r pethau hyn sy’n achosi adweithiau alergaidd difrifol yn gyffredinol?

- ◯ Cnau daear a chnau eraill
- ◯ Pob un o’r rhain
- ◯ Pysgod cregyn, fel corgimychiaid neu gregyn gleision
- ◯ Latecs (math o rwber), er enghraifft menig rwber

3 Sut gallai croen rhywun newid yn ystod adwaith alergaidd?

- ◯ Gall ddechrau cosi a datblygu brech goch a blotiog
- ◯ Gall ddechrau cosi a mynd yn welw iawn
- ◯ Gall ddechrau cosi a chleisio’n hawdd
- ◯ Gall ddechrau cosi a mynd yn oer a llaith

4 Pan fydd rhywun yn cael adwaith alergaidd difrifol, cael help yw’r peth allweddol i’w wneud. Sut dylen ni wneud hyn?

- ◯ Ffonio ffrind
- ◯ Ffonio 999
- ◯ Ffonio’r meddyg teulu

5 Os yw adwaith alergaidd yn ddifrifol iawn, efallai na fydd unigolyn yn...

- ◯ Gallu blasu
- ◯ Gallu anadlu
- ◯ Gallu clywed
- ◯ Gallu gweld

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae’r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi’i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a’r Alban (SCO37738).

BritishRedCross

Straeniau ac Ysigiadau

1 Wrth helpu rhywun sydd wedi cael straen neu ysigiad, ble ddylen ni roi'r pecyn rhew neu'r bag o lysiau wedi'u rhewi?

- ◯ Wedi'i lapio mewn deunydd ac yn agos at yr anaf, ond ddim yn ei gyffwrdd
- ◯ Heb ei lapio ac yn agos at yr anaf, ond ddim yn ei gyffwrdd
- ◯ Wedi'i lapio mewn deunydd ac yn union ar yr anaf
- ◯ Heb ei lapio ac yn union ar yr anaf

2 Mae brawd Yolanda wedi syrthio a throi ei ffêr, beth yw'r cam allweddol y gall hi ei gymryd i helpu?

- ◯ Rhoi rhywbeth oer ar yr anaf
- ◯ Rhoi rhywbeth poeth ac oer ar yr anaf am yn ail
- ◯ Rhoi rhywbeth poeth ar yr anaf

3 Mae Nic wedi cael straen neu ysigiad ac mae'n rhoi rhywbeth oer ar yr anaf.

- ◯ Bydd yn lleihau'r risg o greithio
- ◯ Bydd yn helpu i gadw'r cymal yn llonydd
- ◯ Bydd yn lleihau'r chwydd a'r boen
- ◯ Bydd yn tawelu'r unigolyn

4 Pan fydd rhywun wedi cael straen neu ysigiad, gall liniaru'r boen drwy gerdded am 10 munud: cywir neu anghywir?

- ◯ Cywir
- ◯ Anghywir

5 Beth yw'r arwyddion i chwilio amdanyn nhw os ydyn ni'n meddwl bod rhywun wedi cael straen neu ysigiad?

- ◯ Cleisiau
- ◯ Chwydd
- ◯ Poen
- ◯ Pob un o'r rhain

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

BritishRedCross

Strôc

1. **Ystyr yr A yn F.A.S.T yw 'Arms', sef Breichiau. Gan ddefnyddio'r prawf hwn, os yw unigolyn wedi cael strôc...**
   - ◯ Bydd yn gallu codi'r ddwy fraich yr un pryd
   - ◯ Bydd yn gallu codi un fraich ar y tro
   - ◯ Bydd yn gallu codi un fraich yn unig
   - ◯ Ni fydd yn gallu codi'r naill fraich na'r llall

2. **Mae menyw yn y safle bws yn ymddwyn yn rhyfedd ac mae Bex yn meddwl y gallai fod yn cael strôc. Mae Bex yn gwybod bod angen cynnal prawf F.A.S.T. Beth yw ystyr hyn?**
   - ◯ Wyneb (Face) Breichiau (Arms) Lleferydd (Speech) Amser (Time)
   - ◯ Wyneb (Face) Breichiau (Arms) Golwg (Sight) Amser (Time)
   - ◯ Traed (Feet) Breichiau (Arms) Lleferydd (Speech) Amser (Time)
   - ◯ Bysedd (Fingers) Breichiau (Arms) Lleferydd (Speech) Amser (Time)

3. **Yn y prawf F.A.S.T, mae'r S yn sefyll am Speech, sef Lleferydd. Beth mae angen i ni sylwi arno ynghylch lleferydd rhywun?**
   - ◯ Efallai y bydd yn anodd ei ddeall yn siarad
   - ◯ Bydd yn hawdd ei ddeall yn siarad
   - ◯ Ni fydd ei leferydd wedi newid

4. **Mae rhywun yn cael strôc, beth yw'r cam allweddol?**
   - ◯ Ffonio 999
   - ◯ Gwneud apwyntiad i weld meddyg
   - ◯ Mynd i fferyllfa

5. **Pa rai o'r datganiadau canlynol am strôc sy'n wir?**
   - ◯ Gall strôc effeithio ar ddwy ochr y corff ar yr un pryd
   - ◯ Mae strôc yn effeithio ar ochr chwith y corff yn unig
   - ◯ Mae strôc yn effeithio ar ochr dde'r corff yn unig
   - ◯ Gall strôc effeithio ar y naill ochr i'r corff a'r llall

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

BritishRedCross

Ddim yn ymateb ond yn anadlu

1 Ar ôl i'r sawl nad yw'n ymateb ond sy'n anadlu gael ei symud ar ei ochr, fe ddylen ni... beth?

- ◯ Eistedd gyda'r unigolyn, ond peidio â'i gyffwrdd eto. Os yw'n symud, mae'n golygu ei fod yn dechrau deffro
- ◯ Aros gyda'r unigolyn a gwneud yn siŵr bod ei ben wedi gwyro'n ôl er mwyn iddo allu dal ati i anadlu'n normal
- ◯ Gadael yr unigolyn ar ei ben ei hun nawr ei fod yn gyfforddus, bydd yn deffro cyn bo hir

2 Os nad yw rhywun yn ymateb, pa dri synnwyr allwn ni eu defnyddio i ddweud a yw'n anadlu?

- ◯ Golwg, arogl, sain
- ◯ Golwg, sain, cyffyrddiad
- ◯ Sain, arogl, cyffyrddiad
- ◯ Arogl, cyffyrddiad, blas

3 Os nad yw rhywun yn ymateb ond mae'n anadlu, beth yw'r cam allweddol y gallwn ni ei gymryd i'w helpu?

- ◯ Symud yr unigolyn ar ei gefn a gwyro ei ben yn ôl
- ◯ Symud yr unigolyn ar ei flaen a gwyro ei ben i'r ochr
- ◯ Symud yr unigolyn ar ei ochr a gwyro ei ben yn ôl

4 Pam ei bod yn bwysig symud rhywun nad yw'n ymateb ond sy'n anadlu ar ei ochr?

- ◯ Mae'n helpu i gadw ei lwybr anadlu'n glir ac yn caniatáu iddo barhau i anadlu'n normal
- ◯ Gallai symud yr unigolyn helpu i'w ddeffro
- ◯ Gallwn chwilio am anafiadau ar ei gorff

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

5

Un bore mae Casey yn dod o hyd i'w chwaer hŷn ac mae'n meddwl nad yw hi'n ymateb ond yn anadlu. Ar wahân i alw am gymorth, beth yw'r flaenoriaeth yn y sefyllfa hon?

- ◯ Ei helpu i barhau i anadlu'n normal nes bydd help yn cyrraedd
- ◯ Galw am rywun a gofyn iddo helpu
- ◯ Ceisio cael gwybodaeth am beth sydd wedi digwydd iddi

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

Ddim yn ymateb nac yn anadlu

1 Os nad yw rhywun yn ymateb ac os nad yw'n anadlu, am ba mor hir ddylen ni wasgu ei frest?

- ◯ Nes bydd eich breichiau'n blino
- ◯ Nes byddwch wedi gwasgu'r frest 100 o weithiau
- ◯ Nes bydd help yn cyrraedd a rhywun arall yn cymryd drosodd

2 Pam ei bod yn bwysig dechrau gwasgu'r frest mor gyflym â phosib, os nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu?

- ◯ Ni all ymennydd unigolyn na'i organau hanfodol eraill oroesi'n hir heb gyflenwad gwaed
- ◯ Efallai y bydd yn ei ddeffro, a bydd yn dechrau anadlu eto
- ◯ Mae'r weithred rythmig yn gallu rhoi sicrwydd i rywun sydd angen help

3 Nid yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu. Fe ddylen ni ffonio 999, a... beth?

- ◯ Rhoi crynodeb sydyn i'r sawl sy'n delio â'r alwad o'r hyn sydd wedi digwydd a rhoi'r ffôn i lawr ar unwaith
- ◯ Ateb cwestiynau'r sawl sy'n delio â'r alwad mor llawn â phosib ac aros ar y ffôn nes bydd help yn cyrraedd
- ◯ Rhoi cymaint o wybodaeth â phosib i'r sawl sy'n delio â'r alwad a rhoi'r ffôn i lawr

4 Beth yw'r cam allweddol i'w gymryd os na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu?

- ◯ Dechrau gwasgu'r frest
- ◯ Codi ei draed yn uwch na'i ben
- ◯ Ceisio anadlu i mewn i'w geg

5 Mae taid Vi wedi cwympo a dydyn nhw ddim yn meddwl ei fod yn anadlu. Maen nhw'n gallu dweud hyn oherwydd dydy ei 'beth' ddim yn symud?

- ◯ Ei stumog a'i ysgwyddau
- ◯ Ei frest a'i stumog
- ◯ Ei geg a'i fochau

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

Ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)

1 **Mae Billie allan yn siopa gyda'u mam ac maen nhw'n dod ar draws rhywun sydd wedi cwympo ar y llawr. Nid yw'r unigolyn yn ymateb pan fydd Billie yn ysgwyd ei ysgwyddau ac yn galw arno. Beth sydd angen iddyn nhw ei wneud yn gyntaf?**

- ◯ Edrych i weld a yw'n anadlu drwy wyro eu pen o flaen ei geg i deimlo a yw'n anadlu
- ◯ Edrych i weld a yw'n anadlu drwy roi eu pen ar ei frest i deimlo a yw'n symud
- ◯ Edrych i weld a yw'n anadlu drwy wyro ei ben yn ôl ac edrych, gwrando a theimlo am anadl

2 **Os nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu, pa gamau allweddol y gallwn eu cymryd i'w helpu tra bydd rhywun yn nôl AED?**

- ◯ Ei ddiogelu rhag anaf drwy roi rhywbeth o dan ei ben a chlirio'r gofod o'i amgylch
- ◯ Symud yr unigolyn ar ei ochr a gwyro ei ben yn ôl
- ◯ Dechrau gwasgu ei frest

3 **Os oes angen i ni ddefnyddio AED, beth yw'r peth allweddol i'w gofio?**

- ◯ Dilyn y cyfarwyddiadau llais
- ◯ Darllen y llyfryn cyfarwyddiadau cyn defnyddio'r AED
- ◯ Aros am rywun sydd wedi cael hyfforddiant meddygol i roi cyfarwyddiadau i chi ar sut i'w ddefnyddio

4 **Pa un o'r datganiadau canlynol am AEDs sy'n wir?**

- ◯ Mae AEDs ar gael i unrhyw un eu defnyddio mewn llawer o fannau cyhoeddus, fel gorsafoedd, campfeydd a chanolfannau siopa
- ◯ Mae AEDs yn cael eu cadw dan glo at ddefnydd staff yn unig mewn mannau cyhoeddus, fel gorsafoedd, campfeydd a chanolfannau siopa
- ◯ Mae AEDs ar gael mewn mannau cyhoeddus, fel gorsafoedd, campfeydd a chanolfannau siopa a dim ond pobl sydd wedi cael hyfforddiant meddygol sy'n cael eu defnyddio

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

BritishRedCross

5 Pan fyddwch chi'n defnyddio AED, a yw'n...?

- ◯ Rhoi sioc i ysgyfaint unigolyn er mwyn i'w galon ddod yn ôl i rythm normal
- ◯ Rhoi sioc i'r galon er mwyn iddi ddod yn ôl i rythm normal
- ◯ Tylino'r galon yn ôl i rythm normal

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

BritishRedCross

Atebion

Pwl o asthma

1. c)
2. a)
3. a)
4. c)
5. c)

Gwaedu'n drwm

1. a)
2. c)
3. a)
4. b)
5. d)

Asgwrn wedi torri

1. c)
2. a)
3. c)
4. b)
5. d)

Llosgi

1. a)
2. b)
3. a)
4. b)
5. a)

Tagu

1. c)
2. a)
3. c)
4. d)
5. a)

Anaf i'r pen

1. c)
2. a)
3. c)
4. a)
5. c)

Trawiad ar y galon

1. c)
2. d)
3. a)
4. a)
5. b)

Hypothermia

1. c)
2. d)
3. a)
4. a)
5. b)

Llid yr Ymennydd

1. b)
2. a)
3. c)
4. a)
5. a)

FIRST AID

© British Red Cross 2019. All images © British Red Cross 2015 unless otherwise stated.
This resource and other free educational materials are available at www.redcross.org.uk/education
The British Red Cross Society is a charity registered in England and Wales (220949) and Scotland (SC037738).

The power of kindness

Gwenwyn/sylwedd au niweidiol

1 a)
2 a)
3 d)
4 a)
5 d)

Adwaith alergaidd difrifol

1 b)
2 b)
3 a)
4 b)
5 b)

Ddim yn ymateb ond yn anadlu

1 b)
2 b)
3 c)
4 a)
5 a)

Trawiadau/ffitiau/ epilepsi

1 b)
2 b)
3 a)
4 c)
5 b)

Straeniau ac Ysigiadau

1 c)
2 a)
3 c)
4 a)
5 d)

Ddim yn ymateb nac yn anadlu

1 c)
2 a)
3 b)
4 a)
5 b)

Strôc

1 c)
2 a)
3 a)
4 a)
5 d)

Ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)

1 c)
2 b)
3 a)
4 a)
5 b)

FIRST AID

© British Red Cross 2019. All images © British Red Cross 2015 unless otherwise stated.
This resource and other free educational materials are available at www.redcross.org.uk/education
The British Red Cross Society is a charity registered in England and Wales (220949) and Scotland (SC037738).

The power of kindness

© British Red Cross 2019. All images © British Red Cross 2015 unless otherwise stated.
This resource and other free educational materials are available at www.redcross.org.uk/education
The British Red Cross Society is a charity registered in England and Wales (220949) and Scotland (SCO37738).

The power of kindness