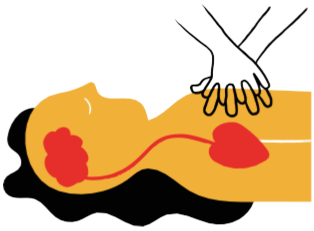
Helpu rhywun

nad yw'n ymateb nac yn anadlu



Cam allweddol:
Cael help.

Gwasgu'r frest.

Gwybod beth i'w wneud:

Nid yw'r unigolyn yn symud neu nid yw'n ymateb pan fyddwch yn galw ei enw neu'n taro ei ysgwyddau. Os yw'n oedolyn, efallai y bydd angen i chi ysgwyd ei ysgwyddau.

Edrychwch i weld a yw'n anadlu. Gwyrwch ei ben yn ôl - allwch chi weld ei frest yn symud? Allwch chi ei glywed, ei weld neu ei deimlo'n anadlu? Os mai 'na' yw'r ateb, yna nid yw'n anadlu.

Camau i'w cymryd:

Gofynnwch i rywun ffonio 999 ar unwaith.

Dechreuwch wasgu'r frest drwy wthio'n gadarn yng nghanol y frest, i fyny ac i lawr. Gwthiwch yn galed ac yn gyflym yn rheolaidd, nes bydd help yn cyrraedd.

Gwybodaeth ategol:

Drwy gywasgu'r frest, rydych chi'n gweithredu fel y galon drwy gadw gwaed yn pwmpio o amgylch y corff, gan helpu i gadw'r organau hanfodol yn fyw, gan gynnwys yr ymennydd.

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