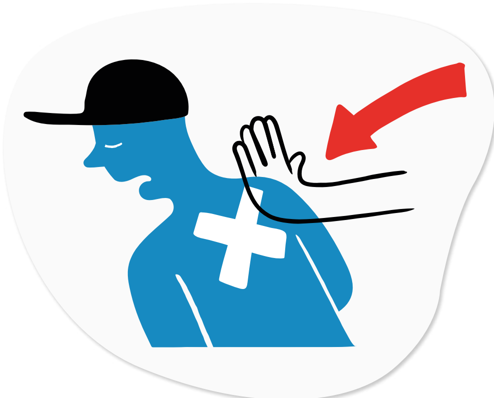
Sut gallwch chi helpu rhywun sy'n

tagu

Cam allweddol:

Tarwch y cefn



Sut mae gwybod bod rhywun yn tagu?

Efallai ei fod wedi bod yn bwyta neu wedi rhoi rhywbeth yn ei geg.

Efallai y bydd yn dal ei frest neu ei wddf ac na fydd yn gallu siarad, anadlu na phesychu.

Sut i helpu

1. Gofynnwch i'r unigolyn besychu. Os nad yw'n gallu gwneud hynny, helpwch ef i blygu ymlaen a tharwch ef â llaw fflat yn galed ar y cefn, rhwng y palfeisiau, hyd at bum gwaith.

2. Os bydd yn dal i dagu, dywedwch wrth oedolyn a ffoniwch 999.

3. Parhewch i'w daro ar y cefn nes y bydd yn gallu anadlu eto, neu nes bydd help yn cyrraedd.

Y Groes Goch Brydeinig | British Red Cross

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