

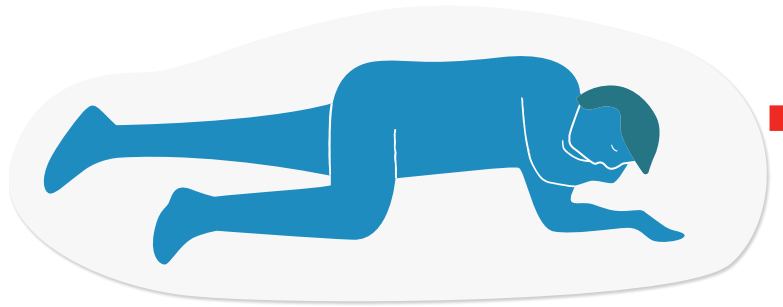
Sut gallwch chi helpu rhywun

# nad yw'n ymateb ond mae'n anadlu



## Cam allweddol:

*Rholiwch yr unigolyn drosodd a gwyro ei ben yn ôl*



### Sut ydych chi'n gwybod nad yw rhywun yn ymateb ond mae'n anadlu?

Dydy'r unigolyn ddim yn deffro os byddwch chi'n gweiddi ei enw neu'n taro ei ysgwyddau.

### Edrychwch i weld a yw'n anadlu:

Edrychwch ar ei frest – allwch chi weld y frest yn symud? Gwrandewch wrth ei geg – allwch chi ei glywed yn anadlu?

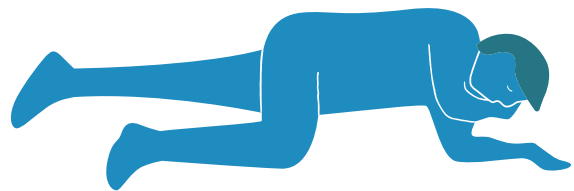
Teimlo – allwch chi deimlo ei anadl ar eich boch?

Os gallwch chi, yna mae'n anadlu.



## Sut i helpu

- 1 Os yw'n anadlu, rholiwch yr unigolyn ar ei ochr a gwyro ei ben yn ôl.



- 2 Ewch i roi gwybod i oedolyn a ffonio 999

