Helpu rhywun sy'n cael

pwl o asthma

Y Groes Goch Brydeinig | BritishRedCross

Cam allweddol:
Ei helpu i ddefnyddio ei anadlydd.

Gwybod beth i'w wneud:

Mae'r person yn ei chael hi'n anodd anadlu.
Gall ei frest swnio'n dynn.

Camau i'w cymryd:

Helpwch yr unigolyn i eistedd i lawr a gorffwys yn gyfforddus.

Tawelwch feddwl y person.

Helpwch yr unigolyn i ddefnyddio ei anadlydd.

Os bydd y pwl o asthma'n gwaethygu neu os nad oes ganddo anadlydd, ffoniwch 999.

Gwybodaeth ategol:

Pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma, bydd yn ei chael hi'n anodd anadlu. Y rheswm am hyn yw bod y cyhyrau yn y llwybrau anadlu yn tynhau ac yn culhau.

Bydd ei anadlydd yn llacio'r cyhyrau, gan alluogi'r llwybrau anadlu i agor a'i helpu i anadlu'n haws.

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