

Cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf yn y gwaith



Mae hwn yn fersiwn hawdd i'w ddefnyddio ar y we o daflen INDG347(rev1), wedi'i ddiwygio 08/06

Mae'r daflen hon yn cynnwys cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf i'w ddefnyddio mewn argyfwng. Ni ddylid ei ddefnyddio yn lle hyfforddiant effeithiol

Beth y dylid ei wneud mewn argyfwng

Blaenoriaethau

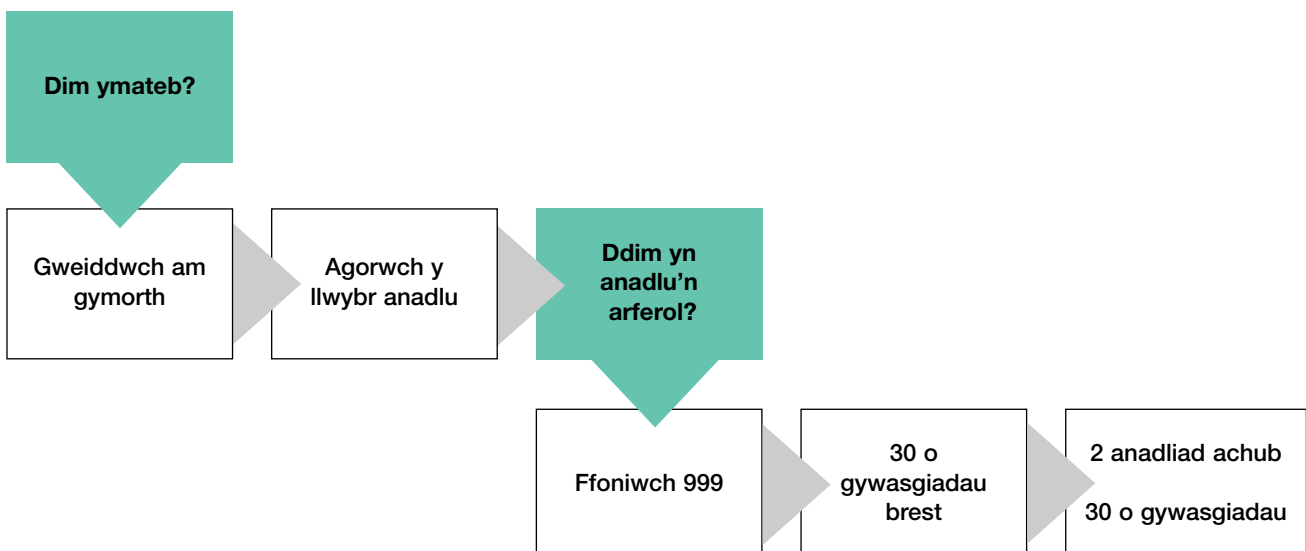
Eich blaenoriaethau yw:

- asesu'r sefyllfa - peidiwch â rhoi eich hun mewn perygl;
- gwnewch yr ardal yn ddiogel;
- aseswch bob person anafedig gan roi sylw i unrhyw bobl **anymwybodol** yn gyntaf;
- anfonwch am gymorth - peidiwch ag oedi.

Chwiliwch am ymateb

Gan ysgwyd ysgwyddau'r person anafedig yn ofalus gofynnwch yn uchel, 'Wyt ti'n iawn?' Os nad oes ymateb, eich blaenoriaethau yw:

- gweiddi am gymorth
- agor y llwybr anadlu
- gwneud yn si^wr bod y person yn anadlu'n arferol;
- cymryd camau gweithredu addas.





Y llwybr anadlu

I agor y llwybr anadlu:

- place your hand on the casualty's forehead and gently tilt the head back;
- lift the chin with two fingertips.

Anadlu

Ni ddylech edrych, gwrando na themlo am anadlu arferol am fwy na 10 eiliad:

- edrychwch am symudiad y frest;
- gwrandewch wrth geg y person anafedig am synau anadlu;
- teimlwch am aer ar eich boch.

Os yw'r person anafedig yn anadlu'n arferol:

- rhowch ef/hi yn yr ystum adfer
- ceisiwch gymorth;
- gwnewch yn siŵr bod y person yn anadlu'n rheolaidd.



Os nad yw'r person anafedig yn anadlu yn arferol:

- ceisiwch gymorth;
- dechreuwch gywasgiadau brest (gweler CPR).

CPR

I ddechrau cywasgiadau brest:

- plygwch dros y person anafedig a chan gadw eich breichiau yn syth, pwyswch i lawr ar ganol asgwrn y fron 4-5 cm, ac yna rhyddhewch y pwysau;
- ailadroddwch hyn ar gyfradd o oddeutu 100 o weithiau'r funud;
- ar ôl 30 o gywasgiadau agorwch y llwybr anadlu eto;
- pinsiwch drwyn y person anafedig ar gau gan adael y geg ar agor;
- cymerwch anadl arferol a gosodwch eich ceg o gwmpas ceg y person anafedig, gan wneud sêl dda;
- chwythwch yn araf deg i'r geg tra'n gwyllo'r frest yn codi;
- symudwch eich ceg o'r person anafedig a gwyliwch y frest yn syrthio;
- rhowch ail anadl ac yna dechreuwch 30 o gywasgiadau unwaith eto heb oedi;
- parhewch â'r cywasgiadau brest a'r anadliadau achub mewn cymhareb 30:2 hyd nes y daw cymorth cymwys neu hyd nes y dechreu'r person anafedig anadlu'n arferol.



Gwaedu difrifol

Os oes gwaedu difrifol:

- rhowch bwysau uniongyrchol ar y clwyf;
- codwch a daliwch y rhan glwyfedig (oni bai ei bod wedi ei thorri);
- gosodwch orchudd a rhwymyn yn gadarn yn eu lle.

Esgyrn toredig ac anafiadau i'r asgwrn cefn

Os amheuir bod asgwrn neu'r asgwrn cefn wedi eu torri, **sicrhewch gymorth arbenigol. Peidiwch â symud pobl anafedig** oni bai eu bod mewn perygl dybryd.

Burns

Gall llosgiadau fod yn ddifrifol felly os ydych yn ansicr, sicrhewch gymorth meddygol. Oerwch y rhan o'r corff yr effeithir arni gyda dŵr oer hyd nes yr lleddfir y boen. Gall oeri trwyadl gymryd deg munud neu fwy, ond ni ddylai hyn achosi oedi wrth fynd â'r person anafedig i'r ysbyty.

Gallai cemegau penodol lidio neu niweidio'r croen yn ddifrifol. Osgowch halogi eich hun gyda'r cemegyn. Triniwch hyn yn union yr un modd â llosgiadau eraill ond arllwyswch ddŵr ar yr ardal yr effeithir arni am 20 munud. Parhewch i'w drin hyd yn oed ar y ffordd i'r ysbyty, os bydd angen. Symudwch unrhyw ddillad halogedig nad ydynt yn sownd yn y croen.

Anafiadau i'r Llygad

Gall pob anaf i'r llygad fod yn ddifrifol. Os oes rhywbeth yn y llygad, golchwch y llygad gyda dŵr glân neu hylif di-haint o gynhwysydd seliedig, i symud deunydd rhydd. **Peidiwch â cheisio symud unrhyw beth sy'n sownd yn y llygad.**

Os oes cemegau yn bresennol, golchwch y llygad gyda dŵr neu hylif di-haint am o leiaf ddeg munud, tra'n cadw'r amrannau ar agor yn ofalus. Gofynnwch i'r person anafedig ddal pad dros y llygad anafedig ac anfonwch ef/hi i'r ysbyty.

Cadw cofnod

Mae'n arfer da i gadw llyfr er mwyn cofnodi unrhyw ddigwyddiadau yn ymwneud ag anafiadau neu salwch rydych wedi bod yn bresennol ynddynt. Cynhwyswch y wybodaeth ganlynol yn eich cofnod:

- dyddiad, amser a lleoliad y digwyddiad;
- enw a swydd y person anafedig neu sâl;
- manylion yr anaf/salwch ac unrhyw gymorth cyntaf a roddwyd;
- beth a ddigwyddodd i'r person anafedig yn syth ar ôl hynny (e.e. aeth yn ôl i'r gwaith, aeth adref, aeth i'r ysbyty);
- enw a llofnod y person a oedd yn delio â'r digwyddiad.

Gall y wybodaeth hon helpu i adnabod tueddiadau damweiniau a meysydd posibl i'w gwella wrth reoli risgiau iechyd a diogelwch.

Gwybodaeth bellach

Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth a chyhoeddiadau am ddim ar gael o HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA

Ffôn: 01787 881165

Ffacs: 01787 313995

Gwefan: www.hsebooks.co.uk

(Mae cyhoeddiadau HSE sydd am ddim hefyd ar gael o siopau llyfrau a gellir llwytho taflenni am ddim i lawr o wefan HSE: www.hse.gov.uk).

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch, ffoniwch Linell Wybodaeth yr HSE

Ffôn: 0845 345 0055 Ffacs: 0845 408 9566 Ffôn Testun: 0845 408 9577

e-bost: hse.infoline@natbrit.com neu ysgrifennwch at Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

Mae'r daflen hon yn cynnwys nodiadau ar arfer da nad ydynt yn orfodol ond y gallech eu cael yn ddefnyddiol wrth i chi ystyried yr hyn y mae angen i chi ei wneud.

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 20 sydd wedi eu prasio gan HSE Books, ISBN 0 7176 6215 2. Mae copïau sengl am ddim hefyd ar gael o HSE Books.

© ® Hawlfraint y Goron. Gellir atgynhychu'r cyhoeddiad hwn, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, cymeradwyo a masnachu. Cyhoeddwyd yn gyntaf 08/06. Nodwch yr HSE fel y ffynhonnell.