Cyngor sylfaenol ar gymorth cyntaf yn y gwaith

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

Fersiwn ar gyfer y we o daflen INDG347W(rev2) yw hon

Beth i'w wneud mewn argyfwng

Blaenoriaethau

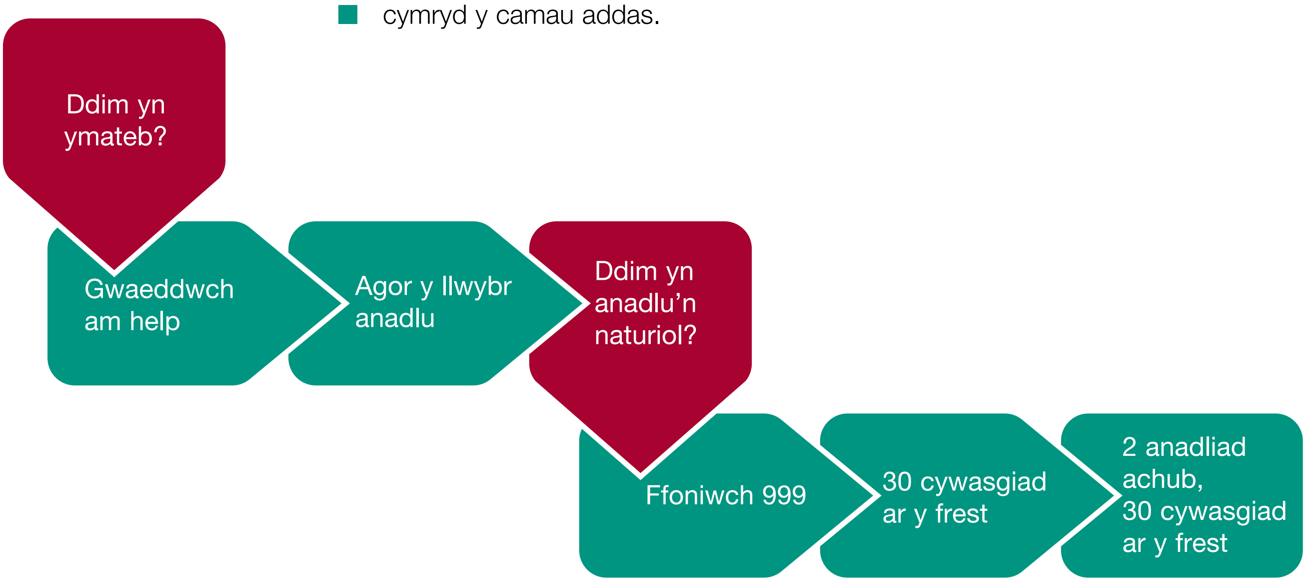
Eich blaenoriaethau yw:

- asesu'r sefyllfa – peidiwch â rhoi eich hun mewn perygl;
- gwneud yr ardal yn ddiogel;
- asesu pawb sydd wedi ei anafu a rhoi sylw yn gyntaf i unrhyw gleifion **anymwybodol** ;
- anfon am help – peidiwch ag oedi.

Chwilio am ymateb

Ysgwydwch ysgwydd y claf yn ofalus a gofyn yn uchel, 'Wyt ti'n iawn?' Os nad oes ymateb, eich blaenoriaethau yw:

- gweiddi am help;
- agor y llwybr anadlu;
- gwirio ei fod yn anadlu yn naturiol;
- cymryd y camau addas.



A Llwybr Anadlu

I agor y llwybr anadlu:

- rhowch eich llaw ar dalcen y claf a gwthio'r pen yn ôl yn ofalus;
- codwch yr ên gyda blaen dau fys.

B Anadlu

Chwiliwch, gwrandwch a theimlwch am anadlu naturiol am ddim mwy na 10 eiliad:

- chwiliwch am y frest yn symud;
- gwrandwch wrth geg y claf am sŵn anadlu;
- ceisiwch deimlo aer ar eich boch.

Os yw'r claf <u>yn</u> anadlu'n naturiol:

- gosodwch y claf yn yr ystum adfer;
- cael help;
- gwirio ei fod yn parhau i anadlu.

Os <u>nad</u> yw'r claf yn anadlu'n naturiol:

- cael help;
- cychwyn cywasgu'r frest (gweler CPR).

C CPR

Er mwyn cychwyn cywasgu'r frest:

- pwyso dros y claf a gyda'ch breichiau'n syth, pwyswch ganol asgwrn y frest 5–6 cm i lawr, yna gollwng y pwysau;
- ailadroddwch ar gyfradd o tua 100–120 gwaith y munud;
- ar ôl 30 cywasgiad agorwch y llwybr anadlu eto;
- pinsiwch drwyn y claf a gadael i'r geg agor;
- cymrwch anadliad naturiol a rhoi eich ceg o gwmpas ceg y claf, gan selio yn dda o'i chwmpas;
- chwythwch yn gyson i'r geg a gwylio i weld os bydd y frest yn codi;
- symudwch eich ceg oddi wrth geg y claf a gwylio i weld y frest yn gostwng;
- rhowch ail anadliad ac yna cychwyn 30 cywasgiad eto heb oedi;
- daliwch ati i gywasgu'r frest a rhoi anadliad achub ar gymhareb 30:2 nes bydd rhywun cymwys yn dod yn eich lle neu nes bydd y claf yn dechrau anadlu yn naturiol.

Gwaedu difrifol

Os bydd gwaedu difrifol:

- rhowch bwysedd ar y clwyf;
- codwch a rhoi rhywbeth i gynnal y rhan a anafwyd (oni bai ei fod wedi torri);
- rhowch ddresin a rhwymyn yn gadarn yn eu lle.

Torri esgyrn ac anafiadau i'r asgwrn cefn

Os bydd amheuaeth bod asgwrn wedi torri neu fod anaf i'r asgwrn cefn, **mynnwch help gan arbenigwr. Peidiwch â symud cleifion** oni bai eu bod mewn perygl uniongyrchol.

Llosgiadau

Gall llosgiadau fod yn ddifrifol felly os byddwch yn amheus, ceisiwch help meddygol. Oerwch y rhan benodol o'r corff gyda dŵr oer nes bydd y boen yn lleddfu. Gall oeri'n llwyr gymryd 10 munud neu fwy, ond ni ddylai hyn beri i chi oedi cyn mynd â'r claf i'r ysbyty.

Gall rhai cemegolion niweidio neu beri llid difrifol i'r croen. Ceisiwch osgoi cael y cemegyn arnoch chi eich hun. Triniwch yn yr un modd ag unrhyw losg arall ond llifwch ddŵr dros yr ardal benodol am 20 munud. Parhewch y driniaeth ar y ffordd i'r ysbyty, os bydd angen. Tynnwch unrhyw ddillad a lygrwyd nad ydynt wedi glynu wrth y croen.

Anafiadau i'r llygaid

Gall pob anaf i'r llygad fod yn ddifrifol. Os oes rhywbeth yn y llygad, golchwch y llygad gyda dŵr glân neu hylif wedi ei ddiheintio o gynhwysydd wedi ei selio, i gael gwared ar ddeunydd rhydd. **Peidiwch â cheisio tynnu dim sydd yn sownd yn y llygad.**

Os bydd cemegolion wedi mynd i'r llygad, golchwch y llygad â dŵr neu hylif wedi ei ddiheintio am 20 munud o leiaf, gan gadw'r amrannau yn agored yn ofalus. Gofynnwch i'r claf ddal pad dros y llygad a anafwyd a'i anfon i'r ysbyty.

Cadw cofnodion

Mae'n arfer da defnyddio llyfr i gofnodi unrhyw ddigwyddiadau sy'n cynnwys anafiadau neu salwch yr ydych chi wedi rhoi sylw iddynt. Cynhwyswch y wybodaeth ganlynol yn eich cofnod:

- dyddiad, amser a lleoliad y digwyddiad;
- enw a swydd yr unigolyn a anafwyd neu sy'n wael;
- manylion yr anaf/salwch ac unrhyw gymorth cyntaf a roddwyd;
- beth ddigwyddodd i'r claf yn syth wedyn (ee aeth yn ôl at ei waith, aeth adref, aeth i'r ysbyty);
- enw a llofnod yr unigolyn sy'n ymdrin â'r digwyddiad.

Gall y wybodaeth hon fod o gymorth i nodi tueddiadau mewn damweiniau a meysydd lle gellid gwella wrth reoli peryglon i iechyd a diogelwch.

Rhagor o wybodaeth

Er mwyn cael gwybodaeth am iechyd a diogelwch, neu i roi adroddiad am anghysondebau neu fanylion anghywir yn y cyfarwyddyd hwn, ewch i www.hse.gov.uk/. Gallwch weld cyfarwyddyd yr HSE ar-lein ac archebu cyhoeddiadau wedi eu prisio o'r wefan. Gellir cael cyhoeddiadau HSE sydd wedi eu prisio o siopau llyfrau.

Mae'r daflen hon yn cynnwys nodiadau ar arfer da nad ydynt yn orfodol ond a all fod yn ddefnyddiol wrth ystyried beth ddylech chi ei wneud.

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 10 wedi eu prisio gan Lyfrau'r HSE, ISBN 978 0 7176 6434 4. Gellir gweld fersiwn ar y we yn www.hse.gov.uk/pubns/indg347w.pdf.

© ⓗ *Hawlfraint y goron* Os dymunwch ailddefnyddio'r wybodaeth hon ewch i www.hse.gov.uk/copyright.htm am fanylion. Cyhoeddwyd gyntaf 03/11.