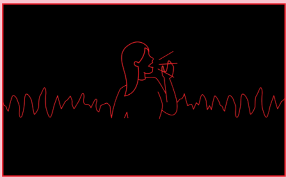
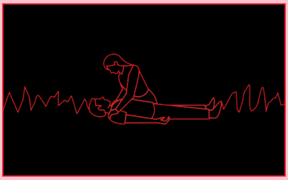
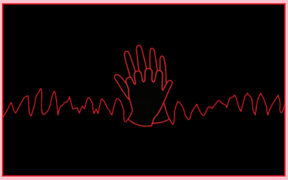
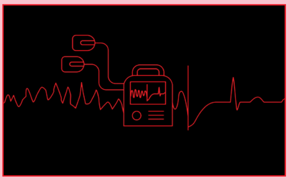
Resuscitation Council UK

Gallech chi achub bywyd.









Mae ataliad y galon yn golygu bod calon rhywun yn stopio curo, ac nid yw'n anadlu'n arferol neu mae wedi stopio anadlu'n gyfan gwbl.

Heb weithredu'n gyflym, bydd yr unigolyn yn marw.

Sicrhewch nad oes unrhyw berygl, yna dilynwch y camau syml hyn ar unwaith i roi'r siawns gorau i'r person oroesi:

1. Gwaeddwch am help.
- Ysgwydwch nhw'n ysgafn.

2. Edrychwch a gwrandewch am arwyddion o anadlu arferol.
- Edrychwch a yw brest y person yn codi ac yn disgyn.

3. Ffoniwch 999. Rhowch y ffôn ar uchel seinydd (loudspeaker) a dweud eich bod gyda rhywun sydd ddim yn anadlu.

4. Bydd y sawl sy'n delio â galwadau ambiwlans yn dweud wrthych lle mae'r diffib(AED) agosaf.

Os oes rhywun gyda chi, gofynnwch iddyn nhw ei nôl.

Peidiwch â gadael yr unigolyn os ydych ar eich pen eich hun.

5. Dechreuwch gywasgu'r frest.
- Plethwch eich bysedd.
- Rhowch eich dwylo ar ganol y frest.
- Gwthiwch i lawr yn galed ac wedyn rhyddhau ddwywaith yr eiliad a pheidiwch â stopio.

Bydd y sawl sy'n delio â galwadau ambiwlans yn eich helpu.

6. Os oes gennych ddiffib, dylech ei roi ymlaen a dilyn y cyfarwyddiadau. Bydd yn dweud wrthych yn union beth i'w wneud.

7. Daliwch ati i roi CPR tan:
- mae'r diffib yn gofyn i chi oedi tra bydd yn ailddadansoddi ac, os oes angen, yn rhoi sioc arall.
- bydd parafeddyg yn cyrraedd ac yn dweud wrthych beth i'w wneud
- mae'r person yn dangos arwyddion o fywyd.