Cymorth Cyntaf ar y Môr

WELSH FISHING SAFETY COMMITTEE
PWYLLGOR DIOGELWCH PYSGOTA CYMRU

1 Claf anymwybodol

2 Trawiad ar y galon

3 CPR ar gyfer sefyllfaoedd heblaw boddi

4 Rhoi cymorth i rywun a gafodd ei dynnu o'r môr a Boddi

5 Hypothermia

6 Tor-asgwrn a Datgymaliad

7 Gwaedu a Cholli darn o'r corff

8 Salwch môr

9 Sioc

10 Anafiadau i'r llygaid

11 Llosgiadau

12 Cyflyrau difrifol eraill

13 Cofnodi achosion brys

Mewn argyfwng cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**

1 Claf anymwybodol

1. **(Danger) – Gwiriwch am Berygl**
2. **(Response) – Gwiriwch am Ymateb**
   - Aseswch lefel ymatebolrwydd y claf.

Mewn argyfwng cysylltwch
â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**

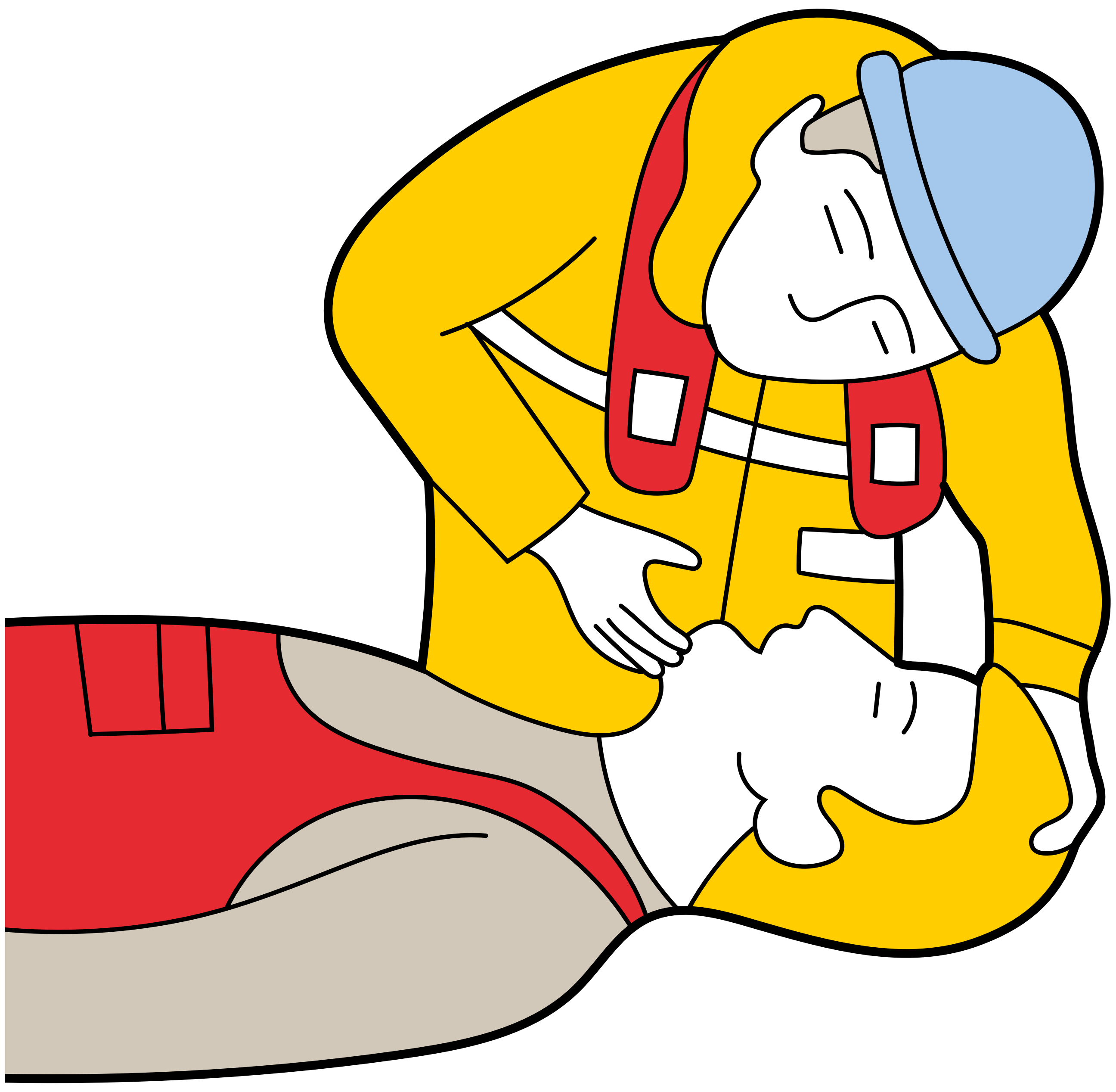
3. (Airway) – Gwiriwch y llwybr anadlu

- Rhowch y claf i orwedd ar ei gefn.
- Pwyswch y pen yn ôl a chodi'r ên i agor y llwybr anadlu.

4. (Breathing) – Gwiriwch yr Anadlu

- Gwiriwch a yw'r unigolyn yn anadlu'n normal am 10 eiliad. Y gyfradd anadlu normal yw 12–18 anadliad y funud.
- Edrychwch am symudiad yn y frest. Gwrandewch a theimlwch am anadl.
- Os nad yw'n anadlu'n normal, cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM i gael cymorth brys a dechreuwch wneud CPR.

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer CPR, cliciwch yma



5. (Circulation) – Gwiriwch y Cylchrediad

- Gwiriwch am liw yr wyneb a phwls normal. Cyfradd pwls normal yw 60–100 curiad y funud.
- Gwiriwch am arwyddion o waedu.
- Os yw'r wyneb yn welw neu mae'r pwls yn annormal, gwiriwch am **Drawiad ar y galon, Gwaedu** neu **Sioc** a chysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM i gael cymorth brys.

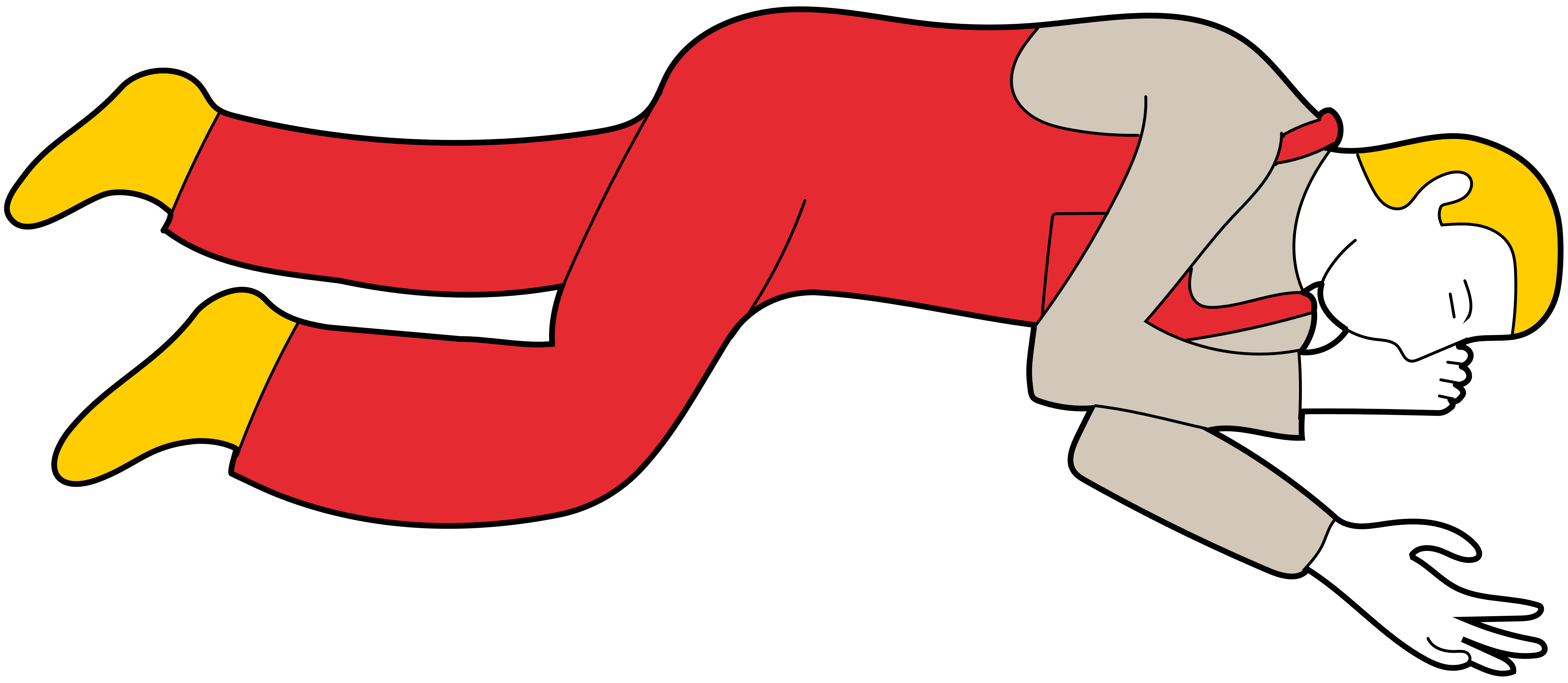
I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Trawiad ar y galon, cliciwch yma

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Gwaedu, cliciwch yma

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Sioc, cliciwch yma

6. Rhowch y claf yn yr ystum adferol os yw'n anadlu'n normal heb gymorth

- Cadwch y claf yn gynnes ac yn gyfforddus.
- Dychwelwch i'r lan cyn gynted â phosibl.



7. **Cadwch lygad ar anadlu, pwls ac ymatebolrwydd y claf**
   - Os bydd ei gyflwr yn dirywio, cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM i gael cymorth brys.

PWYSIG: GALL SIOC ACHOSI MARWOLAETH

Cadwch lygad am

- Anadlu cyflym
- Croen gwelw, oer a llaith
- Pwls gwan neu gyflym
- Chwydu
- Dryswch
- Mynd yn anymwybodol

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Sioc, cliciwch yma

2 Trawiad ar y galon

Arwyddion a symptomau

- Poen, teimlad o wasgu neu dyndra yn y frest, yn ymledu i ran uchaf y corff
- Ymgwympiad sydyn
- Croen gwelw, oer a llaith
- Cyfog neu chwydu
- Diffyg anadl
- Chwysu difrifol

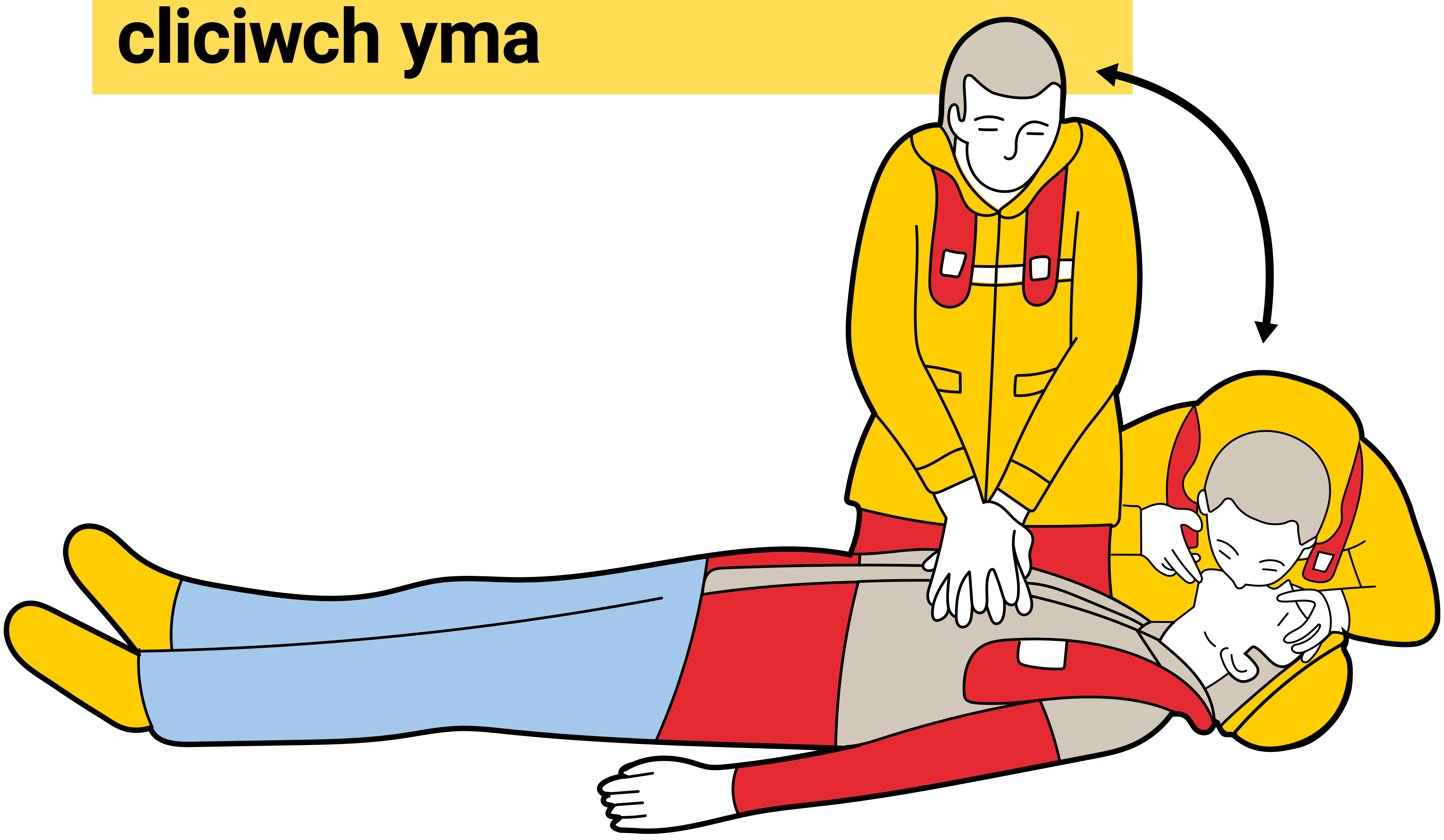
2 Trawiad ar y galon

1. **Cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth brys**
2. **Helpwch y claf i eistedd, gan ei gynnal mewn ystum 'W'**
   - Siaradwch gyda'r claf a'i dawelu.
   - Llaciwch ddillad tynn.

3. **Cadwch lygad ar anadlu, pwls ac ymatebolrwydd y claf**
   - Cyfradd anadlu normal yw 12–18 anadliad y funud.
   - Cyfradd pwls normal yw 60–100 curiad y funud.

4. **Os bydd y claf yn stopio anadlu'n normal, dechreuwch wneud CPR a pheidiwch â stopio nes**
   - Bydd yr unigolyn yn ymadfer.
   - Bydd help yn cyrraedd.
   - Rydych wedi blino'n lân ac ni allwch barhau.

Ar gyfer cyfarwyddiadau CPR, cliciwch yma



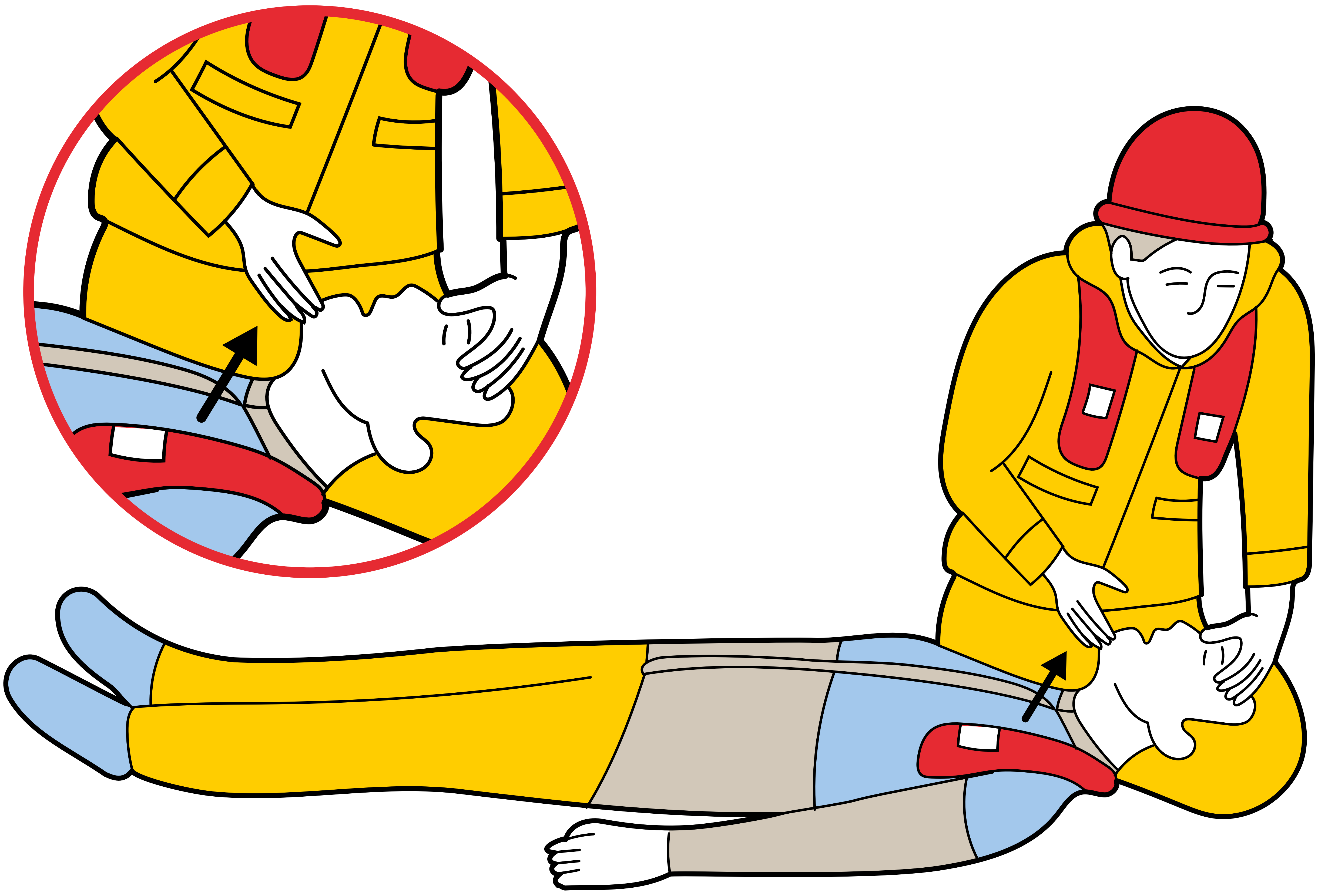
DEFNYDDIWCH DDIFFIBRILIWR OS OES UN AR GAEL

Dilynwch gyfarwyddiadau'r diffibriliwr

3 CPR ar gyfer sefyllfaoedd ac eithrio boddi

Os yw'r claf wedi cael ei dynnu o'r môr neu'n boddi, cliciwch yma

1. **Rhowch y claf i orwedd ar ei gefn ac agorwch y llwybr anadlu**
   - Pwyswch ei ben yn ôl a chodi'r ên.



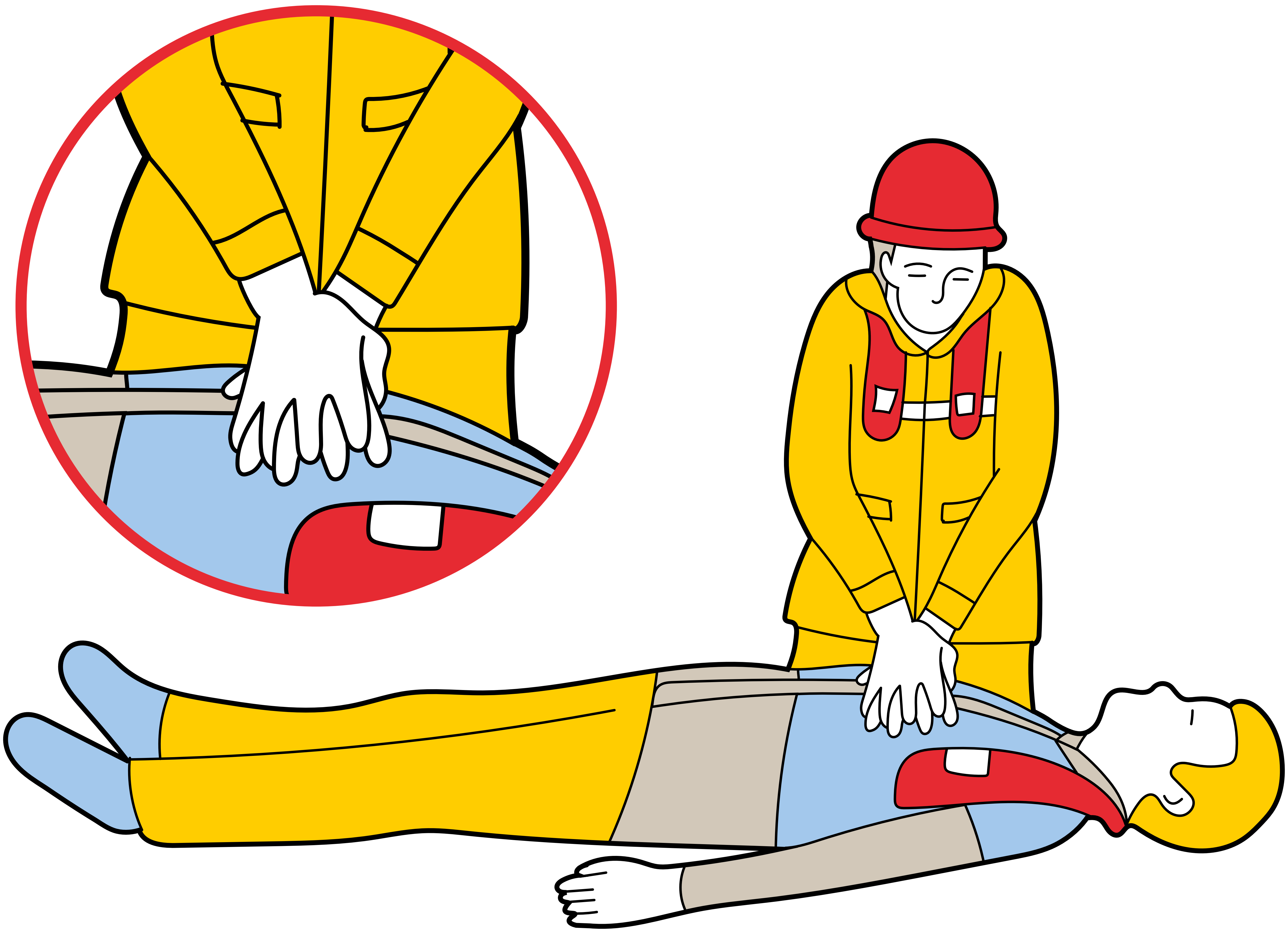
DEFNYDDIWCH DDIFFIBRILIWR OS OES UN AR GAEL

Dilynwch gyfarwyddiadau'r diffibriliwr

3 CPR ar gyfer sefyllfaoedd ac eithrio boddi

2. Cywasgwch y frest 30 gwaith

- Gadewch i'r frest godi rhwng pob cywasgiad.



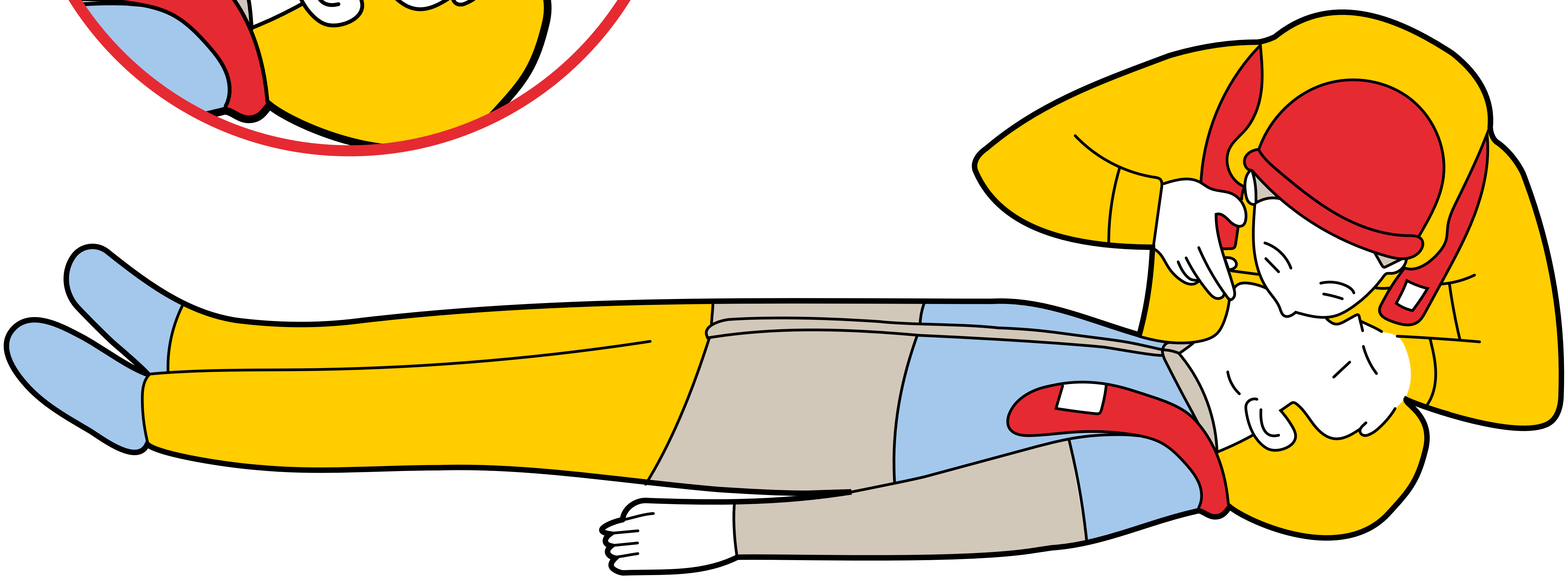
DEFNYDDIWCH DDIFFIBRILIWR OS OES UN AR GAEL

Dilynwch gyfarwyddiadau'r diffibriliwr

3 CPR ar gyfer sefyllfaoedd ac eithrio boddi

3. Rhowch 2 anadliad achub araf a rheolaidd

- Pinsiwch y trwyn a chreu sêl dros yr wyneb.
- Gadewch fwlch o 1 eiliad rhwng pob anadliad.
- Defnyddiwch darian wyneb os oes un ar gael.



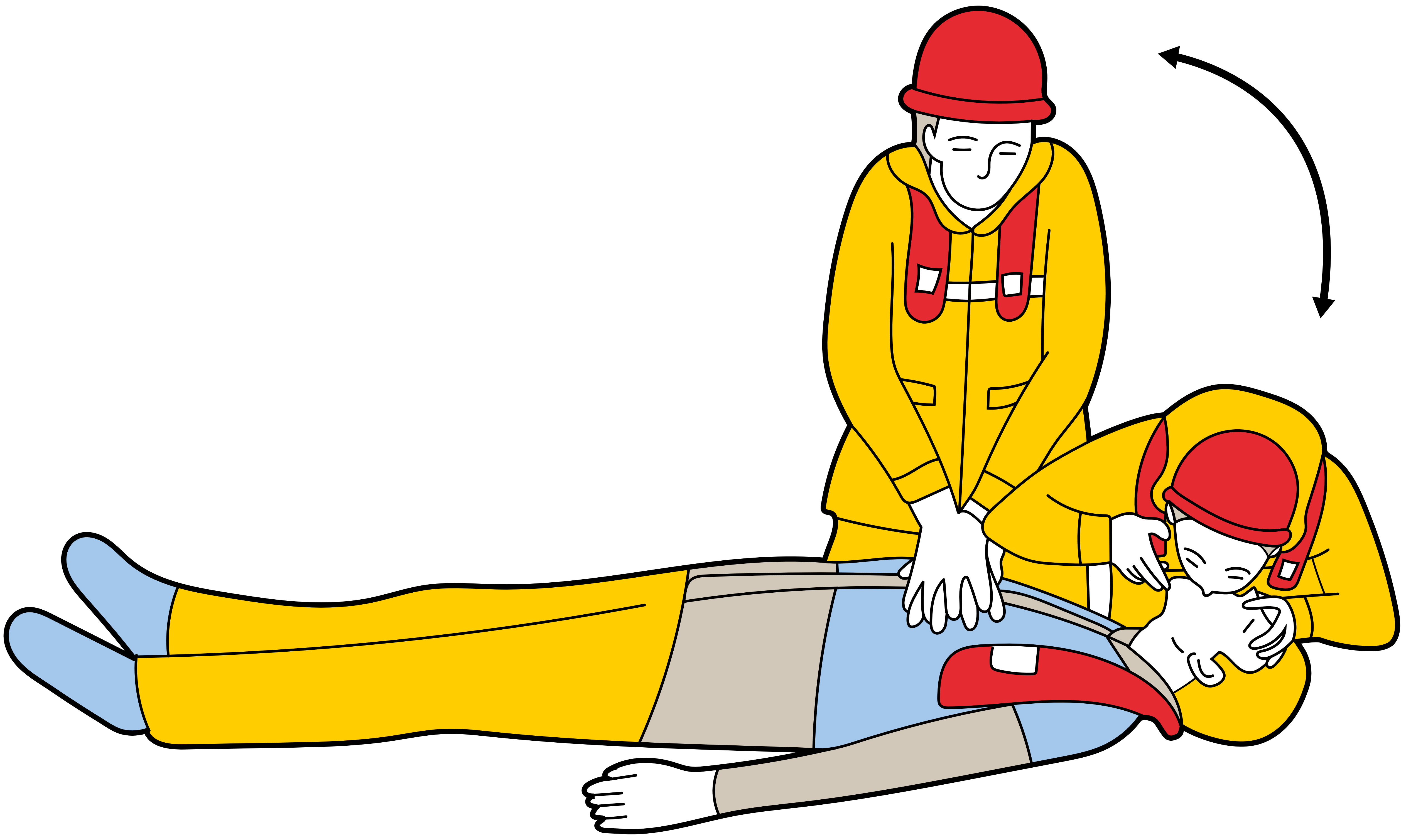
DEFNYDDIWCH DDIFFIBRILIWR OS OES UN AR GAEL

Dilynwch gyfarwyddiadau'r diffibriliwr

CPR ar gyfer sefyllfaoedd ac eithrio boddi

4. Ailadroddwch 30 cywasgiad, 2 anadliad achub nes

- Bydd y claf yn ymadfer.
- Bydd cymorth yn cyrraedd.
- Rydych wedi blino'n lân ac ni allwch barhau.



DEFNYDDIWCH DDIFFIBRILIWR OS OES UN AR GAEL

Dilynwch gyfarwyddiadau'r diffibriliwr

4 Rhoi cymorth i rywun a gafodd ei dynnu o'r môr a Boddi

Ydy'r claf yn...

Ymwybodol?

Anymwybodol?

4 Rhoi cymorth i rywun a gafodd ei dynnu o'r môr a Boddi

Os yw'r claf yn ymwybodol ac yn anadlu'n normal

- Aseswch am anafiadau, **Hypothermia** a **Sioc**.
- Cadwch y claf yn gynnes ac yn gyfforddus.

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Hypothermia, cliciwch yma

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Sioc, cliciwch yma

Os bydd yn mynd yn anymwybodol, cliciwch yma

Mewn argyfwng cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**

4 Rhoi cymorth i rywun a gafodd ei dynnu o'r môr a Boddi

Os yw'r claf yn anymwybodol, rhowch ef i orwedd ar ei gefn, agorwch y llwybr anadlu a gwiriwch am anadlu normal am 10 eiliad

- Pwyswch y pen yn ôl a chodi'r ên.
- Cyfradd anadlu normal yw 12–18 anadliad y funud.
- Edrychwch am symudiad yn y frest. Gwrandewch a theimlwch am anadl.

Os yw'r claf yn anadlu'n normal, cliciwch yma

Os nad yw'r claf yn anadlu'n normal, cliciwch yma

4 Rhoi cymorth i rywun a gafodd ei dynnu o'r môr a Boddi

Os nad yw'r claf yn anadlu'n normal

- Cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth brys.
- Dechreuwch wneud **CPR ar gyfer achos o foddi**

CPR ar gyfer achos o foddi

1. **Rhowch y claf i orwedd ar ei gefn ac agorwch y llwybr anadlu**
   - Pwyswch ei ben yn ôl a chodi'r ên.
   - Os bydd y claf yn chwydu, trowch ef ar ei ochr a rhoi cymorth iddo glirio ei geg, yna rhowch ef i orwedd ar ei gefn eto.

Mewn argyfwng cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**

4 Rhoi cymorth i rywun a gafodd ei dynnu o'r môr a Boddi

CPR ar gyfer achos o foddi

2. **Yn gyntaf, rhowch 5 anadliad achub araf a rheolaidd**
   - Pinsiwch y trwyn a chreu sêl dros yr wyneb.
3. **Cywasgwch y frest 30 gwaith ac yna rhowch 2 anadliad achub araf a rheolaidd**
   - Gadewch i'r frest godi rhwng pob cywasgiad.

4. **Ailadroddwch 30 cywasgiad, 2 anadliad achub nes bydd y claf yn ymadfer, nes bydd cymorth yn cyrraedd, neu eich bod wedi blino'n lân ac ni allwch barhau.**

DEFNYDDIWCH DDIFFIBRILIWR OS OES UN AR GAEL

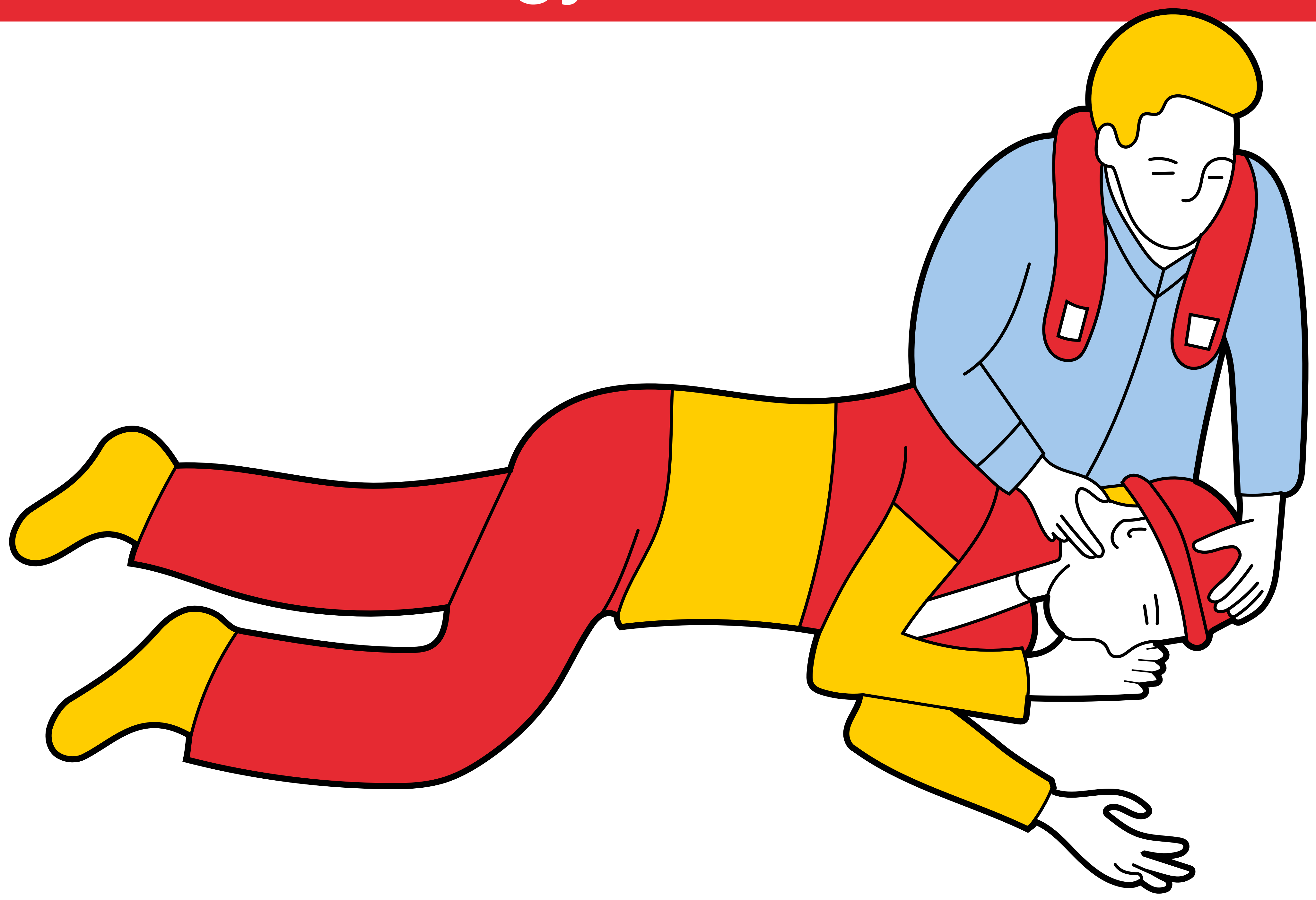
Dilynwch gyfarwyddiadau'r diffibriliwr

4 Rhoi cymorth i rywun a gafodd ei dynnu o'r môr a Boddi

Os yw'r claf yn anymwybodol ond mae'n anadlu'n normal, rhowch ef yn yr ystum adferol a chysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth brys

- Cadwch lygad ar anadlu, pwls ac ymatebolrwydd y claf.
- Byddwch yn barod i wneud **CPR ar gyfer achos o foddi** os bydd y claf yn stopio anadlu'n normal.
- Cyfradd anadlu normal yw 12–18 anadliad y funud.

Os yw'r claf yn stopio anadlu'n normal, cliciwch yma am gyfarwyddiadau ar gyfer gwneud CPR ar gyfer achos o foddi



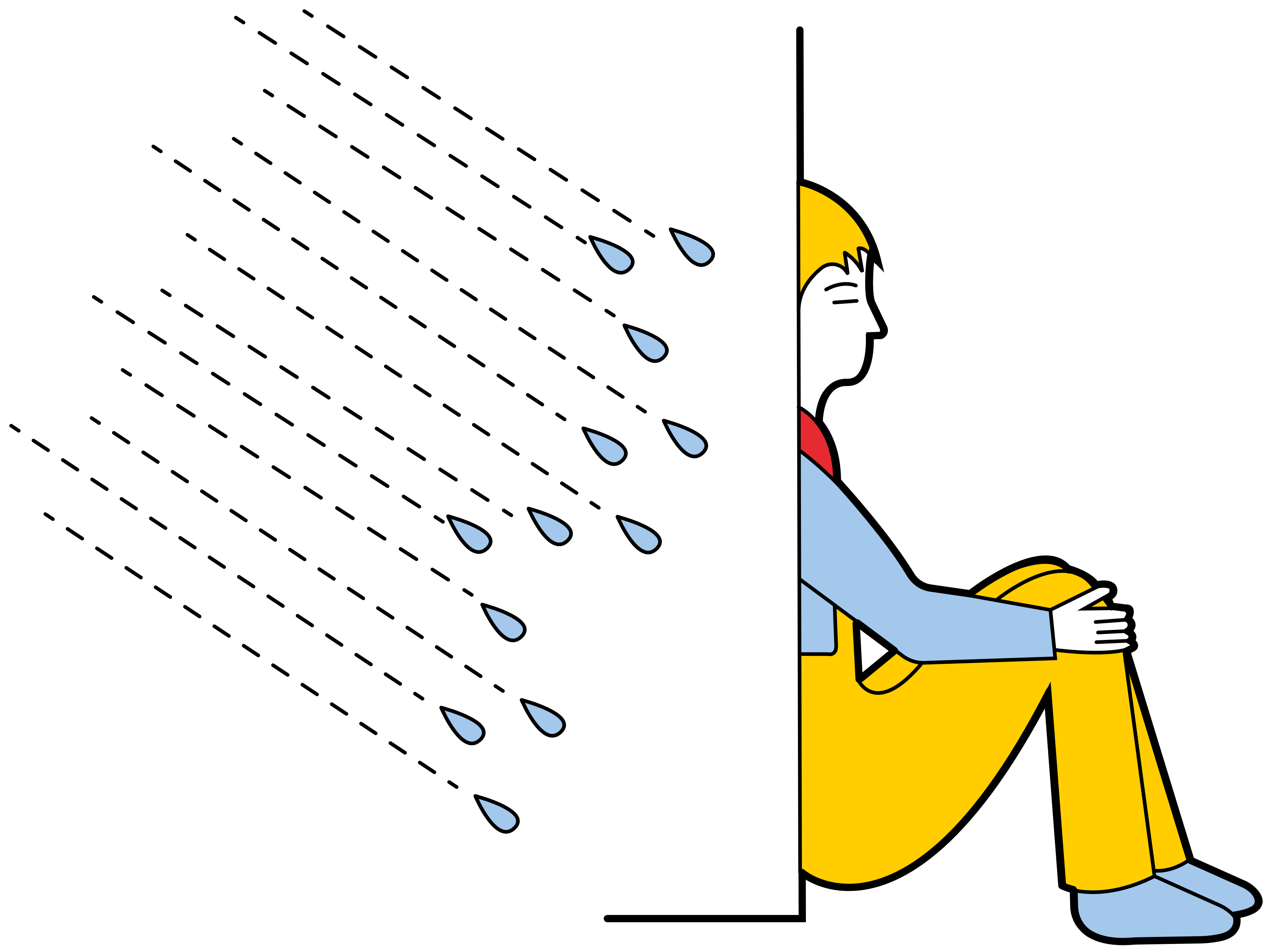
Mewn argyfwng cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**

5 Hypothermia

Arwyddion a symptomau

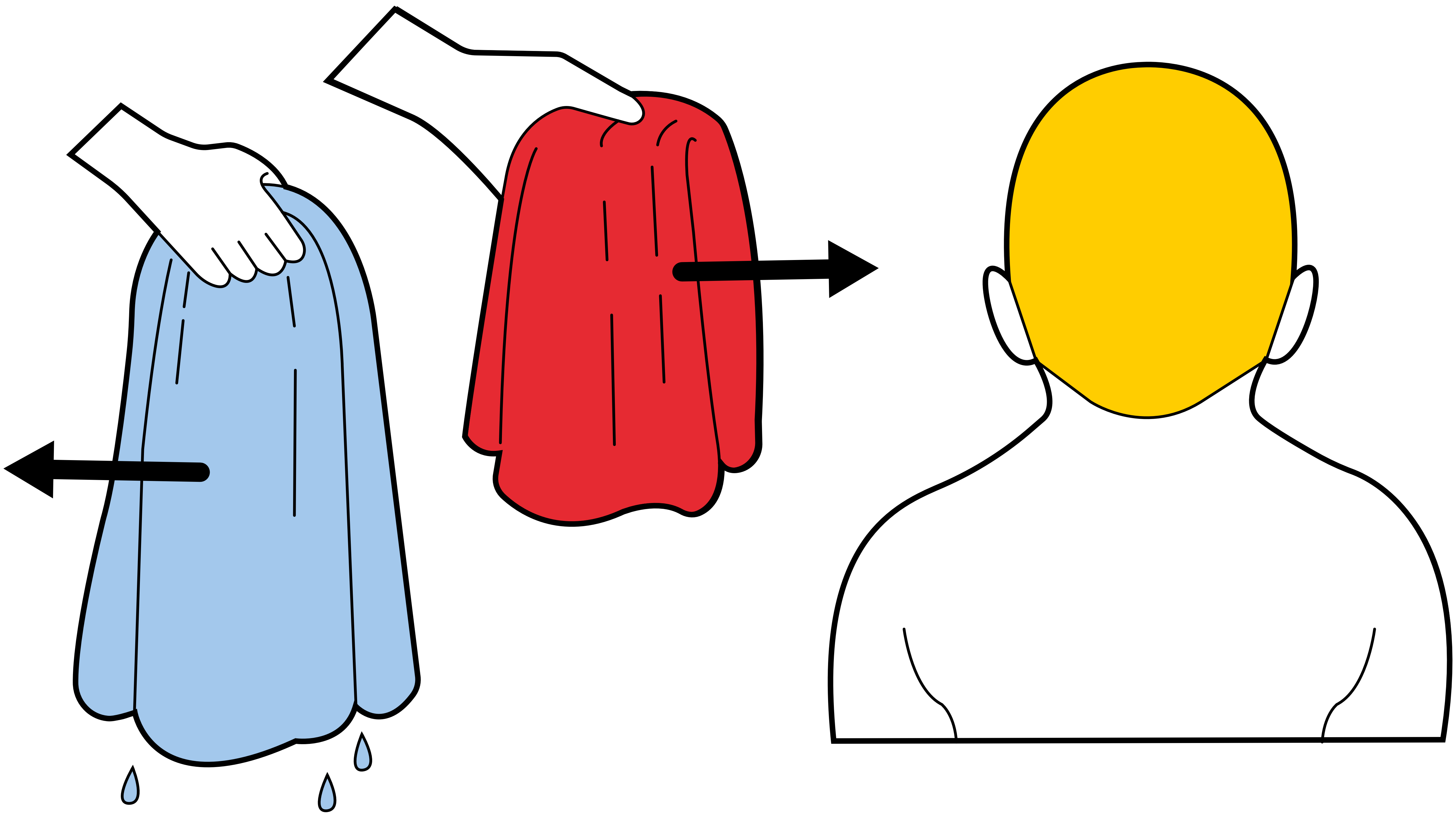
- Crynu'n barhaus ac anadlu'n drwm yn y camau cyntaf
- Blinder, apathi, dryswch neu gydsymud gwael
- Cyfradd pwls yn arafu, curiad y galon afreolaidd

1. Cysgodwch yr unigolyn rhag amodau oer a gwlyb



Mewn argyfwng cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**

2. **Os oes digon o gysgod, tynnwch ei ddillad gwlyb i ffwrdd a rhowch ddillad sych amdano**
   - PEIDIWCH Â thynnu dillad gwlyb i ffwrdd mewn amodau agored.



3. **Lapiwch y claf mewn blancedi neu ddillad sych a rhowch ddiodydd cynnes (DIM poeth) iddo**
   - PEIDIWCH Â rhoi gwres uniongyrchol ar y claf.

4. **Cadwch lygad ar anadlu, pwls ac ymatebolrwydd y claf**

- Cyfradd anadlu normal yw 12–18 anadliad y funud.
- Cyfradd pwls normal yw 60–100 curiad y funud.
- Cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM i gael cymorth brys os bydd ei gyflwr yn dirywio.

Os bydd yn mynd yn anymwybodol, cliciwch yma

6 Tor-asgwrn a Datgymaliad

Arwyddion a symptomau

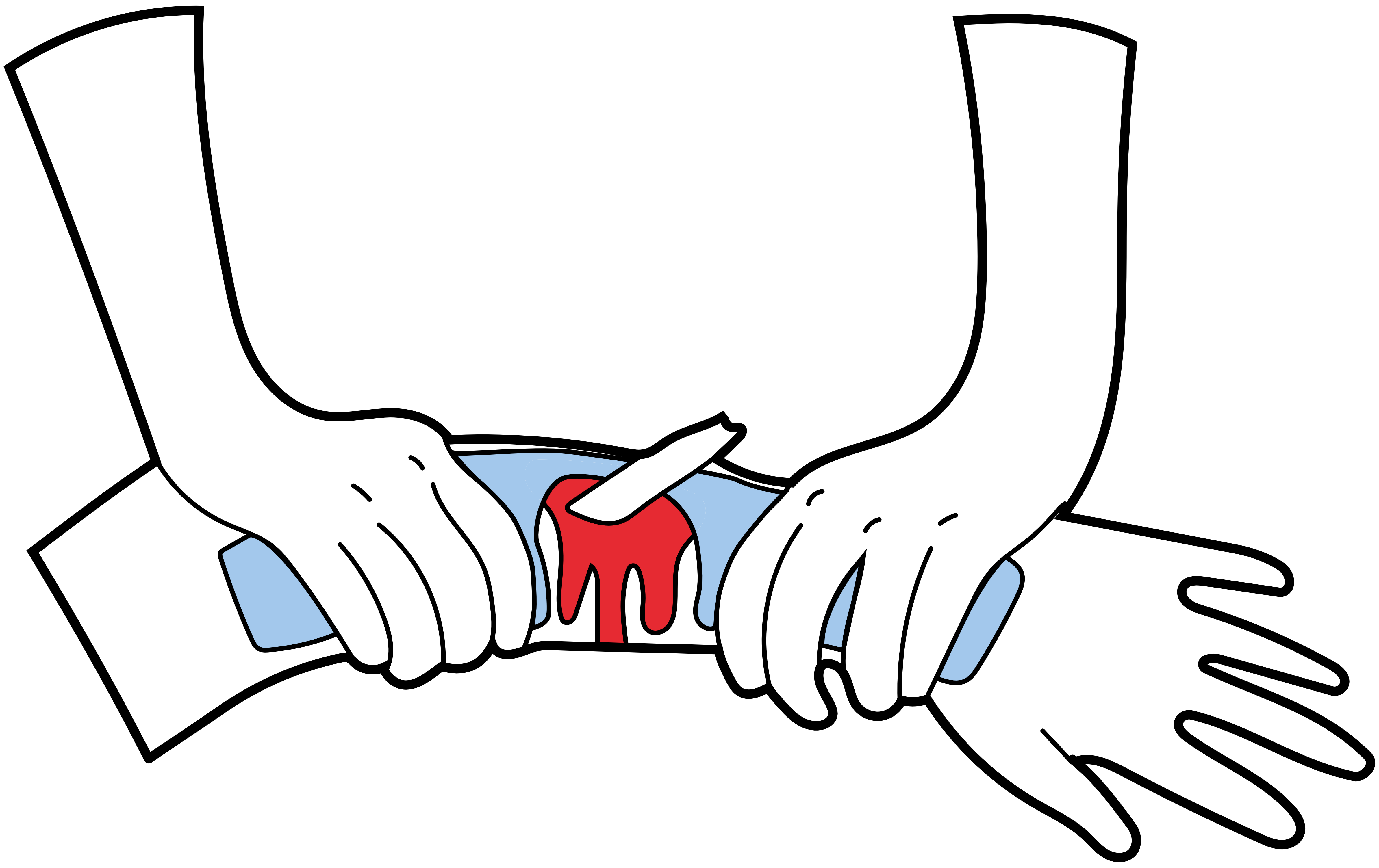
- Poen
- Chwyddo
- Anffurfiad
- Cleisiau
- Methu defnyddio'r ardal honno o'r corff
- Pinnau bach neu sŵn crensian

1. **Archwiliwch yr anaf a chysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth brys os oes angen**
2. **Siaradwch gyda'r claf a'i gadw'n llonydd, gan ei symud cyn lleied â phosibl**

3. **Glanhewch unrhyw glwyfau a rheolwch y gwaedu**

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Gwaedu, cliciwch yma

- Os yw'r tor-asgwrn yn agored, glanhewch y clwyf a defnyddiwch bad di-haint, glân o'r Blwch Cymorth Cyntaf i wasgu'r ardal o amgylch y tor-asgwrn.

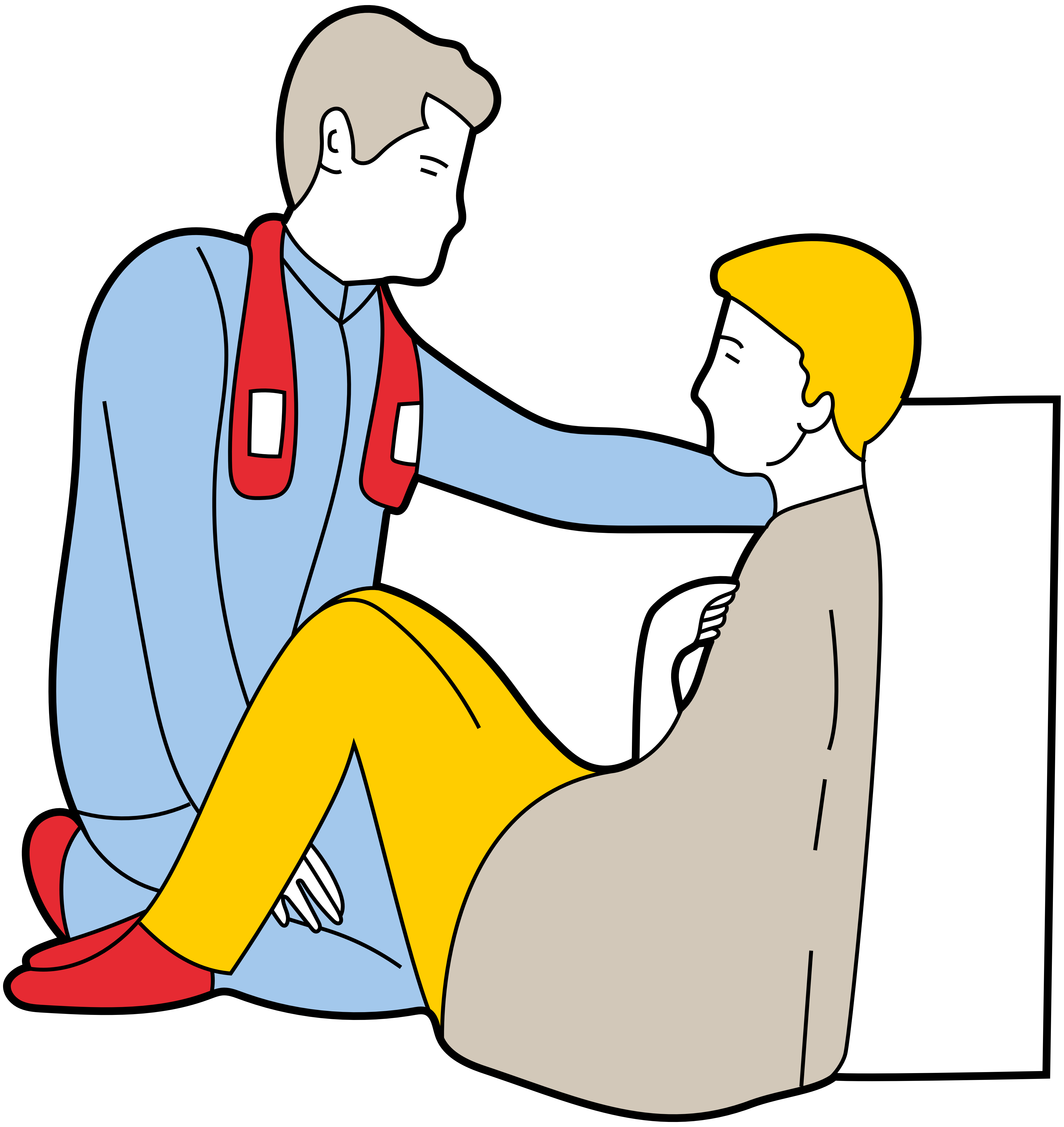


4. Dylech gadw'r ardal sydd wedi'i hanafu yn gwbl llonydd

- Ceisiwch gynnal yr ardal neu'r fraich/goes sydd wedi'i hanafu, neu os oes angen, rhowch sblint yn erbyn rhan o'r corff/ braich/coes nad yw wedi'i anafu gan ddefnyddio digon o badin hefyd.
- PEIDIWCH Â symud y rhan o'r corff sydd wedi'i anafu os nad oes angen.

5. Siaradwch gyda'r claf, gan ei gadw'n gynnes ac yn gyfforddus a chadwch lygad am arwyddion o Sioc

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Sioc, cliciwch yma



6. **Cynigiwch gyffuriau lleddfu poen ar ffurf paracetamol neu ibuprofen os ydynt ar gael ac yn briodol (h.y. dim alergeddau) gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn**

PWYSIG: GALL SIOC ACHOSI MARWOLAETH

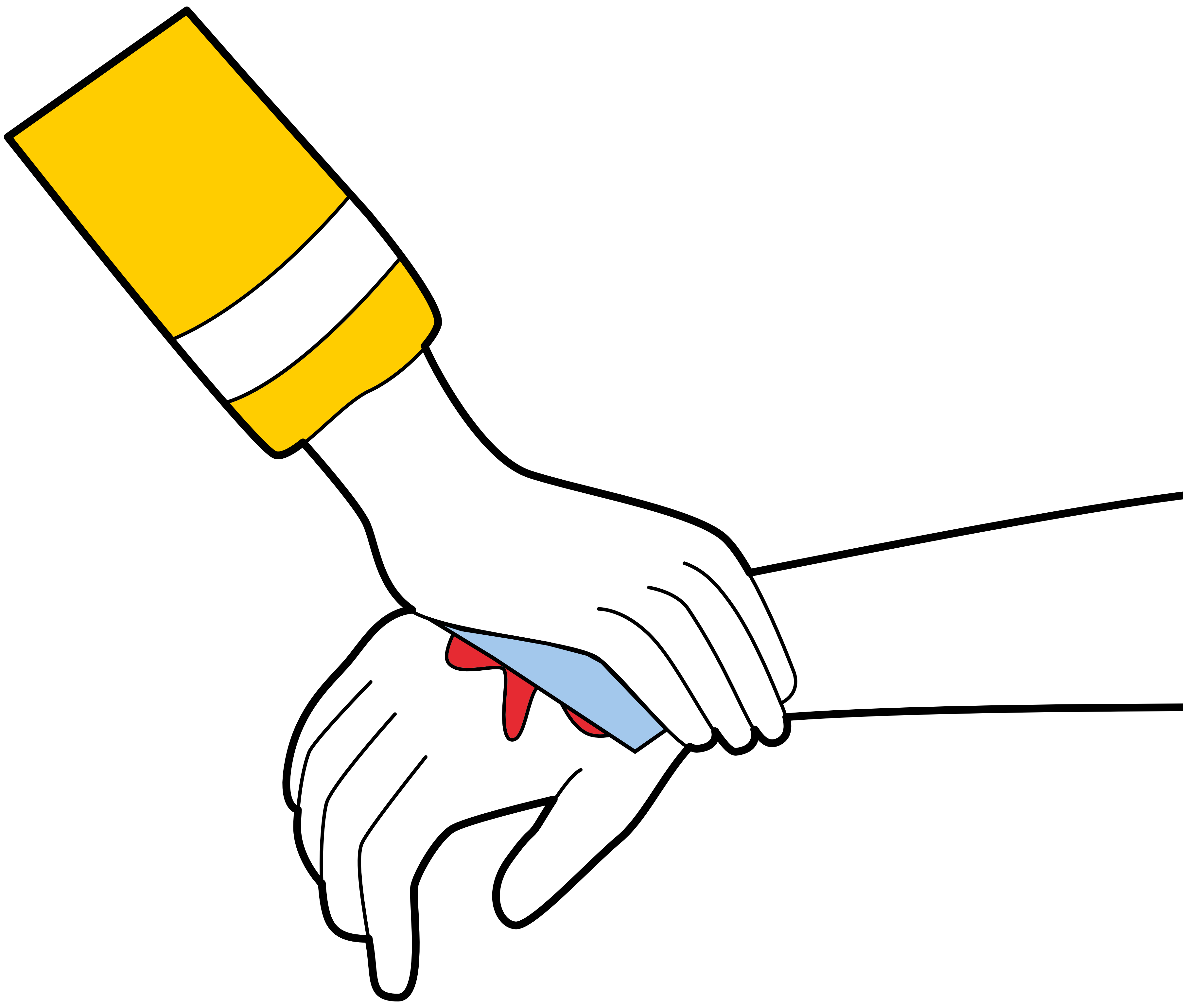
Cadwch lygad am

- Anadlu cyflym
- Croen gwelw, llaith
- Pwls gwan neu gyflym
- Chwydu
- Dryswch
- Mynd yn anymwybodol

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Sioc, cliciwch yma

7 Gwaedu a Cholli rhan o'r corff

1. **Archwiliwch yr anaf a chysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM i gael cymorth brys os oes angen**
2. **Cadwch y claf yn llonydd ac yn dawel, gan leihau unrhyw symudiad**
3. **Gwasgwch y clwyf â phad di-haint, glân, am gyhyd ag y gallwch**
   - Os oes gwrthrych yn y clwyf, gwasgwch ar y ddwy ochr i'r gwrthrych.
   - PEIDIWCH Â thynnu'r gwrthrych.



4. Rhowch rwymyn o amgylch y clwyf

5. Ceisiwch gynnal yr ardal sydd wedi'i hanafu a'i chodi

6. Cadwch lygad ar y claf a'i drin am Sioc

I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Sioc, cliciwch yma

7. Cynigiwch gyffuriau lleddfu poen ar ffurf paracetamol neu ibuprofen os ydynt ar gael ac yn briodol (h.y. dim alergeddau) gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn

PWYSIG: GWAEDU DIFRIFOL A RHWYMYNNAU TYNHAU (TOURNIQUETS)

Os yw'r claf yn gwaedu'n ddifrifol neu'n fewnol, cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth i symud y claf a gwnewch eich gorau i atal y gwaedu

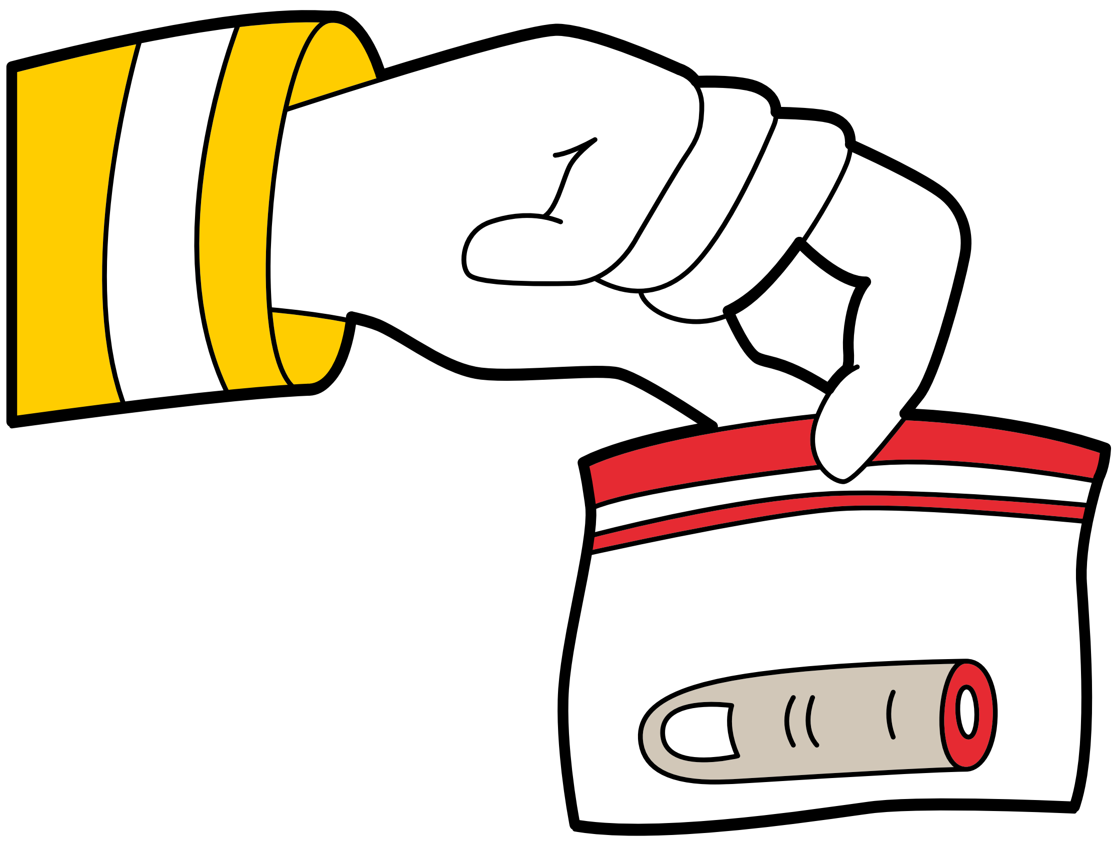
Dylid defnyddio rhwymyn tynhau o dan arweiniad meddygol yn unig (h.y. ar ôl derbyn cyngor meddygol dros y ffôn neu'r radio)

7 Gwaedu a Cholli rhan o'r corff

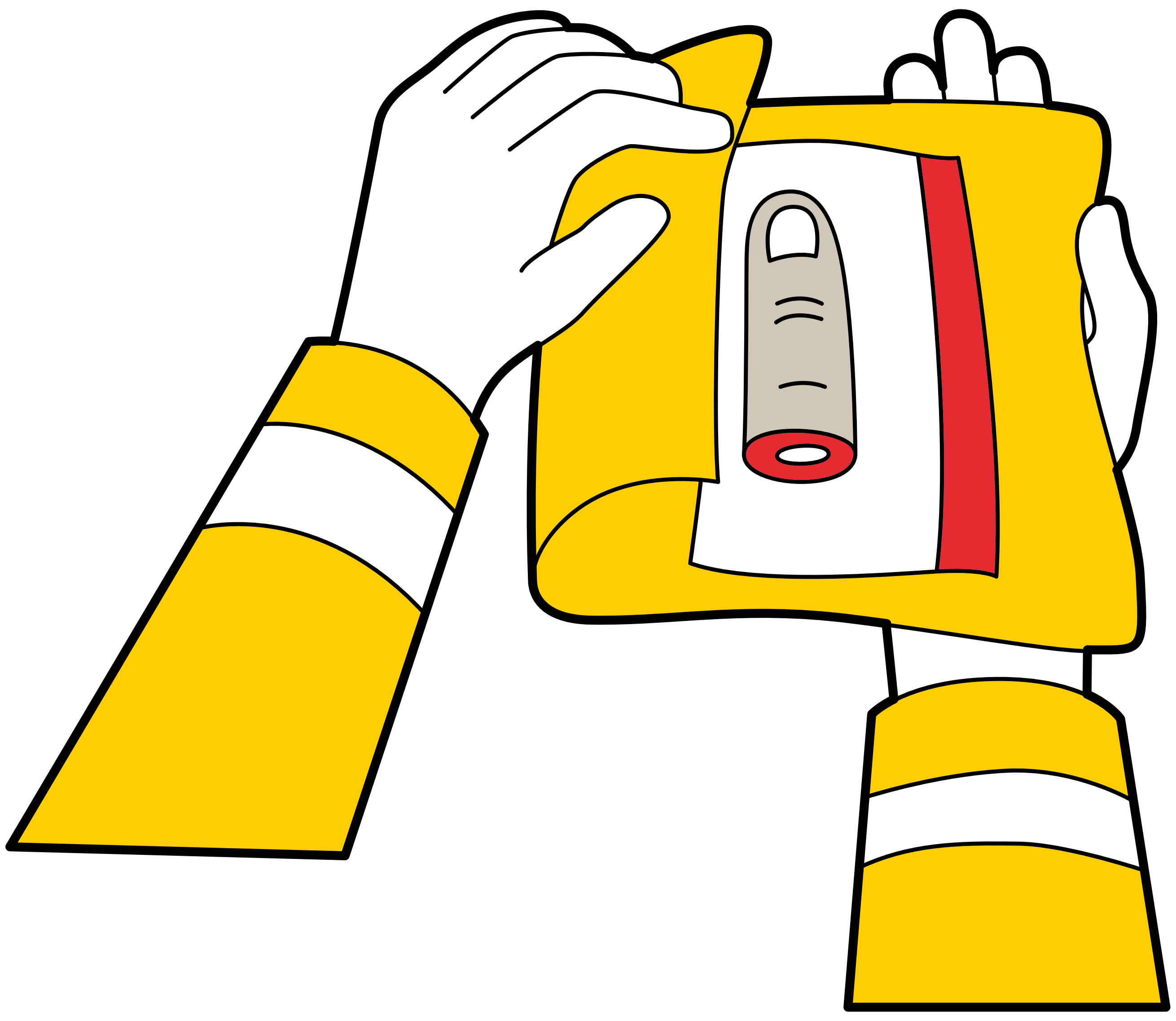
Cadw rhan o'r corff a gollwyd

1. Dewch o hyd i'r rhan o'r corff a'i gadw

- Rhowch yn ofalus mewn cling ffilm plastig glân, neu ddefnydd glân arall.



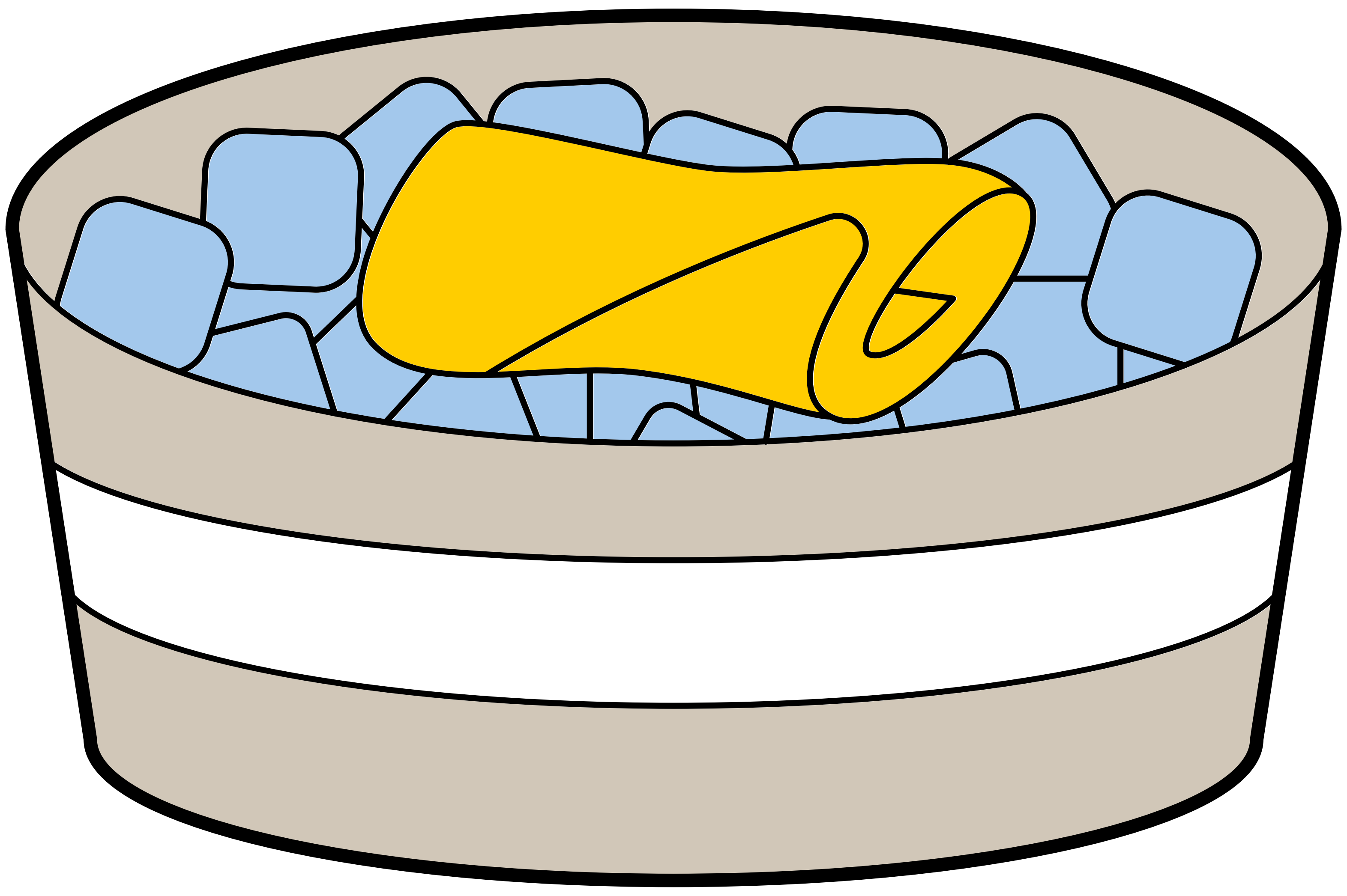
2. Lapiwch yn ofalus mewn dillad neu dywel i'w amddiffyn



7 Gwaedu a Cholli rhan o’r corff

Cadw rhan o’r corff a gollwyd

3. **Cadwch yn oer ond peidiwch â’i rewi**



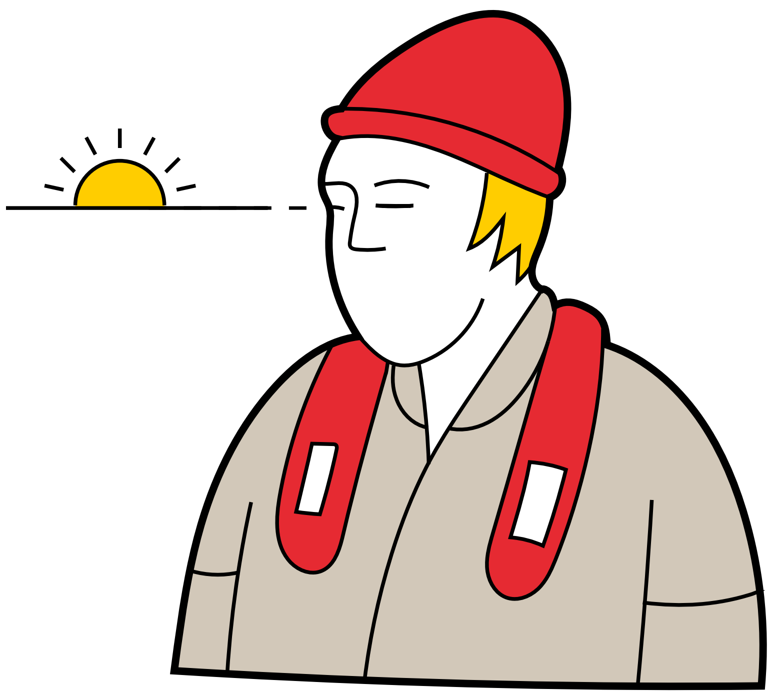
4. **Gwnewch yn siŵr bod y rhan o’r corff yn mynd gyda’r claf i’r ysbyty**

8 Salwch môr

Arwyddion a symptomau

- Teimlo'n sâl neu chwydu
- Teimlo'n benysgafn neu'n swrth
- Cur pen
- Chwys oer

1. Dylech annog y claf i



Edrych ar wrthrych sefydlog, e.e. y gorwel.

Yfed ychydig o ddŵr yn rheolaidd i osgoi dadhydradu.

Dod o hyd i le diogel a chyfforddus i orffwys.

2. Cadwch lygad ar y claf a dychwelwch i'r lan cyn gynted â phosibl os bydd ei gyflwr yn dirywio

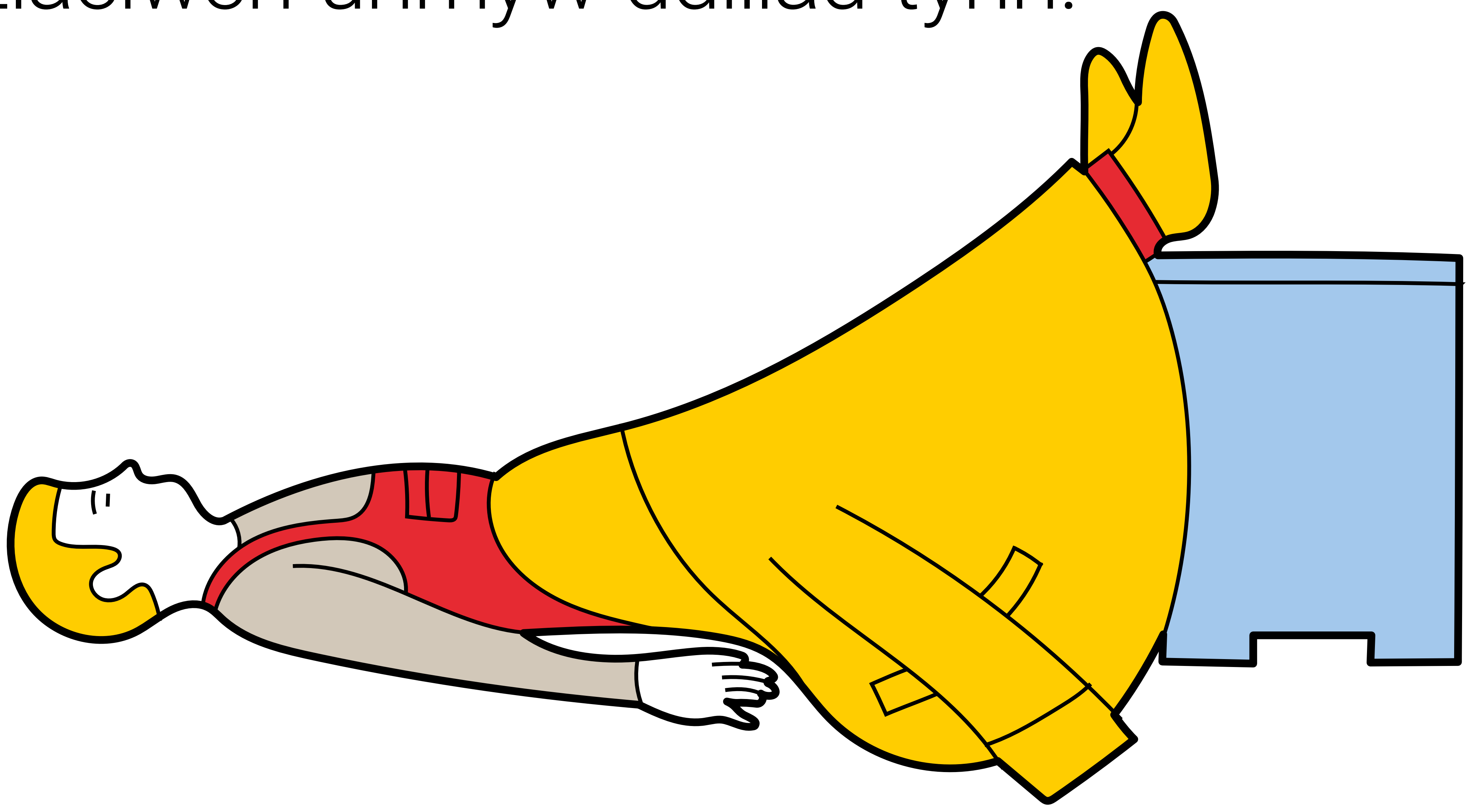
Mewn argyfwng cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**

9 Sioc

Arwyddion a symptomau

- Anadlu cyflym
- Croen gwelw, llaith
- Pwls gwan neu gyflym
- Chwydu
- Dryswch
- Mynd yn anymwybodol

1. **Dylech drin achos y sioc e.e. tor-asgwrn neu waedu**
2. **Rhowch y claf i orwedd a chodwch ei goesau**
   - Cadwch ef yn gynnes ac yn gyfforddus.
   - Llaciwch unrhyw ddillad tynn.



3. **Cadwch lygad ar anadlu, pwls ac ymatebolrwydd y claf**
   - Cyfradd anadlu normal yw 12–18 anadliad y funud.
   - Cyfradd pwls normal yw 60–100 curiad y funud.
   - Cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth brys os bydd ei gyflwr yn dirywio.

Os bydd y claf yn mynd yn anymwybodol, cliciwch yma

10 Anafiadau i'r llygaid

Arwyddion a symptomau

- Poen yn y llygad neu'r tu ôl iddo
- Llygad yn dyfrio
- Golwg yn newid neu ddim yn gweld yn iawn neu golli golwg hyd yn oed
- Mae gwaed yn y llygad neu mae gwaedu o amgylch y llygad

A yw'r anaf yn un...

Difrifol?

Mân?

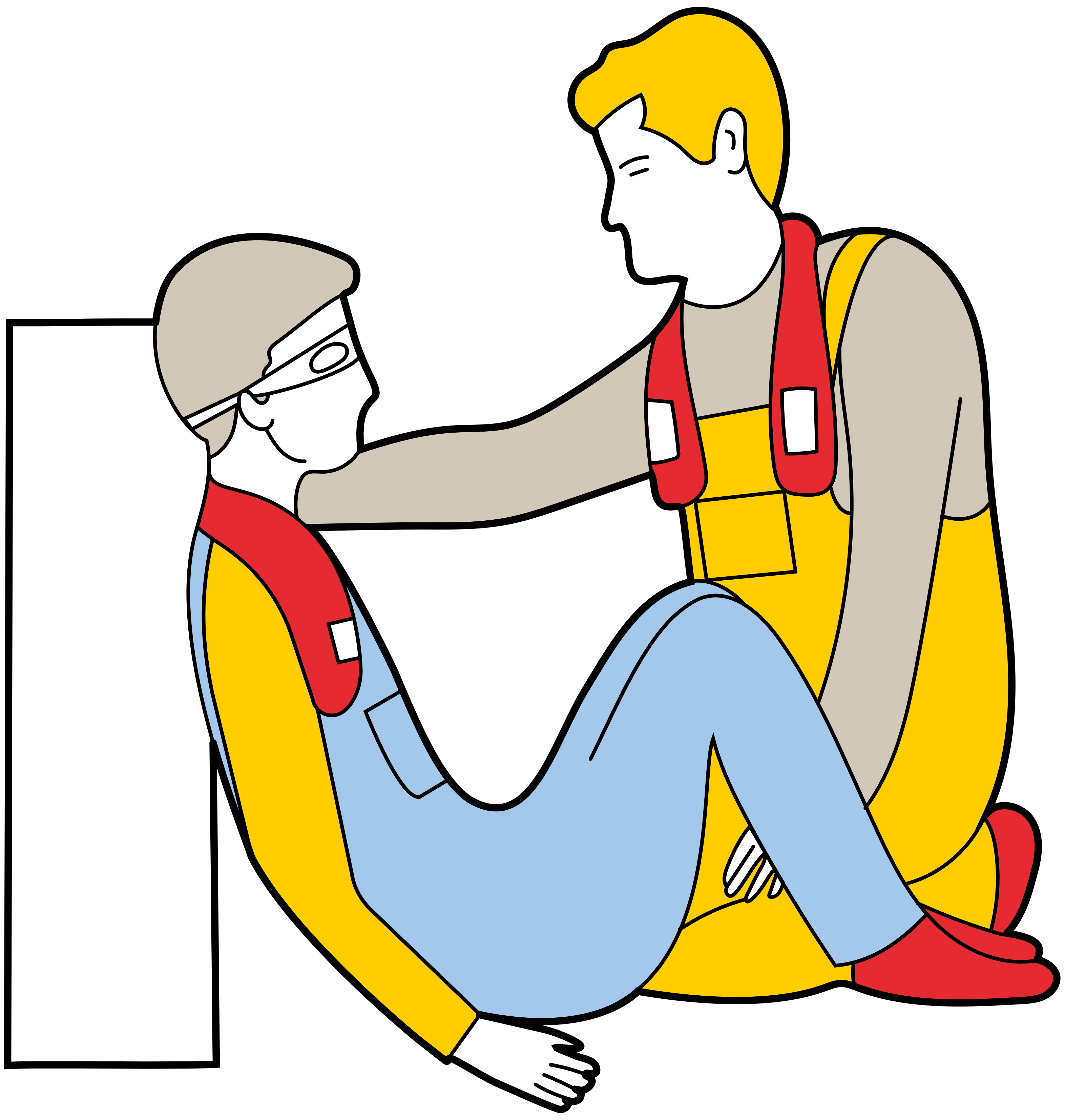
10 Anafiadau i'r llygaid

Anafiadau difrifol i'r llygaid

1. **Amddiffynwch y llygad sydd wedi'i hanafu gan ddefnyddio pad di-haint neu orchudd**
   - PEIDIWCH Â chyffwrdd y llygad na cheisio tynnu unrhyw wrthrychau dieithr mawr o'r llygad.

Anafiadau difrifol i'r llygaid

2. Siaradwch gyda'r claf a'i helpu i orffwys gan aros yn unionsyth fel bod y pen wedi ei godi

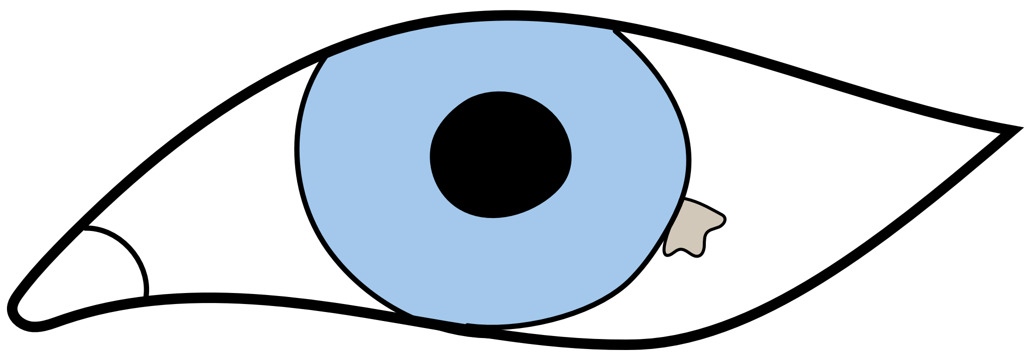


3. Cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM i roi gwybod am y sefyllfa a dewch â'r claf yn ôl i'r lan ar unwaith

10 Anafiadau i'r llygaid

Mân anafiadau i'r llygaid

1. **Edrychwch yn y llygad am arwyddion o unrhyw wrthrychau dieithr neu eitemau llidus**
   - PEIDIWCH Â rhwbio na chyffwrdd y llygad.



2. **Pwyswch ben y claf yn ôl a golchwch y llygad o'r gornel fewnol tuag allan â dŵr glân**

Mân anafiadau i'r llygaid

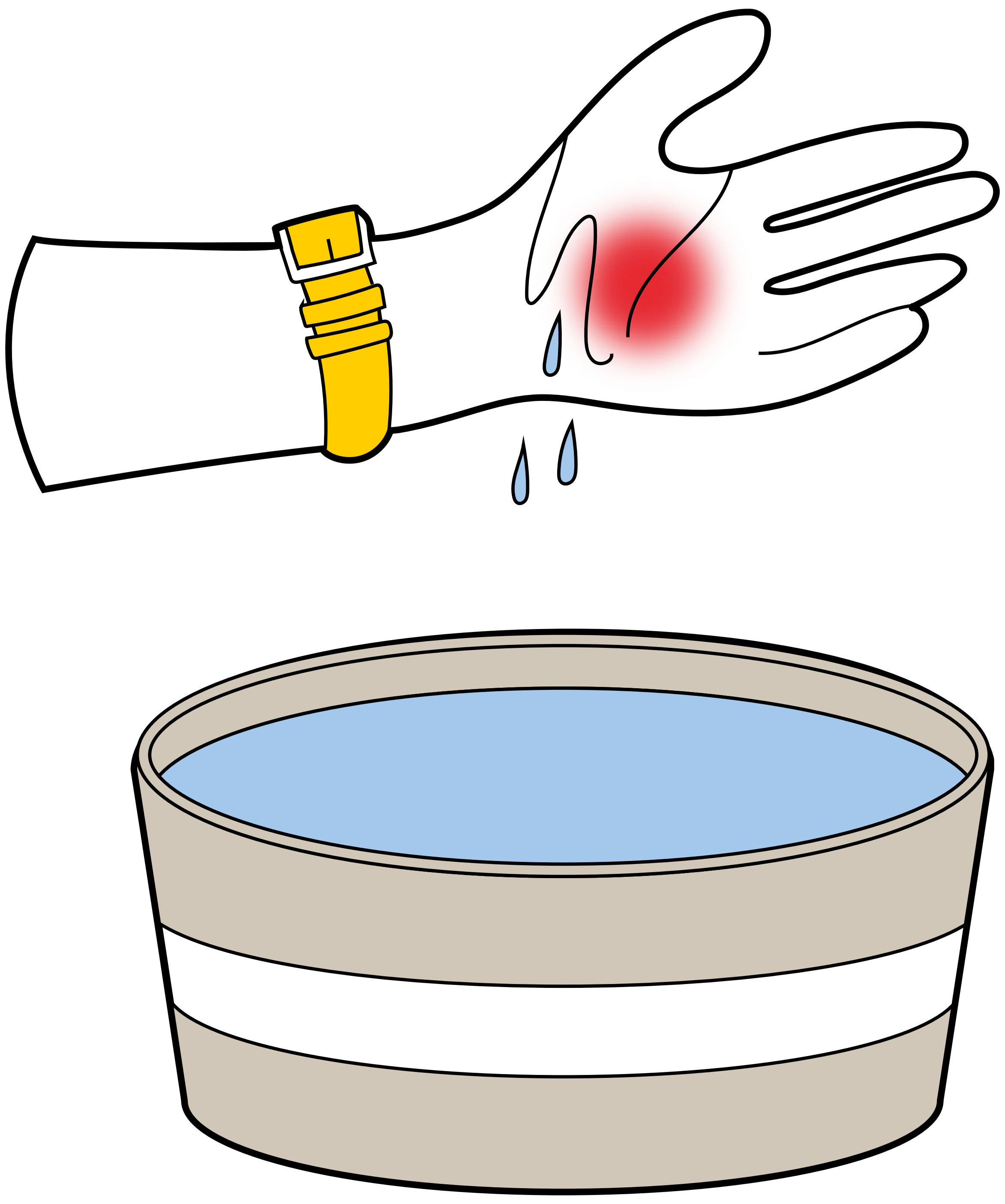
3. Os na fydd golchi'r llygad yn gweithio

- Rhowch bad di-haint neu orchudd dros y llygad yn ysgafn.
- Dylech drin yr anaf fel anaf llygad difrifol.

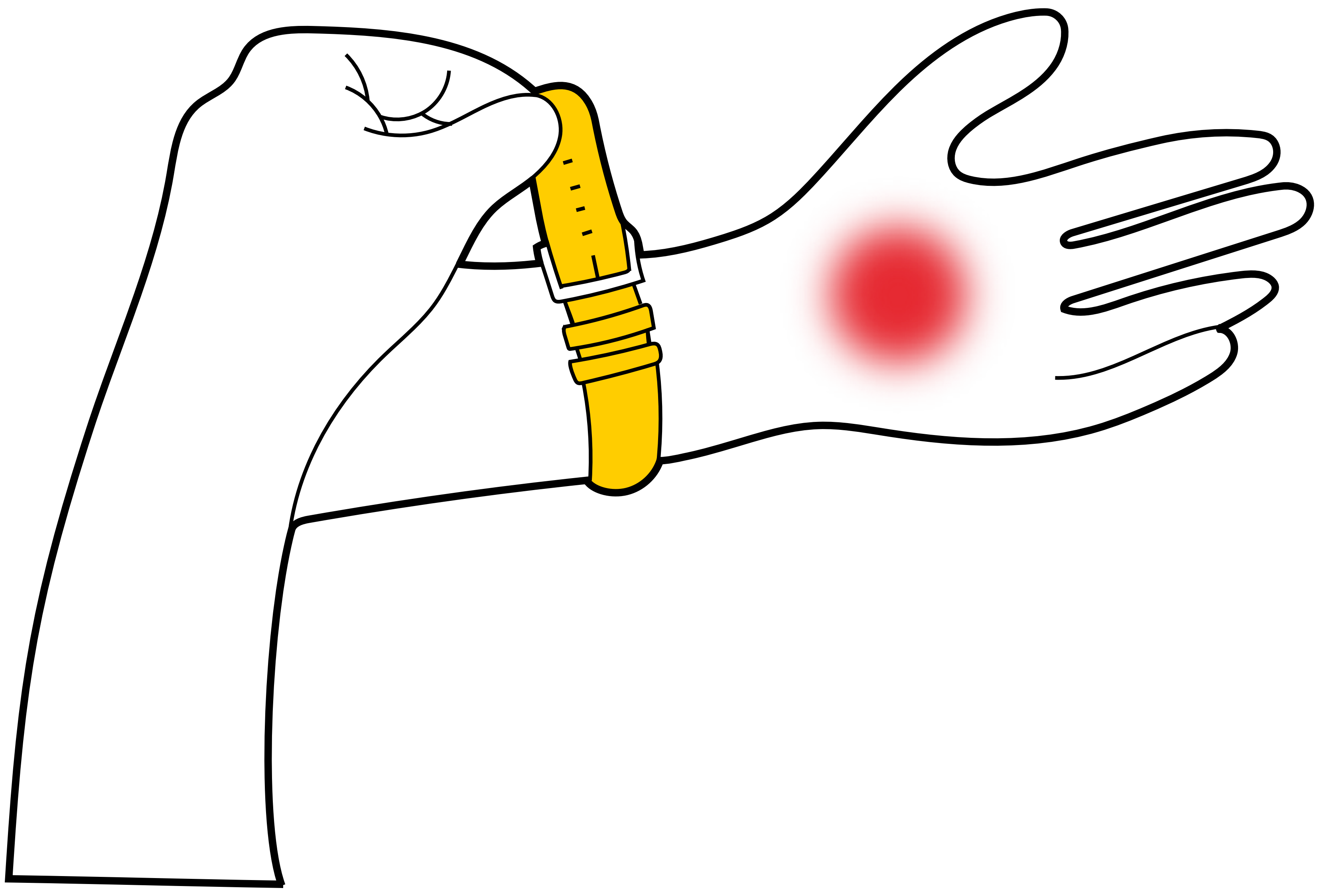
Am gyfarwyddiadau ar gyfer trin anafiadau difrifol i'r llygaid, cliciwch yma

11 Llosgiadau

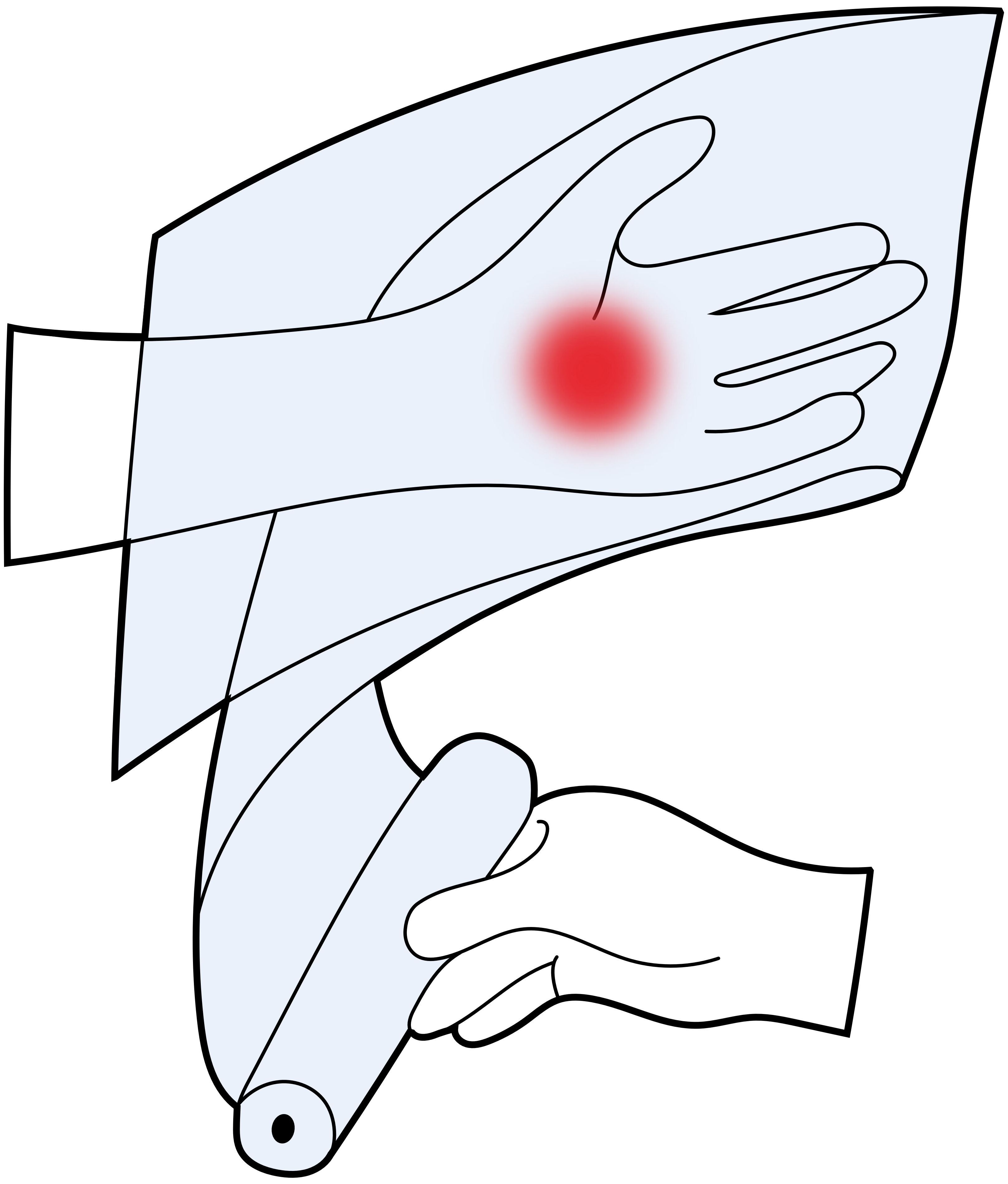
1. **Stopiwch y broses losgi ac oerwch yr ardal a anafwyd am 20 munud**



2. **Tynnwch unrhyw ddillad neu emwaith sydd wrth ymyl yr ardal a losgwyd i ffwrdd**
   - PEIDIWCH Â thynnu unrhyw beth sy'n sownd i'r croen i ffwrdd.



3. Ar ôl i'r ardal oeri, gorchuddiwch y llosg â rhwymyn llosgiadau o'r Blwch Cymorth Cyntaf neu blastig glân neu gling ffilm



4. **Cadwch lygad ar y claf a'i drin am sioc os oes angen**

   I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Sioc, cliciwch yma

5. **Cynigiwch gyffuriau lleddfu poen ar ffurf paracetamol neu ibuprofen os ydynt ar gael ac yn briodol (h.y. dim alergeddau) gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn**

6. **Yn achos llosgiadau difrifol cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM i gael cymorth brys**

WRTH DRIN LLOSG

- PEIDIWCH Â thorri swigod na thynnu croen sy'n plicio
- PEIDIWCH Â thynnu defnydd sy'n sownd i'r croen i ffwrdd
- PEIDIWCH Â defnyddio rhew neu ddŵr rhew ar y llosg
- PEIDIWCH Â defnyddio hufen, eli neu drwythau ar y croen

12 Cyflyrau difrifol eraill

Anaffylacsis
(Sioc anaffylactig)

Gwenwyn carbon monocsid

Epilepsi a Thrawiadau

Strôc

12 Cyflyrau difrifol eraill

Anaffylacsis (Sioc anaffylactig)

Bydd anaffylacsis yn digwydd pan fydd system imiwnedd y corff yn gorymateb i rywbeth. Gall achosi marwolaeth os na fydd yn cael ei drin yn gyflym.

Arwyddion a symptomau

- Brech ar y croen
- Chwyddo
- Chwydu
- Cyfog
- Problemau anadlu
- Teimlo'n benysgafn

1. **Rhowch adrenalin (e.e. EpiPen®) os yw ar gael**
2. **Cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth brys**
3. **Rhowch driniaeth i'r claf am Sioc**

   I gael cyfarwyddiadau ar gyfer Sioc, cliciwch yma

4. **Byddwch yn barod i wneud CPR os bydd y claf yn stopio anadlu'n normal**

   I gael cyfarwyddiadau ar gyfer CPR, cliciwch yma

Mewn argyfwng cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**

12 Cyflyrau difrifol eraill

Gwenwyn carbon monocsid

Arwyddion a symptomau

- Diffyg anadl
- Poen bol
- Newid mewn personoliaeth
- Trawiadau
- Teimlo'n benysgafn neu'n ddryslyd
- Mynd yn anymwybodol

1. **Symudwch y claf o ffynhonnell y nwy**
2. **Cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth brys**
   - Efallai bydd angen rhoi ocsigen i'r claf a gofal proffesiynol.
3. **Gwiriwch anadlu, pwls ac ymatebolrwydd y claf, a chadwch lygad arno. Byddwch yn barod i wneud CPR os bydd y claf yn stopio anadlu'n normal**

   I gael cyfarwyddiadau CPR, cliciwch yma
4. **Os yw'n anadlu'n normal, rhowch y claf yn yr ystum adferol**

   I gael cyfarwyddiadau ar gyfer yr Ystum adferol, cliciwch yma

12 Cyflyrau difrifol eraill

Epilepsi a Thrawiadau

Arwyddion a symptomau

- Gall y corff fynd yn anhyblyg
- Corff yn ysgytio
- Llygaid yn troi
- Chwydu

1. **Symudwch unrhyw wrthrychau niweidiol i ffwrdd o'r claf ac amddiffynwch ei ben rhag anaf**
2. **Amserwch y trawiad**
   - Os bydd yn para mwy na 5 munud, cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM am gymorth brys.
3. **Rhowch y claf yn yr ystum adferol os yn bosibl**
4. **Cadwch lygad ar dymheredd y claf a'i reoli**
5. **Pan fydd y claf yn ymadfer ac yn fwy effro, cynigiwch fwyd a diod i'w helpu i ymadfer**

12 Cyflyrau difrifol eraill

Strôc

Arwyddion a symptomau

(**F**acial weakness) – **Gwendid yn yr wyneb:** A yw'r claf yn gallu gwenu?

(**A**rm weakness) – **Gwendid yn y breichiau:** A yw'r claf yn gallu codi'r ddwy fraich?

(**S**peech problems) – **Problemau â'r lleferydd:** A yw'r claf yn gallu siarad yn glir?

(**T**ime) – **Amser** ffonio am gymorth brys

1. **Cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM ar unwaith er mwyn symud y claf o'r ardal ar frys**
2. **Rhowch y claf yn yr ystum adferol a chadwch lygad ar ei anadlu, pwls ac ymatebolrwydd**

   I gael cyfarwyddiadau ar gyfer yr Ystum adferol, cliciwch yma

3. **Siaradwch gyda'r claf a'i gadw'n gynnes ac yn gyfforddus**
4. **Rhowch CPR os bydd y claf yn stopio anadlu'n normal**

   I gael cyfarwyddiadau ar gyfer CPR, cliciwch yma

13 Cofnodi achosion brys

Ar ôl i glaf gael ei drin ac mae mor sefydlog â phosibl, mae'n arfer da i gadw llygad ar ei anadlu, cyfradd pwls ac ymatebolrwydd a chofnodi'r canlyniadau ar siart cofnodi achosion brys.

Beth yw normal?

- Cyfradd anadlu normal yw 12–18 anadliad y funud.
- Cyfradd pwls normal yw 60–100 curiad y funud.

Bydd diweddariadau rheolaidd am gyflwr y claf, ynghyd ag amseroedd, o gymorth i ddangos a yw'r sefyllfa yn gwella neu'n dirywio. Dylid rhoi'r siart hon i Wylwyr y Glannau EM neu'r gweithwyr meddygol unwaith y bydd y claf yn eu gofal.

I gael siartiau cofnodi achosion brys y gellir eu printio, cysylltwch â seafish@seafish.co.uk

Cymorth Cyntaf ar y Môr

WELSH FISHING SAFETY COMMITTEE
PWYLLGOR DIOGELWCH PYSGOTA CYMRU

Lluniwyd y canllaw hwn gan Bwyllgor Diogelwch Pysgota Cymru (WFSC) er mwyn helpu pysgotwyr i gynnig Cymorth Cyntaf ar y môr. Ein nod yw sicrhau nad oes unrhyw farwolaethau y gellid eu hatal yn gysylltiedig â physgota yng Nghymru.

Mae hyfforddiant Cymorth Cyntaf yn ofyniad cyfreithiol i holl bysgotwyr masnachol y DU. Cafodd y canllaw Cymorth Cyntaf ar y Môr hwn ei lunio i gael ei ddefnyddio ar fwrdd llong neu gwch pysgota ac mae'n ein hatgoffa o hanfodion hyfforddiant Cymorth Cyntaf ar gyfer y cyflyrau rydym yn eu hystyried sy'n peri'r risg mwyaf i bysgotwyr yng Nghymru. Rydym yn gobeithio y bydd y canllaw hwn yn cefnogi'r diwydiant i weithio tuag at ddyfodol mwy diogel i'n holl bysgotwyr.

Mae fersiwn Saesneg o'r canllaw hwn ar gael.

I gael rhagor o wybodaeth am y canllaw hwn neu i wneud cais am fersiwn Saesneg, cysylltwch â seafish@seafish.co.uk

Mewn partneriaeth â: seafish

Wedi'i ariannu gan:
UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION
Llywodraeth Cymru
Welsh Government
Cronfeydd Strwythurol a Buddsoddi Ewropeaidd
European Structural and Investment Funds

Mewn argyfwng cysylltwch â Gwylwyr y Glannau EM
Sianel **16** VHF / Ffoniwch **999**