


<b>COFRESTR CANLLAWIAU'R SYSTEM REOLI IECHYD, DIOGELWCH AC AMGYLCHEDD</b>		<b>Canllaw</b>	<b>G027</b>
 <b>1872</b> <b>PRIFYSGOL</b> <b>ABERYSTWYTH</b> <b>UNIVERSITY</b>	<b>Canllawiau Cymorth Cyntaf (COVID-19)</b>	<b>Rhif</b>	<b>1</b>
		<b>Dyddiad</b>	<b>Gorffennaf 20</b>
		<b>Tudalen</b>	<b>1 o 2</b>

Nod y ddogfen hon yw rhoi gwybodaeth i'r unigolion hynny sydd wedi cael hyfforddiant cymorth cyntaf ac y gallai fod angen iddynt gynorthwyo trwy ddarparu cymorth cyntaf yn ystod y pandemig COVID-19 sy'n dal i fynd rhagddo. Mae'r canllawiau hyn yn gyson â chanllawiau'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ar ddarparu cymorth cyntaf yn ystod pandemig COVID-19.

### **Canllawiau i unigolion sy'n rhoi cymorth cyntaf yn ystod pandemig COVID-19**

Ceisiwch **gynorthwyo'r claf o bellter diogel i'r graddau y bo hynny'n bosibl**, a **lleihau cymaint â phosibl ar y cyfnod o amser pan fyddwch yn rhannu ardal anadlu**.

Os gallant wneud hynny, **dywedwch wrth y claf wneud pethau ar eich rhan**, ond dylai trin y claf yn iawn fod yn flaenoriaeth bennaf ichi. Cofiwch fodel y tair elfen allweddol (y '3P' yn Saesneg) – cynnal bywyd, atal unrhyw waethygu, hybu adferiad.

#### **Cynnal bywyd: CPR**


- Ffoniwch 999 ar unwaith – dywedwch wrth y person sy'n ymdrin â'r alwad os oes gan y claf unrhyw symptomau COVID-19.
- Gofynnwch am gymorth. Os oes diffibriliwr cludadwy ar gael, gofynnwch amdano.
- Cyn cychwyn CPR, er mwyn lleihau cymaint â phosibl ar y risg o drosglwyddo, rhowch glwtyn neu dywel dros geg a thrwyn y claf, gan ofalu eich bod chi'n dal i alluogi i'r anadlu ailgychwyn os bydd yr adfywio yn llwyddiannus.
- Os ydynt ar gael, defnyddiwch:
  - fasg llawfeddygol sy'n atal hylif;
  - menyg untro;
  - cyfarpar diogelu'r llygaid;
  - ffedog neu orchudd addas arall.
- Dim ond trwy gywasgu'r frest y dylech roi CPR, a defnyddiwch ddiffibriliwr (os oes un ar gael) – **peidiwch ag anadlu i mewn i'r claf**.

#### **Atal unrhyw waethygu, hybu adferiad: pob anaf neu salwch arall**

- Os ydych yn amau salwch neu anaf difrifol, ffoniwch 999 ar unwaith - dywedwch wrth y person sy'n ymdrin â'r alwad os oes gan y claf unrhyw symptomau COVID-19.
- Os ydych yn rhoi cymorth cyntaf i rywun, dylech ddefnyddio'r cyfarpar sy'n cael eu hargymell a'u rhestru uchod, os ydynt ar gael.
- Dylech leihau cymaint â phosibl ar hyd y cyfnod o amser pan fyddwch yn rhannu ardal anadlu â'r claf, a gofyn iddynt wneud pethau ar eich rhan pryd bynnag y bo modd.

#### **Wedi ichi roi unrhyw gymorth cyntaf**

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael gwared yn ddiogel ag unrhyw eitemau untro ac yn glanhau'r rhai aml dro yn drwyadl.
- Golchwch eich dwylo'n drwyadl cyn gynted â phosibl â sebon a dŵr neu ddiheintydd dwylo ag alcohol ynddo.

<b>COFRESTR CANLLAWIAU'R SYSTEM REOLI IECHYD, DIOGELWCH AC AMGYLCHEDD</b>		<b>Canllaw</b>	<b>G027</b>
 <b>1872</b> <b>PRIFYSGOL</b> <b>ABERYSTWYTH</b> <b>UNIVERSITY</b>	<b>Canllawiau Cymorth Cyntaf (COVID-19)</b>	<b>Rhif</b>	<b>1</b>
		<b>Dyddiad</b>	<b>Gorffennaf 20</b>
		<b>Tudalen</b>	<b>2 o 2</b>

### Rhagor o wybodaeth

Mae rhagor o wybodaeth a chanllawiau ar gael ar:

- *Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) First aid during the coronavirus (COVID-19) outbreak:* <https://www.hse.gov.uk/coronavirus/first-aid-and-medicals/first-aid-certificate-coronavirus.htm#non-healthcare>;
- *Ambiwylans Sant Ioan How to do CPR on an adult: COVID-19 update:* <https://www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/unresponsive-casualty/how-to-do-cpr-on-an-adult/>.