

Rhestr wirio cymorth cyntaf

Y drefn gywir: Cofiwch, dim ond dan oruchwyliaeth oedolion y dylid gwneud y camau hyn.

1. Os yn bosibl, dywedwch wrth oedolyn.
2. Rhowch fenig tafladwy ymlaen, os ydyn nhw ar gael.
3. Glanhewch y toriad trwy ei rinsio o dan ddŵr a phatio'r clwyf yn sych.
4. Codi a chefnogi'r rhan sydd wedi'i hanafu.
5. Glanhewch a sychwch yr ardal o amgylch y clwyf.
6. Gorchuddiwch â phlastr neu ddresin gludiog.



First aid checklist

The correct order: Remember, these stages should only be done under adult supervision.

- 1.If possible, tell an adult.
2. Put on disposable gloves, if available.
3. Clean the cut by rinsing it under water and pat the wound dry.
4. Raise and support the injured part.
5. Clean and dry the area around the wound.
6. Cover with a plaster or adhesive dressing.

