

Rhestr wirio Cymorth Cyntaf - Beth i wneud mewn argyfwng.

Mae'r camau hyn wedi eu cymysgu.

Ydych chi'n gallu eu rhoi yn y drefn cywir?



Gorchuddiwch â phlastr neu ddresin gludiog.

Rhowch fenig tafladwy ymlaen, os ydyn nhw ar gael.

Codi a chefnogi'r rhan sydd wedi'i hanafu.

Glanhewch a sychwch yr ardal o amgylch y clwyf.

Os yn bosibl, dywedwch wrth oedolyn.

Glanhewch y toriad trwy ei rinsio o dan ddŵr a phatio'r clwyf yn sych.

First aid checklist

These stages have been mixed up these stages.
See if you can put them in the correct order.



Cover with a plaster or adhesive dressing.

Put on disposable gloves, if available.

Raise and support the injured part.

Clean and dry the area around the wound.

If possible, tell an adult.

Clean the cut by rinsing it under water and pat the wound dry.