CYMORTH CYNTAF AR GYFER ANAFFYLACSIS

Natasha Allergy Research Foundation
Ysgol Alergedd

Adnabod Arwyddion Anaffylacsis...

A Llwybr Anadlu

- Peswch parhaus
- Llais cryg
- Anhawster llyncu
- Tafod wedi chwyddo

B Anadlu

- Trafferth anadlu neu anadlu'n swnllyd
- Y frest yn gwichian neu beswch parhaus

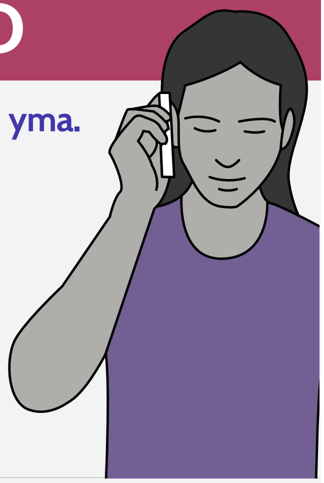
C Cylchrediad

- Pendro barhaus
- Gwelw neu lipa
- Cysglyd yn sydyn
- Cwympo i'r llawr/mynd yn anymwybodol

Gall adwaith alergaidd waethygu a throi'n anaffylacsis a allai beryglu bywyd.

Dylech bob amser ystyried anaffylacsis os oes gan rywun alergedd i fwyd, hyd yn oed os nad oes arwyddion o frech, pothelli neu chwyddo.

ANAFFYLACSIS: CAMAU I'W CYMRYD



Os oes gan rywun un neu fwy o'r symptomau uchod, dylech gymryd y camau yma.

1. Rhowch Chwistrelliad Adrenalin (AAI) i'r unigolyn ar unwaith.

Chwistrellwch yr AAI i ben y glun allanol. Os nad ydych chi'n siŵr ai anaffylacsis yw e ond bod yna un neu fwy o symptomau, rhowch yr AAI, **fydd e'n gwneud dim niwed i'r unigolyn.**

2. Deialwch 999 a dywedwch anaffylacsis ('ana-ffil-acsis').

Arhoswch gyda'r person hyd nes y bydd yr ambiwlans yn cyrraedd. **PEIDIWCH â gadael i'r unigolyn sefyll i fyny na cherdded o gwmpas.**

3. Dylai'r person orwedd ar unwaith.

Os nad yw'r person yn gorwedd i lawr yn barod, dylai wneud hynny, gyda'r coesau wedi'u codi os oes modd. Os yw anadlu'n anodd, gadewch i'r unigolyn eistedd. Os yw wedi chwydu neu'n teimlo'n gyfoglyd, trowch yr unigolyn ar ei ochr yn ofalus.

4. Chwistrellwch ail AAI i'r glun allanol os nad oes arwyddion o welliant ar ôl 5 munud.

Os nad oes arwydd o fywyd, dechreuwch CPR ar unwaith hyd nes y bydd help yn cyrraedd.

Da chi, dysgwch y camau yma. Mae'n wybodaeth sy'n achub bywydau. Dydych chi byth yn gwybod pryd y bydd angen i chi ymateb mewn argyfwng anaffylacsis.

Natasha Allergy Research Foundation
Elusen Alergedd Bwyd y DU

Grymuso • Cynnwys • Diogelu
AllergySchool.org.uk

Elusen gofrestredig Cymru a Lloegr (1181098) Yr Alban (SC051610). Yn seiliedig ar ganllawiau BSACI a MHRA 2023.