



YSGOL GYMUNED BRYNGWRAN

Polisi CYMORTH CYNTAF

Craffu	Dyddiad
Cytunwyd gan Staff	
Mabwysiadwyd gan y Llywodraethwyr	
Adolygiad nesaf	
Arwyddwyd	
	Cadeirydd y Llywodraethwyr
	Pennaeth

POLISI CANLLAWIAU CYMORTH CYNTAF

Camau i'w dilyn pan fo damwain yn digwydd:

Asesu'r Sefyllfa

Os ydy plentyn yn bwrw ei (b)phen neu yn disgyn ar y iard rhaid sicrhau fod y cymorth cyntaf priodol yn cael ei weithredu.

1. Rhaid rhoi gwybodaeth/gofyn cyngor i'r bobl benodedig.
2. Cysylltir gyda'r rhieni ymhob achos o niwed i'r pen

Diogelu

Oes perygl pellach i'r sawl sydd wedi cael damwain neu i'r sawl a aiff i gynorthwyo?

Gweithredu cymorth cyntaf

Mae dau berson penodol wedi derbyn hyfforddiant Cymorth Cyntaf llawn:

Rachel Hughes
Lisa Evans

Os oes unrhyw amheuaeth

1. Galw'r rhiant.
2. Os yn methu cael gfael ar y rhiant, checio rhifau ffôn penodol ar y ffurflen casglu data a chysylltu gyda'r person arall a enwir ar y ffrufen.

Cofnodi'r ddamwain ar ffurflen Cofnodi Damwain yn yr Ystafell Athrawon ac ar ffurflen ADIR (copi ar y cyfrifiadur ac argraffu copi i'r ffeil ddamweiniau.)

Damwain ddifrifol

Ffonio'r ambiwlans / dau aelod o staff i fynd â'r plentyn i'r ysbyty.

ATODIAD

1. Anadlu:

- a) os yw'r pwls a'r anadl yn bresennol
- b) os oes pwls ond dim anadlu
- c) os nad oes pwls a dim anadlu

Anawsterau anadlu

Asthma:

- tawelu'r plentyn;
- ei rhoi/rhoi i eistedd
- gofalu fod awyr iach ar gael – agor ffenestr
- defnyddio'r anadlydd.

Yn ddianadl (winded):

- tawelu'r plentyn

- ei roi i eistedd – pwyso ymlaen ychydig
- llacio coler neu wregys tyn
- rwbio'r cefn neu'r frest yn ysgafn.

Rigian (hiccups)

- eistedd
- dal anadl am gyfnod byr
- cymeryd diod o ddŵr
- anadlu i fag papur (nid un plastig)
- os yn parhau am 1-2 awr, galw'r meddyg.

2. Teimlo'r Pwls:

Cyfartaledd curiadau'r galon mewn munud:

oedolyn - tua 75

plentyn - tua 95

3. Llewygu:

- pwls yn araf a gwan
- plentyn yn ddi-liw

= eistedd – plygu'r pen ymlaen rhwng y coesau

- anadlu'n ddwfn

= llacio coler neu wregys tyn.

4. Gwaedu:

- gwisgo menyg
- golchi'r anaf – dŵr / gauze
- gofalu fod y gauze yn lân
- gosod plaster (anaf cymharol fach)
- rhwymyn dihaiant (sterile dressing) ar anaf mwy difrifol.

Cofier: rhaid cael gwared a'r gauze/menig â gwaed arnynt mewn bin pwrpasol.

Pen yn gwaedu:

Hyd yn oed pan fo'r anaf yn fach, fel all pen waedu'n sylweddol -

gwllân cotwm a dŵr, gan defnyddio pwysedd rhesymol i wasgu'r toriad at ei gilydd.

Cofier: peidio defnyddio pwysedd o gwbl os y credir fod graean neu wydr yn y toriad.

- gosod y plentyn i orwedd / eistedd gyda'r pen a'r ysgwyddau at i fyny;
- ffonio'r rhiant;
- os na ellir cael gafael ar y rhiant, dylid mynd â'r plentyn draw i'r ysbyty am gyngor meddygol. Dylid cael cyngor meddygol pan fo unrhyw ddamwain i'r pen.

Gwaedu o'r glust:

- **gosod pad neu rwymyn dihaut dros y glust;**
- **peidio rhoi gwlan cotwm yn y glust;**
- **ffonio'r rhiant;**
- **os na ellir cael gafael ar y rhiant, dylid mynd â'r plentyn draw i'r ysbyty am gyngor meddygol.**

Gwaedu o'r trwyn:

- **gosod y plentyn i eistedd a phlygu'r pen ymlaen;**
- **gwasgu rhan medal o'r trwyn;**
- **cael y plentyn i anadlu trwy'r geg;**
- **os nad yw'r gwaedu'n peidio ar ôl 20-25 munud, rhaid cael cyngor meddygol yn yr ysbyty.**

Y geg yn gwaedu:

- **gosod y plentyn i eistedd a phlygu'r pen ymlaen ychydig;**
- **defnyddio gwlan cotwm a'i wasgu'n dyn ar y man sy'n gwaedu yn y geg;**
- **atgoffa'r plentyn i beidio llyncu gwaed;**
- **os yw dant wedi torri, ffonio'r rhiant fel y gellir cysylltu â'r deintydd.**

5. Brathiad gan gi:

- **ffonio'r rhiant; os oes gwaed – golchi'r gwaed (gwlan cotwm, dwr glân);**
- **os na ellir cael gafael ar y rhiant, rhaid cael cyngor meddygol yn yr ysbyty.**

6. Plentyn Diabetig

Arwyddion:

- **colli lliw;**
- **croen yn oer;**
- **anadlu'n wan;**
- **plentyn yn gymysglyd;**
- **plentyn fel petai am lewygu.**

GWEITHREDU'N GYFLYM – RHAI D I'R YMENNYDD GAEL SIWGR

Triniaeth:

- **gosod y plentyn i eistedd;**
- **os yw'r plentyn yn gallu llyncu ac, wrth gwrs, yn ymwybodol;**
- **rhoi siwgr**
- **diod oren felys**
- **siocled**
- **unrhyw beth melys.**

Os nad yw'r plentyn ym ymwybodol ond yn anadlu, rhaid gweithredu fel â ganlyn:

- **gosod y plentyn mewn safle adfer;**
- **galw am gymorth meddygol;**

- **ffonio rhiant.**

7. Gwrthrych:

Gwrthrych yn y llygad:

os yw'r gwrthrych (**e.e. lwch, graean, blewyn amrant**) yn sownd yn /ar y

llygaid, PEIDIO EI GYFFWRDD; yn hytrach:

- **ffonio'r rhiant;**
- **os yn methu cael gafael ar y rhiant, mynd â'r plentyn i'r ysbyty;**
- os yw'r gwrthrych yn symud, **dilyn y camau canlynol;**
- **atgoffa'r plentyn i beidio â rhwbio llygad;**
- **y plentyn i eistedd yn wynebu'r golau a phwyso ychydig yn ôl;**
- **agor y llygaid i leoli'r gwrthrych;**
- **gellir ceisio golchi'r gwrthrych i ffwrdd gyda dŵr, neu ei godi oddi ar y llygad**
- **gyda mymryn o wllân cotwm llaith.**

Os mewn unrhyw amheuaeth – ffonio'r rhiant / galw yn yr ysbyty.

(MAR HYN YN ORFODOL OS NAD YW'R GWRTHRYCH YN DOD O'R LLYGAD).

Gwrthrych yn y glust:

- **peidio ceisio ei symud;**
- **ffonio'r rhiant;**
- **galw yn yr ysbyty.**

Gwrthrych yn y trwyn:

- **peidio ceisio ei symud;**
- **ffonio'r rhiant;**
- **galw yn yr ysbyty.**

8. Llosgi'r Croen:

- **ceisio tawelu'r plentyn;**
- **defnyddio digonedd o ddŵr oer (gellir dal llaw o dan y tap am gyfnod o hyd at 10 munud);**
- **dylid tynnu modrwy, oriawr, esgid cyn bod y chwydd yn ymddangos;**
- **peidio defnyddio plasteri na gwllân cotwm – gellid defnyddio bag polythen glân neu 'kitchen film' fel gorchudd dros dro yn unig;**
- **ffonio'r rhiant;**
- **galw yn yr ysbyty.**

9. Alergedd cnau:

- **Os oes alergedd cnau gan ddisgyblion, cedwir eu "epipens" ar glo mewn cabinet yr yn Ystafell Cymorth Cyntaf.**
Rhoddir hyfforddiant/adolygir hyfforddiant yn rheolaidd i'r staff.

Mae'r uchod yn ganllawiau ar bapur ond y canllaw ymarferol gorau, wrth gwrs, yw dilyn cwrs Cymorth Cyntaf ymarferol.