Adnodd 3a.

Y lonciwr

Rydych yn rhedeg yn y parc lleol pan welwch nifer o bobl ifanc (15-16 oed) yn rhedeg oddi wrth berson sy’n gorwedd ar y llawr. Rydych yn loncian tuag at y person hwn ac yn gweld ei fod tua 15 oed.
Mae’r person ifanc yn gorwedd ar ei gefn gyda nifer o boteli seidr gwag o’i amgylch. Rydych yn gwirio fod yr claf yn anadlu ac yn gweld ei fod/bod ond mae’n gwneud sŵn gyrglio.

Llun 1 Wedi'i ddylunio gan Freepik.com

Gan ddeall y gallai’r claf fod yn tagu rydych yn galw am help tra’n ei roi yn yr ystum adferol.
Mae rhoi’r person yn yr ystum cywir yn atal y gyrglio.

Nid oes gennych ffôn symudol.

Mae rhywun sy’n pasio yn clywed eich bloeddd am help ac yn gofyn a allant helpu.

Cerddwr: Beth sy’n digwydd?

Lonciwr: Rwy’n meddwl efallai ei fod/bod yn tagu. Oes gennych chi ffôn symudol?

H: Oes. Fe wnaf alw am ambiwlans.

Byddwch nawr yn monitro anadlu'r claf ac yn gwneud yn siŵr ei fod /bod yn aros yn yr ystum adferol er mwyn cadw’r llwybr aer yn agored. Parhewch hyd nes diwedd y chwarae rôl.