Beth i'w wneud os bydd plentyn yn cael PWL O ASTHMA

Camau gweithredu y dylid eu cymryd os bydd plentyn yn cael pwl o asthma a phryd i ffonio 999.

1. **Helpwch ef i eistedd – peidiwch â gadael iddo orwedd. Ceisiwch aros yn ddigynnwrf.**
2. **Helpwch ef i gymryd pwff o'i fewnanadlydd lliniaru (gyda'i wahanydd, os bydd ganddo un) bob 30 i 60 eiliad, hyd at gyfanswm o 10 pwff.**
3. **Os na fydd ganddo ei fewnanadlydd lliniaru, neu os nad yw'n helpu, neu os byddwch yn poeni ar unrhyw adeg, ffoniwch 999 i alw am ambiwlans.**
4. **Os nad yw'r ambiwlans wedi cyrraedd ar ôl 10 munud ac os nad yw ei symptomau'n gwella, ailadroddwch gam 2.**
5. **Os nad yw ei symptomau'n well ar ôl ailadrodd cam 2, a'r ambiwlans heb gyrraedd o hyd, ffoniwch 999 eto ar unwaith.**

Pwysig: Nid yw'r cyngor hwn ar bwl o asthma yn berthnasol i fewnanadlwyr MART.
Siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs asthma am ragor o wybodaeth.

Mae cerdyn asthma ysgol yn cynnwys manylion cyswllt a gwybodaeth hanfodol am asthma eich plentyn.
Sganiwch y cod QR i gael eich cerdyn chi.

ASTHMA+ LUNG UK

AsthmaAndLung.org.uk

Mae Asthma and Lung UK yn gwmni elusennol cyfyngedig trwy warant gyda rhif cofrestru cwmni 01863614, gyda rhif elusen gofrestredig 326730 yng Nghymru a Lloegr, SC038415 yn yr Alban, a 1177 yn Ynys Manaw.