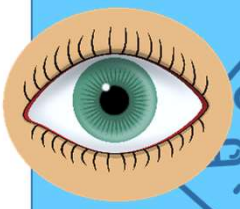
Camau cymorth cyntaf yn y cartref..

Cymorth Cyntaf Gwenwynau

Ffoniwch GIG 111 am gyngor
Ffoniwch 999 am symptomau difrifol

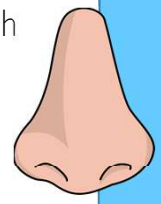
Llygaid

1. Golchwch efo dŵr am 10-15 munud
2. Peidiwch a rhoi unrhyw beth arall yn eich llygad
3. Ffoniwch GIG 111*



Anadlu

1. Os oes trafferth anadlu, ffoniwch 999
2. Ewch tu allan i gael awyr iach
3. Awyrwch y tŷ (agor ffenestri)
4. Ffoniwch GIG 111*



Croen

1. Tynnwch dillad sydd wedi'u gwlychu
2. Golchwch y croen efo dŵr am 10-15 munud
3. Ffoniwch GIG 111*

Llyncu

1. Os oes trafferth anadlu neu mygu, ffoniwch 999
2. Peidiwch byth ac annog person i chwydu, gall achosi fwy o niwed
3. Ffoniwch GIG 111*
4. Cadwch unrhyw deunydd pacio neu labeli

Mae'r UGCC yn cynghori gweithwyr iechyd proffesiynol am wenwynau, yn anffodus ni allwn cynnig cymorth yn uniongyrchol i'r cyhoedd.

Os oes ganddoch unrhyw gwestiynau neu rydych yn poeni am wenwyn, ffoniwch GIG 111 neu eich meddyg teulu gyda'r wybodaeth am y cynnyrch wrth law.

* Os yw symptomau yn ddifrifol, ffoniwch 999.

WNPU
Uned Gwenwynau Cenedlaethol Cymru
Welsh National Poisons Unit

NPIS
Service commissioned by UKHSA.

Itemau risg isel

(Cofiwch ffonio **GIG 111** os oes unrhyw symptomau, neu os oes swm mawr wedi'i lyncu)

- **Eitemau crefft, paent plant, glitter**
- **Teganau (gan gynnwys yr hylif tu fewn)**
- **Pecynnau rhew (i oeri bwyd/diod)**
- **Bwyd sydd wedi llwydo**
- **Sebonnau, 'gel' cawod, siampŵ, hylif golchi llestri**
- **Pilsen atal-cenhedlu, HRT**
- **Canhwyllau/cwyr**
- **Eli (sudocrem), moisturiser**
- **'Wipes'**
- **Fitaminau B, C, E**
- **Clytiau**
- **Baw anifeiliaid**
- **Glaswellt, pridd**
- **'Gel' silica**

Ffoniwch 999 os yw eich plentyn:

- Yn anymwybodol
- Yn cael trafferth anadlu
- Wedi llyncu batri botwm
- Wedi llosgi (gyda thân neu gemegyn)

Ffoniwch GIG 111 am gyngor
Ffoniwch 999 am symptomau difrifol

Am fwy o wybodaeth, sganiwch y QR neu ewch i www.gwenwyn.cymru

Peryglon

- Batri botwm
- Fwy nag un magned
- Carbon monocsid
- 'Liquitabs' (hylif crynodedig golchi dillad)
- Halen cyffredin (gormodedd)
- Olewau hanfodol crynodedig
- Glanhawr popty, 'descaler' crynodedig
- Sigarets, hylif 'E-cig' a vapes
- Meddyginiaethau
- Paracetamol (gan gynnwys Calpol)
- Amlfitaminau (haearn, fitamin A)
- Cyffuriau anghyfreithlon
- Alcohol
- Lladdwyr chwyn, pryfaid a llygod mawr
- 'Antifreeze'
- Brathiad neidr (Gwiber/Adder)
- Madarch gwyllt
- Rhai aeron neu blanhigion

Gall eitimau cyrydol achosi niwed difrifol ar ol eu llyncu, cyswllt gyda'r llygaid neu ar y croen.

Gall achosi symtomau llid mewn cleifion.

NPIS

Service commissioned by UKHSA.