

Mewn Argyfwng

Mewn argyfwng galwch: **Yr Heddlu / Tân / Ambiwllans ar 999 neu 112**

IECHYD

Mae Galw Iechyd Cymru yn wasanaeth cyngor a gwybodaeth ar iechyd sydd ar gael 24 awr y dydd, bob dydd. Gallwch gysylltu â hwy ar **0845 46 47** os ydych chi neu'r person rydych yn gofalu amdano yn teimlo'n sâl ac yn ansicr beth i'w wneud. Gallwch eu ffonio hefyd am wybodaeth iechyd ar ystod eang o gyflyrau, triniaethau a gwasanaethau iechyd lleol. Mae yna hefyd wefan Galw Iechyd Cymru, www.galwiechycymru.wales.nhs.uk

Os oes angen i chi gysylltu â'ch meddyg teulu tu allan i oriau'r feddygfa, ffoniwch **0300 123 5566**.

GWASANAETHAU CYMDEITHASOL

Os oes argyfwng tu allan i oriau swyddfa arferol gallwch gysylltu â'r Tîm Tu Allan i Oriau ar **01248 353551**.

Ffoniwch os

- oes angen brys i ddiogelu plentyn neu berson ifanc rhag niwed
- yw rhiant, gofalwr, gofalwr maeth neu blentyn angen cymorth, cyngor neu gefnogaeth brys
- yw gofalwr neu oedolyn bregus (pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, anabledau corfforol neu anabledau dysgu neu bobl hŷn) mewn angen brys

Ni allant helpu os

- Gall y sefyllfa aros tan y diwrnod gwaith nesaf, heb risg o niwed
- Yw'n ddiwrnod gwaith - bydd angen i chi gysylltu â'ch Tîm Adnoddau Cymunedol Lleol (Ardal Llŷn ar **01758 704099**; Ardal Caernarfon ar **01286 679099**; Ardal Bangor ar **01248 363240**; Ardal Eifionydd-Gogledd Meirionnydd ar **01766 510300**; Ardal De Meirionnydd ar **01341 424499**) neu'r Tîm Dyletswydd Plant ar **01758 704455**
- Yw'n argyfwng meddygol (rhaid i chi ffonio eich meddyg teulu neu ambiwlans)

Mewn Argyfwng

TAI – Adra

Os ydych chi'n denant i Adra, y rhif ffôn mewn argyfwng yw **0300 123 8084**

Cyd Storfa

Os oes darn o offer (e.e. hoist) wedi torri/ddim yn gweithio, mae gan Cyd Storfa rif allan o oriau **01978 758111**

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn mynd yn ddifrifol wael neu'n cael damwain neu'n syrthio:

PEIDIWCH Â'I SYMUD

PEIDIWCH Â RHOI BWYD NEU DDIOD IDDO

1. Ffoniwch **999** (neu **112**)
2. Gofynnwch am ambiwlans a rhowch y cyfeiriad y dylai'r ambiwlans ddod iddo.
3. Gall y gweithredwr ofyn i chi beth sydd wedi digwydd ac a yw'r person yn ymwybodol ai peidio – cadwch eich atebion yn fyr ac yn syml. Gallant roi ychydig o gyngor i chi. Os nad ydych yn ei ddeall yn llawn, gofynnwch i'r gweithredwr egluro eto.
4. Byddant yn gofyn i chi am eich rhif ffôn rhag ofn y byddant angen cysylltu â chi.
5. Cysurwch y person sydd wedi anafu neu sy'n wael yn gyson hyd nes bydd yr ambiwlans wedi cyrraedd.
6. Os oes rhywun arall gyda chi, gofynnwch iddynt fynd allan i gyfarfod yr ambiwlans.
7. Pe bai'r person yn gorfod mynd i'r ysbyty, mae'n syniad da gofyn i'r gyrrwr i ba ysbyty mae'n yn mynd â'r claf.

D.S. Canllawiau yn unig yw'r rhain.

Y Samariaid

Mae'r Samariaid yn darparu cefnogaeth emosiynol, gyfrinachol, heb farnu'r unigolyn, 24 awr y dydd i bobl sy'n profi teimladau o anobaith, yn cynnwys y rheini a allai arwain at hunanladdiad. Ffoniwch **116 123**.

Llinell Gymraeg **0808 164 0123** – gweler oriau isod

Mewn Argyfwng

Dydd Llun - 6pm - 1am, Dydd Mawrth 7pm - 11pm, Dydd Mercher 2pm - 6pm a 7pm - 10pm, Dydd Iau 2pm - 6pm a 7pm - 1am, Dydd Gwener 7pm –1am, Dydd Sadwrn 3pm - 1am, Dydd Sul 7pm - 1am

Paratoi ar gyfer argyfwng

Mae gwybodaeth am baratoi cynllun a phecyn argyfwng a beth i'w wneud pan fo argyfwng neu ddamwain yn digwydd ar gael ar wefan Cyngor Gwynedd

www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Argyfwng/Cynllunio-ar-gyfer-argyfwng.aspx