



Y defnydd cywir o'ch Chwistrellydd Adrenalin Awtomatig (AAI)

Adwaenwch arwyddion anaffylacsis



Chwyddo yn y gwddf, y tafod neu'r llwybrau anadlu uchaf.
(Y gwddf yn tynhau, llais cryg, anhawster llyncu).



Brest dynn yn sydyn, anhawster anadlu, anadlu swnllyd.



Teimlo'n benysgafn, y bendro, awydd cwsg yn sydyn, blinder,
dryswch, croen gwelw ac oer a thamp, colli ymwybyddiaeth.

Peidiwch ag oedi



Os ydych yn dangos unrhyw arwyddion o anaffylacsis, defnyddiwch eich AAI yn syth. Os oes gennych amheuaeth, defnyddiwch ef. Peidiwch ag oedi. Yna deialwch 999 yn syth.

Beth ddylech wneud mewn argyfwng



Defnyddiwch eich AAI heb oedi.



Deialwch 999 yn syth
a dweud anaffylacsis. ("ana-ffyl-acsis")



Os nad ydych eisoes yn gorwedd i lawr, gwnewch hynny. (gweler y safle isod)



Defnyddiwch eich ail AAI os nad ydych wedi gwella ar ôl 5 munud.

Safle cywir

Gorweddwch i lawr yn fflat a chodi eich coesau.



Os ydych yn feichiog, gorweddwch i lawr ar eich hochr chwith.

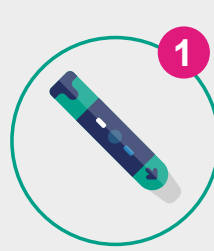


Peidiwch â sefyll. Parhewch i orwedd i lawr hyd yn oed os ydych yn teimlo'n well.

Propiwch eich hun i fyny os ydych chi'n ei chael hi'n anodd anadlu ond peidiwch â newid safle yn sydyn. Gorweddwch i lawr eto cyn gynted ag y gallwch chi.



Byddwch yn barod



1

Mae 3 gwahanol fath o AAI. Byddwch yn ymwybodol sut i ddefnyddio'ch un chi.



2

Dilynwch y cyfarwyddiadau.



3

Cariwch 2 AAI sydd o fewn dyddiad gyda chi bob amser.



4

Gwiriwch y dyddiadau terfyn yn rheolaidd a sicrhewch bod gennych AAIs yn eu lle cyn y dyddiad terfyn.

Adroddwch ynghylch problem/nam

Adroddwch ynghylch unrhyw AAI diffygiol wrth gynllun Cerdyn Melyn y MHRA. Cadwch AAIs diffygiol i gael eu harchwilio.

