



Diolch – chi sy'n gwneud i'n calon ni guro

Diolch i chi am roi gwaed heddiw – mae'r nodiadau canlynol er gwybodaeth i chi.

- Yfwch ddiod a gorffwyswch am o leiaf 10 munud.
- Gadewch y rhwymyn ar eich braich a pheidiwch ag ysmygu am o leiaf 2 awr.
- Yfwch ddigon heddiw, ceisiwch osgoi codi pethau trwm, gwneud unrhyw ymarfer corff yn groes i'r arfer ac yfed gormod o alcohol.
- Os byddwch yn dechrau gwaedu, codwch y fraich a phwyswch yn galed ar y man sy'n gwaedu am o leiaf 5 munud.
- Os byddwch yn teimlo'n wan neu'n benysgafn gorweddwch i lawr neu eisteddwch gyda'ch pen rhwng eich pengliniau.
- Os bydd yn teimlo'n sâl ceisiwch osgoi unrhyw weithgarwch peryglus.
- Os byddwch yn sâl o fewn y pythefnos ar ôl rhoi gwaed, ffoniwch Gwasanaeth Gwaed Cymru ar 0800 252266, 8:00yb i 8:00yp o ddydd Llun i ddydd Gwener a 9:00yb i 1:00yp are ddydd Sadwrn.
- Ar adegau eraill ffoniwch 01443 622000

