



**MÔN DDIOGEL
SAFER ANGLESEY**

A FEDR ALCOHOL FOD YN WENWYN?

Gall diodydd alcoholaidd, o'u hyfed yn synhwyrol ac yn gymedrol, roi plaser i lawer. Fodd bynnag, mae llawer o bethau, os cymerir gormod ohonynt, yn gallu bod yn ddigon gwenwynig i ladd.

Mae Alcohol yn un ohonynt. Os bydd unigolyn yn yfed gormod o alcohol ar ddim ond un achlysur, mae risg o niwed difrifol neu hyd yn farwolaeth. Yn anffodus, mae 'na bobl sy'n gwneud y camgymeriad hwn bob blwyddyn - mae gormod o drychinebau yn digwydd o'r herwydd. Ond faint o ddiodydd sy'n ormod?

MAE'N DIBYNNU AR FAINT, PWYSAU, RHYW, CYFANSODDIAD A FFACTORAU ERAILL YR UNIGOLYN

Fodd bynnag, os yw dyn cyffredin yn yfed potel o wirodydd neu gyfatebol ar y tro, byddai hynny'n ddigon i'w ladd. Os ydych yn fychan neu yn fenyw - neu'r ddau - gallai hanner hynny fod yn ddigon i'ch ladd neu i beryglu eich bywyd.

To find out more about how the effects of alcohol and to find out how many units you can drink safely, log on to drinkaware.co.uk

SUT MAE ALCOHOL YN LLADD?

Mae yfed gormod o alcohol ar y tro yn cael effaith ar y corff mewn ffyrdd a all fod yn beryglus: mae'n creu iselder yn yr ymennydd ac yn hambygio'r stumog.

MAE'R YMENNYDD YN RHEOLI EICH ANADLU, EICH CALON A THYMEREDD EICH CORFF. MEWN GEIRIAU ERAILL, MAE'N RHEOLI SBARDUN A THERMOSTAT Y CORFF. OS BYDDWCH YN YFED GORMOD, DAW EICH TROED ODDI AR Y SBARDUN, MAE'R THERMOSTAT YN TROI I FFWRDD AC MAE'R CORFF YN ARAFU TAN Y BYDD RHYWBETH YN STOPIO - FEL EICH CALON.

Mae yna berygl arall yn gysylltiedig gyda'r effaith ar y stumog. Mae cyfogi pan nad yw'r ymennydd yn gweithio'n iawn yn golygu bod perygl gwirioneddol o dagu i farwolaeth. Hyd yn oed yn waeth, gall taflu i fyny yn y cyflwr hwn olygu bod nerf yn adweithio sy'n stopio'r galon - yn gelain. Os bydd y ddwy effaith hyn yn gweithio gyda'i gilydd mae modd i rywun farw o dagu ar ôl cael dos llawer llai na sydd ei angen ar gyfer gwenwyno uniongyrchol.

SUT MAE PERSON GYDA GWENWYN ALCOHOL YN EDRYCH?

- Bydd wedi mynd i lewyg.
- Bydd yn anodd os nad yn amhosib i'w deffro.
- Bydd y corff yn cau i lawr ac felly bydd y croen yn oer ac yn llaith.
- Byddant yn anadlu'n araf ac yn swnllyd.
- Efallai y bydd canhwyllau'r llygaid yn fawr.
- Efallai y byddant wedi bod yn chwydu.
- Efallai eu bod wedi gwlychu eu hunain - neu waeth.

SUT FEDRAF OSGOI GWENWYN ALCOHOL?

GWNEWCH

- **Yfed yn gymedrol**
- **Yfed yn araf**
- **Yfed dwr neu ddiod ysgafn rhwng diodydd alcohol**
- **Bwyta gyda eich diod**

PEIDIWCH Â

- **Yfed gormod**
- **Yfed gormod o ddim nad ydych yn gyfarwydd ag ef**
- **Yfed diodydd nad ydych wedi eu gweld yn cael eu cymysgu**
- **Yfed i ennill bet neu gystadleuaeth**
- **Peidiwch â gadael i yfed mewn rownd eich gwthio i yfed mwy nag ydych eisiau**



**MÔN DDIOGEL
SAFER ANGLESEY**

**Beth i'w wneud mewn
argyfwng**

FFONIWCH 999

GWNEWCH

- **GALW AMBIWLANS**
- **SICRHAU BOD CEG Y PERSON YN GLIR
A'I FOD YN GALLU ANADLU**
- **TROWCH NHW AR EU HOCHR**
- **CADWCH NHW'N GYNNES**
- **GWYLIWCH NHW**

PEIDIWCH Â

- **EU GADAEL AR EU PENNAU EU HUNAIN**
- **RHOI COFFI DU IDDYNT - NA DIM ARALL**
- **CEISIO GWNEUD IDDYNT GERDDED O
GWMPAS**



CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL

GWASANETHAETH CAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU YMDDIRIEDOLAETH GIG GOGLEDD ORLLEWIN

Cymru
Prif Swyddfa
Yr Hen Feddygfa
Castellfryn
Star, ger Gaerwen
Ynys Môn
Ffôn: 01248 718030
Ffacs: 01248 718031
e-bost: smsreferrals@nww-tr.wales.nhs.uk

CAIS - ASIANTAETH CYFFURIAU AC ALCOHOL

Llawr 1af
Canolfan Penllyn
Caernarfon
Gwynedd
LL55 1NN
Ffôn: 01286 671005
Ffacs: 01286 675312
e-bost:
helen.roberts@cais.org.uk
www.cais.co.uk

ALCOHOL ANONYMOUS

Canolfan Lôn Abaty
Lôn Abaty
Bangor
Gwynedd
LL57 2EA
Ffôn: 01248 354888
Ffacs: 01248 370215

'AGAIN' - GRWP HUNAN GYMORTH

Priordy Dewi Sant
Allt Richmond
Caergybi
Ynys Môn
LL65 2HH
Ffôn: 01407 761611

LLINELL GYMORTH CYFFURIAU AC ALCOHOL CYMRU

DAN 24/7
0800 6 33 55 88
Alcohol Concern
www.alcoholconcern.org.uk

LLINELL GYMORTH CYFFURIAU AC ALCOHOL YNYS MÔN

Ffôn: 01248 722580

SAMARIAID

5A Llys Onnen
Parc Menai
Bangor
Gwynedd
LL57 4DF
Ffôn: 01248 674985

CHILDLINE

0800 1111