



C.M.C. Cadwch.Mewn.Cof.

Lleihau Damweiniau yn y Cartref i Blant 0-5 mlwydd oed

Bob blwyddyn yng Nghymru, mae mwy na 15,000 o blant rhwng 0-5 mlwydd oed yn mynychu Adranau Damweiniau ac Achosion Brys oherwydd damwain gartref. Mae'r wybodaeth ddiogelwch sy'n dilyn yn ymdrin â'r damweiniau hynny sy'n fwy tebygol o achosi anafiadau anghueol, difrifol a rhai sy'n anablu.

K.I.M. Keep.In.Mind.

Reducing Home Accidents for Children aged 0-5 years

CWYMPIADAU

Grisiau	Giât ddiogelwch: Wedi'i gosod yn ddiogel ar ben ac ar waelod y grisiau. Defnyddiwch yn iawn, cadwch hi ynghau a dim dringo drosti. 24 mis: Tynnwch y giât i ffwrdd pan fydd y plentyn ieuengaf yn 24 mis oed. Fe ddylai plant sy'n cyrraedd 24 mis gael eu dysgu i ddefnyddio'r grisiau yn ddiogel ac o dan oruchwyliaeth.
Ffenestri	Dodrefn: Symudwch dodrefn gall plant eu dringo oddi wrth ffenestri'r llofft. Siliau ffenestri: Dim tegantau, gemau na thedi bêrs. Offer cyfyngu ar agor ffenestri: Gosodwch hwy ar ffenestri'r llofft a defnyddiwch hwy bob amser. Fe ddylai'r offer cyfyngu fod heb allweddau, gan alluogi rhywun i'w hagar hwy'n hawdd mewn argyfwng.
Cadeiriau uchel	Harnais: Defnyddiwch harnais 4 pwynt wedi'i osod yn ddiogel. Nid yw'r strap ar draws y bol sydd ar rai cadeiriau uchel yn ddigon ar ben ei hun i leihau'r perygl o anaf. Goruchwyliaeth: Hyd yn oed gyda harnais, mae goruchwyliaeth yn angenrheidiol bob amser.
Cadeiriau bowndio i fabanod	Man diogel: Rhwch y gadair fowndio ar y llawr. Peidiwch â'i rhoi ar ffwrdd neu unrhyw arwyneb uchel. Goruchwyliaeth: Goruchwylwch y baban bob amser, hyd yn oed os yw ynghwsg yn y gadair fowndio.



FALLS

**Stairs
Windows
High chairs
Baby bouncers**

SGALDIADAU

Diodydd poeth	Fe all diod boeth sgaldio plentyn, hyd yn oed ar ôl 20 munud. Yfed: Wrth yfed paned, peidiwch byth â dal baban neu blentyn yn eich breichiau. Cyrraedd: Cadwch ddiodydd poeth yn ddigon pell o ymyl y bwrdd ac allan o gyrraedd plant.
Baddonau	Mae'r rhan fwyaf o anafiadau sgaldio yn digwydd pan nad yw plant yn cael eu goruchwyllo. Goruchwyliaeth: Wrth lenwi baddon, agorwch y tap dŵr oer yn gyntaf a goruchwylwch y plant drwy'r adeg. Tymheredd: Teimlwch dymheredd y dŵr gyda'ch penelin.



SCALDS

**Hot drinks
Baths**

LLOSGIADAU

Cegin Gard tân Sythwyr gwallt	Cegin: Cadwch blant allan o'r cegin wrth goginio. Gard tân: Gosodwch yn ddiogel a defnyddiwch gardiau o flaen pob tân a gwresogydd. Sythwyr gwallt: Cadwch hwy o gyrraedd plant.
Storio	Storio: Cadwch bob meddyginiaeth, eliau a chynhyrchion glanhau yn y cegin, NID yn yr ystafell ymolchi. Storiwch bob cynnyrch sy'n cynnwys nicotîn mewn man diogel. Offer cyfyngu ar agor cypyrddau: Rhwch wenwynau mewn cwpwrdd uchel, o'r golwg ac o gyrraedd. Defnyddiwch offer cyfyngu ar y cypyrddau. Bagiau llaw: Os yw meddyginiaethau'n cael eu cludo mewn bagiau llaw, cadwch hwy o gyrraedd plant. Mae hyn yn cynnwys teidiau a neiniau ac ymwelwyr.



BURNS

**Kitchen
Fire guard
Hair straighteners**

GWENWYNAU

Storio	Storio: Cadwch bob meddyginiaeth, eliau a chynhyrchion glanhau yn y cegin, NID yn yr ystafell ymolchi. Storiwch bob cynnyrch sy'n cynnwys nicotîn mewn man diogel. Offer cyfyngu ar agor cypyrddau: Rhwch wenwynau mewn cwpwrdd uchel, o'r golwg ac o gyrraedd. Defnyddiwch offer cyfyngu ar y cypyrddau. Bagiau llaw: Os yw meddyginiaethau'n cael eu cludo mewn bagiau llaw, cadwch hwy o gyrraedd plant. Mae hyn yn cynnwys teidiau a neiniau ac ymwelwyr.
---------------	--



POISONS

Storage

MYGIADAU

Cortynnau bleindiau Sachau Cewynnau	Fe allant achosi anafiadau anghueol ac anafiadau sy'n anablu. Dolenni: Clymchwch cortynnau bleindiau dolennog a'u cadw allan o gyrraedd. Defnyddiwch fachyn cleddi i rwymo'r cortyn o amgylch ac osgowch brynu mecanweithiau dolennog. Sachau Cewynnau: Cadwch nhw allan o gyrraedd bob amser.
--	---



SUFFOCATION

Blind cords

CADEIRIAU CERDDED I FABANOD

Anafiadau Datblygiad	Darbwyllwch bobl rhag defnyddio cadeiriau cerdded. Anafiadau: Maent yn cael eu cysylltu gyda llawer o fathau o anafiadau, yn cynnwys cwmpyadau, llosgiadau, a sgaldiadau. Fe fydd 1 plentyn o bob 3 yn cael ei anafu wrth ddefnyddio'i gadair gerdded. Datblygiad: Mae babanod sy'n defnyddio cadeiriau cerdded yn dangos sgôr o 12% yn is ar eu datblygiad corfforol a meddyliol.
---------------------------------	---



BABY WALKERS

**Injuries
Development**

TÂN

Llosgiadau	Synwryddion mwg. Un ar bob llawr. Wedi'u gosod a'u cynnal a'u cadw yn iawn. Profwch hwy yn wythnosol. Llwybr dihangfa dân: Dylech ei gynllunio, ei ddsygu a'i ymarfer. Trefn nôs: Ewch i'r arfer o ddiffodd socedi, rhoi gard o flaen y tân, cau'r drysau a diffodd canhwyllau a sigarêts bob nos. Ffoniwch y Gwasanaeth Tân ac Achub i gael chec diogelwch cartref AM DDIM ar 0800 169 1234.
-------------------	--



FIRE

Burns



Every year in Wales, over 15,000 children aged between 0-5 years attend A&E because of an accident at home.
The following safety information addresses those accidents that are more likely to cause fatal, serious and disabling injuries.

K.I.M. Keep.In.Mind.

Reducing Home Accidents for Children aged 0-5 years

C.M.C. Cadwch.Mewn.Cof.

Lleihau Damweiniau yn y Cartref i Blant 0-5 mlwydd oed

FALLS	Stairs	<p>Safety gate: Securely fitted at top and bottom. Use properly, keep closed and no climbing over.</p> <p>24 months: Remove when youngest child is 24 months old. Children reaching 24 months should be taught to use the stairs safely and under supervision.</p>		CWYMPIADAU	<p>Grisiau Ffenestri Cadeiriau uchel Cadeiriau bowndio i fabanod</p>
	Windows	<p>Furniture: Remove from underneath upstairs windows.</p> <p>Window sills: No toys, games or teddies.</p> <p>Window restrictors: Fit to upstairs windows and always use them. Restrictors should be keyless, allowing them to be opened easily in an emergency.</p>			
	High chairs	<p>Harness: Use a securely fitted 4 point harness. Some highchairs only have a lap strap, this is not enough to reduce the risk of injury.</p> <p>Supervision: Even with a harness, supervision is necessary at all times.</p>		SGALDIADAU	<p>Diodydd poeth Baddonau</p>
	Baby bouncers	<p>Safe place: Put the bouncer on the floor. Never on a raised surface.</p> <p>Supervision: Always supervise baby, even if they are asleep in the bouncer.</p>			
SCALDS	Hot drinks	<p>A hot drink can scald a child even after 20 minutes.</p> <p>Drinking: When drinking a cuppa, never hold a baby or a child.</p> <p>Reach: Keep hot drinks away from the table's edge and out of reach of children.</p>		LLOSGIADAU	<p>Cegin Gard tân Sythwyr gwallt</p>
	Baths	<p>Most scald injuries happen when children are unsupervised.</p> <p>Supervision: When running a bath, run cold water first and supervise children at all times.</p> <p>Temperature: Check the water temperature with your elbow.</p>			
BURNS	Kitchen Fire guard Hair straighteners	<p>Kitchen: Keep children out of the kitchen when cooking.</p> <p>Fire guard: Securely fix and use guards on all fires and heaters.</p> <p>Hair straighteners: Keep out of reach of children.</p>		GWENWYNAU	<p>Storio</p>
POISONS	Storage	<p>Storage: Keep all medications, ointments and cleaning products in the kitchen, NOT in the bathroom. Safely store all products that contain nicotine.</p> <p>Cupboard restrictor: Put poisons in a high cupboard, out of sight and out of reach. Use a cupboard restrictor.</p> <p>Handbags: If medicines are carried in handbags, keep them out of reach of children. This includes grandparents and visitors.</p>			
SUFFOCATION	Blind cords Nappy sacks	<p>Can cause fatal and disabling injuries.</p> <p>Loops: Tie up looped blind cords, keeping them out of reach. Use a cleat hook. Where possible, avoid buying looped mechanisms.</p> <p>Nappy Sacks: Keep them out of reach at all times</p>		MYGIADAU	<p>Cortynnau bleindiau</p>
BABY WALKERS	Injuries Development	<p>Discourage the use of baby walkers.</p> <p>Injuries: They are associated with many types of injuries, including falls, and scalds. 1 in 3 children will be injured whilst using their walker.</p> <p>Development: Babies who use walkers show a 12% lower score on their physical and mental development.</p>			
FIRE	Burns	<p>Smoke detector: Properly fitted and maintained. One on each floor. Test it weekly.</p> <p>Fire escape route: Plan it, know it and practice it.</p> <p>Routine: Establish a safe night time routine - turn off sockets, guard fires, close doors, extinguish candles and cigarettes.</p> <p>Book a FREE home fire safety check with the Fire and Rescue Service by phoning 0800 169 1234.</p>		TÂN	<p>Llosgiadau</p>