

FAST

**Gwendid yn
yr wyneb**
Facial
weakness



**Gwendid yn
y fraich**
Arm
weakness



**Problemau
lleferydd**
Speech
problems



**Amser i
ffonio 999**
Time
to call 999



Dysgwch. Rhannwch. Gallech achub bywyd.

I gael mwy o wybodaeth am y prawf FAST, ewch i stroke.org.uk/FAST

I gael mwy o wybodaeth ewch i stroke.org.uk neu ffoniwch **0303 3033 100**.



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Lleihau eich risg o gael strôc



**Cadwch lygad ar eich pwysedd
gwaed**

Gwiriwch eich pwysedd gwaed, a chymerwch gamau i'w reoli. Mae pwysedd gwaed uchel yn ffactor cyfrannol mewn dros hanner yr holl achosion o strôc.



Gwiriwch eich curiad calon

Mae ffibriliad atrïaidd (AF) yn fath o guriad calon afreolaidd a all gynyddu eich risg o gael strôc hyd at bum gwaith.



**Peidiwch ag anwybyddu
symptomau sy'n mynd heibio**

Dylech drin unrhyw symptom strôc fel argyfwng meddygol, gan fod strôc flaenorol yn ffactor risg cyfrannol mewn 25% o achosion o strôc.

cymdeithas

Strôc | Stroke
association