Asiika Obulamu

Genda ku mukutu gwa Bukedde ogwa yintaneeti https://www.bukedde.co.ug/ okumanya ebisingawo

Omukyala ng'atudde mu ddulaaya okukaza enviiri.

ENDWADDE EZIVA MU SALUUNI

Ziyita mu masiini, obutawulo ne ddulaaya

Bya ZAITUN MUTEBI

OMWAKA guggwaako era abantu bangi bagenda kwettanira saluuni okusobola okulabika obulungi. Abaana, abakyala, abasajja n'abakazi bonna bazettanira, kyokka nga nnyingi zijjudde endwadde ze zitambuza nga ziva mu bikozesebwa okuli; obutawulo, masiini, ebisanirizo, ddulaaya n'ebirala ebitayonjebwa bulungi oba ebitafumbibwako kutta buwuka.

Dr. Asad Tenywa, okuva ku St. John's Hospital e Wakiso agamba nti, ebiseera ebisinga abantu baagala okwettanira saluuni eza ssente entono naye nga zino ze zisinga okutambuza obulwadde, kubanga bakekkereza buli kimu okuva ku mazzi agakozesebwa amasannyalaze n'ebirala.

Ekiguuna mu mutwe bisobola okusaasaanyizibwa masiini esala enviiri.

BY'OBA OTUNUULIRA NGA TEBANNAKUKOLAKO MU SALUUNI

Dr. Tenywa agamba nti, buli lw'oba ogenda mu saluuni sooka weetegereze eddaala kw'eri n'obuyonjo bwe buyimiridde, era noonya ebikozesebwa bino okwewala okulwala :

1 Ekyuma ekifumba ebyuma ebikozesebwa : Ekyuma kino kiyamba mu kufumba n'okukuuma ebyuma nga tebiriiko buwuka naddala obuva ku muntu omu okudda ku mulala. Buli kinyoozi lw'amaliriza okulongoosa omutwe gw'omuntu alina okunnyikamu ekyuma okumala eddakiika waakiri ttaano.

2 Ebyuma ebikozesebwa omuli ne makansi : Omuwendo gw'ebyuma ebikozesebwa gusinziira ku bakasitoma kinyoozi b'afuna, wabula singa abeera na bibiri (2) kibeera kirungi, abeera akozesa kino ng'ekirala akitadde mu ddagala oba waabiyonjeza.

3 Obugoye oba ttawulo ezisiimuuzibwa omutwe ne mu birevu : Mu saluuni ezimu osanga akatawulo kamu akakozesebwa ku buli muntu nga konna kagegedde. Muno obuwuka mwe bwalulira ne busaasaanira abakeeyambisa bonna. Tokkiriza kukozesebwako ttawulo esiimudde muntu mulala kubanga ebeera ncaafu ng'erimu obuwuka.

4 Ppamba ne spirit : Bino nabyo byetaagisa mu saluuni kuba buli lwe bamala okukukolako balina okukozesa ppamba okukuyisaako spirit okuziyiza obuwuka okukuyingira singa obeera ofunye ebbwa, ate oluvannyuma akukolako abeera alina okukuyisaako ttawulo erimu amazzi agabuguma oleme kufuna bisukko ku lususu.

5 Ebiwujjo by'empewo : Bino biyamba okutambuza empewo ennungi mu saluuni abantu abalimu ne batafuna ndwadde z'amawuggwe singa mubeeramu agirina.

6 Agenda okukukolako bw'aanana naddala engalo n'olususu lwe : Bw'aba n'obulwadde bwonna obusiigibwa naawe bubeera bujja kukukwata.

ENDWADDE Z'OLINA OKWERINDA

- Alaje okuva ku bikozesebwa ebiyinza okuba nga tebikwatagana na mubiri gwo, gamba nga ebizigo.
- Amabwa n'ebisukko, nga bino bijja singa omubiri gwo guboola ebimu ku bikozesebwa ate n'ebyuma ebyeyambisibwa nga tebisala bulungi ne bikukalabula oba okusika ennyo obuviiri mu lususu.
- Obulwadde obukwata olususu ne lufuumuukako evvu nga olukuku nga buva ku bujama bw'ebyuma ebikozesebwa mu saluuni. Buno butambulira mu musaayi ne bunafuya n'abaserikale b'omubiri.
- Oluwumu n'ebiguuna nga bino bisinga kubeera eri abo abasala enviiri olw'amasiini ze bakozesa nga tebasoose kuzirongoosako n'obutawulo bwe bakozesa ng'ate babukozesezza ku bantu abalala.
- Singa omukyala atuula mu kyuma ekikaza enviiri (ddulaaya) okumala akaseera akawanvu kiyinza okumulwaza omutima. Abamu batandika na kukubwa ntunnunsi ku lw'omusaayi obutatambula bulungi ekivaako okusannyalala.
- Kookolo w'olususu, aleetebwa obuwuka. Abantu abamu balina emibiri egirina entondo nga singa afuna obuzibu n'olususu lwe okugeza nga ebizigo okubookya, kisobola okuvaako endwadde omuli ne kookolo.
- Okulumizibwa omutwe, akuuma akasala enviiri oba ddulaaya mubeeramu amasannyalaze era kasobola okukulwaza omutwe, ate oluusi n'olemwa okumanya kwe kivudde nga tojjukira bya saluuni.
- Singa ebifo bye bakulongooserezaamu ebigere okugeza nga, okubikuuta tebirongooseddwa bulungi, osobola okufuna obuwuka ne fangaasi.
- Ebikozesebwa mu saluuni bisobola okuvaako okufuna obulwadde bw'ekibumba obwa Hepatitis B ne C, olw'ensonga nti, ebikozesebwa ebyo tebirongooseebwa ekivaamu okusaasaanya obuwuka okuva ku muntu omu okudda ku mulala.

Engalo z'akukolako endwadde eziyinza naawe okukusiiga .

BY'OBA OKOLA NG'OVUDDE MU SALUUNI OKWETANGIRA EBIDDIRIRA

Sam Kato nga musazi wa nviiri e Wakiso, agamba nti, omulimu gwa saluuni gwettaniddwa abantu bangi abatalina bukugu mu bye bakola, noolwekyo agenda okumukolako alina okwegendereza ekifo w'alaga. Alaga by'olina okukola nga bamalirizza okukukolako :

- Bw'otuuka eka ddamu onaabe mu mutwe n'amazzi agabuguma.
- Ekirala kuba ekyovu kya sabbuuni okisiige mu mutwe okumala eddakiika ssatu oluvannyuma onaabemu okutta obuwuka obuyinza okuba nga bukugenzeeko.
- Omukyala gwe basibye enviiri, funa amazzi agabuguma n'akatawulo akatukula ovumbevumbe omutwe gwonna okwewala ebisukko.
- Singa obeera ofunye obubwa kozesa spirit oba ebizigo ebirimu eddagala ebikolebwa mu butonde bw'oba obirina ng'obyekakasa.

Abantu kye bagamba

Ashim Kato : Omwana nga tannaweza myaka ebiri tekyandibadde kirungi kumutwala mu saluuni kumusala nviri kubanga kisobola okumukosa obwongo, n'okusika endwadde naddala ez'ensusu eziva ku kukozesa masiini naddala ezitayonjebwa bulungi.

Gideon Ssekidde : Bw'ova mu saluuni, tuuka eka oddemu onaabe mu mutwe n'amazzi agabuguma. Oba okube ekyovu kya ssabbuuni okisiige mu mutwe okumala eddakiika ssatu okugoba obuwuka bw'oyinza okuba ng'ofunidde mu saluuni.

Wahab Kirabira : Abakola mu saluuni ezimu bacaafu nnyo, osanga saluuni nga erina akatawulo akalinga ekisiimuula nga akakozesa ku buli kasitoma gw'akolako, agenda okukakuteekako ng'otandika kwasimula olw'akasu akavaamu, era ovaayo na ssennyiga.