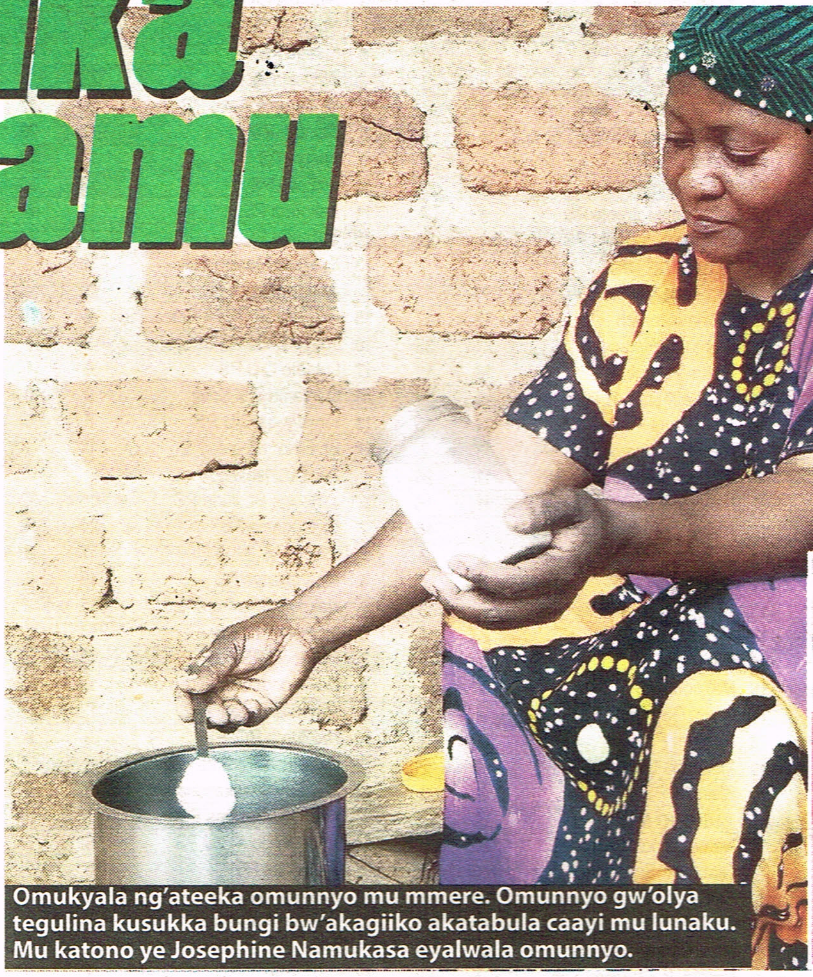
OBULWADDE BW'OMUNNYO

Ekibuleeta ne bw'obutangira

Asiika Obulamu

Bya ZAITUN MUTEBI NE JOANITA NANGONZI



Omukyala ng'ateeka omunnyo mu mmere. Omunnyo gw'olya tegulina kusukka bungi bw'akagiiko akatabula caayi mu lunaku. Mu katono ye Josephine Namukasa eyalwala omunnyo.

OBULWADDE bw'o munnyo ze zimu ku ndwadde ezeekwese mu bantu nga tebamanyi nti bagirina era ekiviirako abantu okulwala oba okufa olw'obulwadde bw'omunnyo olw'ensonga nti abamu tebakkiriza nti gyeri.

Josephine Namukasa, 36, omutuuze w'e Busega Kibumbiro musibi wa nviiri, alina obulwadde bw'omunnyo, era annyonnyola ku bwe yakizuula ne bw'atambuza obulamu:

"Nnalwawo okumanya nti, nnina obulwadde bw'omunnyo. Nnamala ebbanga nga nnumizibwa omubiri, wabula nga ndowooza nti, olw'okuba nnyimirira nnyo n'okukola ennyo kye kindeetera obulumi, nga simanyi nti, obulwadde bukula.

Ebigere byange byazimbanga ne ndowooza kuyimirira nnyo era nga n'olumu ennyingo zinnuma ate ennaku ezimu ne zisirika.

Ebiseera ebimu nakubwanga entunnunsi, amaaso ne gannuma n'omutwe ssaako okutuuyaanirira.

Ekiseera kyatuuka ng'omusulo gunnumira kumu wabula kino nga kisobola okumbeerako ennaku ezimu ate endala ne kitabaawo.

Amaaso n'omutwe bwe byasussa okunnuma n'ebigere okuzimba nagenda mu ddwaaliro era abasawo bantegeeza nti, nnalwala bulwadde bw'omunnyo obwava mu kulya omunnyo omungi.

Bambuuza engeri gye ndyamu omunnyo ne nneekubamu ttooci ng'ebiseera ebisinga nnyogera omunnyo omubisi mu nva nga ndya emmere, sirya bibala ate ndwaawo okunywa amazzi.

Naweebwa eddagala lye nkozesa kati era nakubirizibwa okulya ennyo ebibala, okunywa amazzi n'okwewala okulya omunnyo omubisi," Namukasa bw'agamba.

Dr. Henry Kyeyune, omukugu mu byendya okuva ku ddwaaliro lya Jinja Referal Hospital agamba nti, omunnyo kimu biteeka abantu mu bulabe kyokka ng'abamu bagunyoomerera ekitali kirungi.

Obulwadde bw'omunnyo bumu ku ndwadde ezitasiigibwa naye nga zikosa omuntu era nga zivaako endwadde nga kookolo, omutima, ssukaali, puleesa entumbi, okulwala ekibumba n'endala.

Annyonnyola nti, omunnyo tugwetaaga mu mubiri okuba abalamu kuba gulimu ekirungo kya 'sodium' ekiyamba okutereeza omubiri, okukkakkanya puleesa, okuzuukusa obusimu bw'omubiri n'okutambuza omusaayi, naye ate bwe gusukkirira guvaako obuzibu.

ENDYA Y'EMMERE ENTUUFU

Okulya obubi ebiseera ebisinga kiva ku butamanya bintu by'oteekeddwa kulya.

Dr. Kyeyune agamba nti, waliwo abagufuula omuze okwongera omunnyo omubisi mu mmere, abalya ebyokulya ebissiddwaamu omunnyo omungi ekireeta obulwadde bw'omunnyo.

EKIPIMO KY'OMUNNYO EKITUUFU

Dr. Kyeyune agamba nti, bw'ogattagatta omunnyo gw'olidde mu lunaku tegulina kusussa kagiiko akatono akatabula mu caayi.

Naye ate emmere y'obutonde ebeeramu omunnyo gwayo nga tekikwetaagisa kwongeramu okugeza mu nva endiirwa n'ebibala nga ovakkedo.

Kw'olabira obulwadde bw'omunnyo

- Okutuuyaanirira buli kadde.
- Okulumwa ennyonta buli kiseera.
- Okufukaafuka n'okulumwa omutwe
- Okukubwa entunnunsi.
- Amazzi okwekung'aanya mu lubuto ne luzimba. Ebiseera ebisinga abalwadde ba puleesa baba n'omunnyo olw'eddagala lye bakozesa.
- Ekibumba okugejja.

BW'OJJANJABA OMUNNYO OGUTAKUMALA

Dr. Kyeyune agamba nti, bw'otwalibwa mu ddwaaliro ne bakukebera ng'omunnyo tegukumala, bino bye bikolebwa okukutaasa.

1 Okukuteekako eccupa y'omunnyo okusobola okuzza omunnyo mu kipimo ekituufu.

2 Omunnyo bwe guba gusse nnyo, abasawo bakendeeza ebintu by'obaddde olya okusobola okuguzza mu kipimo ekituufu.

3 Oweebwa empeke ezirina omunnyo ekikuyamba okugulinnyisa.

4 Tukubiriza omulwadde okulya ennyo emmere erimu ekirungo ky'omunnyo n'ebibala kimuyambe okutereeza ebipimo byagwo mu mubiri.

5 Okunywa amazzi nakyo kyanguyiza ensigo okukola omulimu gwazo.

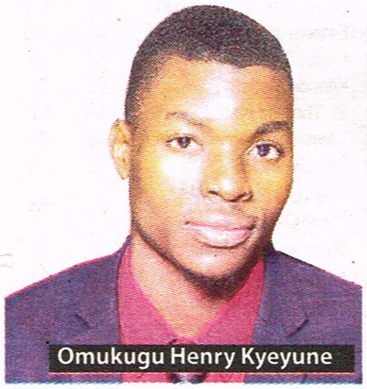
Abantu kye bagamba

Benon Kasagga: Abantu bandyewaze okulya omunnyo omubisi kubanga gwa bulabe nnyo eri obulamu ate nga singa oba ofunye obulwadde buno tosobola kubutegeererawo okutuusa nga bukugoyezza.

Jennifer Nakachwa: Abantu bandigenze okwekebeza okumanya engeri gye bayimiriddemu okusobola okufuna obujjanjabi nga bukyali, nga kino kyandibadde kikolebwa emirundi ebiri buli mwaka.

Ronald Sebuufu: Endwadde ezitasiigibwa zisse abantu bangi mu kasirise kubanga babeera tebamanyi nti bazirina, ate nga zirwawo okweyoleka eri omuntu, ekivaamu omuntu okusirika omutima nga tamanyi.

Obulabe obuli mu kulya omunnyo omungi



Omukugu Henry Kyeyune

1 Emisuwa okwesiba ne kiremesa omutima okukola obulungi, okugeza okusindika omusaayi mu bitundu by'omubiri ebirala ekivaako okulwala ebitundu by'omubiri ebirala nga ensigo, omutima, n'ebirala.

2 Omunnyo bwe guyitirira guyinza okuvaako okulwala puleesa y'amaaso.

3 Okulegamya amazzi mu misuwa ekivaako puleesa y'omubiri.

ENGERI GY'OKENDEEZA OMUNNYO GW'OLYA

- Okukendeeza ku munnyo gw'oteeka ku bintu by'olya okugeza ebibala nga emiyembe, ennaanansi, n'ebirala, muwogo omubisi, emmere etuuse ku ssowaani n'ebirala.
- Wettanire okulya ebibala n'enva endiirwa kikuyambe okukendeeza ku bulabe omunnyo gw'olidde bwe gwandikutuusizzaako.
- Okunywa amazzi mu bungi bw'oba olidde ebintu ebirimu omunnyo omungi.
- Bw'oba ogenda okuteeka omunnyo mu mmere, sooka ogufumbeko, togulya nga mubisi.