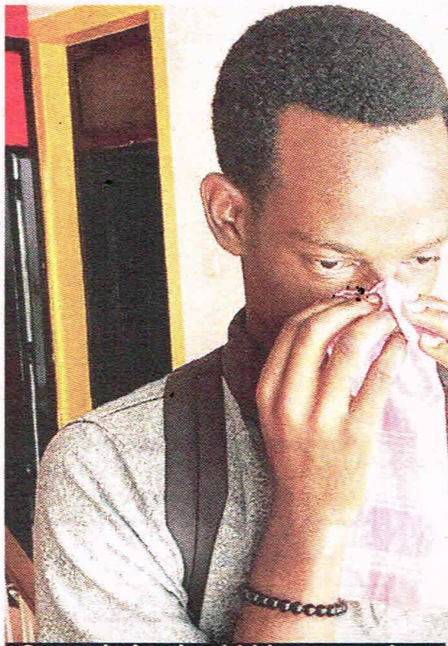
# Engeri gy'otangira ssennyiga n'ekifuba ebicaase

Bya MOLLY NAKKAZI SSEBUNYA

BULI lukya omuwendo gw'abantu abakwatibwa ssennyiga n'ekifuba ebikambwe gweyongera. Ono asinga kutawaanya abakadde, abaana n'abalina emibiri eminafu.

Dr. Douglas Daniel Remera, omukugu mu kujjanjaba endwadde ez'enjawulo okuva ku ddwaaliro lya St. Kizito Health Centre e Bwaise agamba nti, ssennyiga alumba abantu ennaku zino si waabulijjo. Ono aleetebwa akawuka ka 'influenza' era ayagala kwefaanaanyirizaamu Covid naddala ssinga omuntu abeera tamwanguyidde, era asobola okuvaamu n'ekifuba eky'amaanyi.

Ssenyinga n'ekifuba okweyongera okusaasaana kiva ku kukendeeza ku bukwakkulizo n'amateeka ga COVID agaaliwo agaayamba okutaasa abantu.



Omuvubuka alumbiddwa ssennyiga. Ku ddyo by'ebibala ebiyamba okulwanyisa ssennyiga n'ekifuba.

## OBUBONERO KW'OLABIRA NG'OFUNYE SSENNYIGA N'EKIFUBA

Omusawo agamba nti, genda weekebeze ssinga ozuula obumu ku bubonero obwa ssennyiga n'ekifuba, okuli:

1 Okufuna omusujja ogw'amaanyi awatali kumanya gye guvudde ate ne gukumalako ennaku eziwera.

2 Omutwe okukulumirira nga ne bw'omira eddagala erigukkakkanya gukulemerako.

3 Omubiri okunafuwa, nga tolina ky'osobola kukola nga n'emirembe gikuweddeko.

4 Okukolokootebwa emimiro okumala ennaku 2–3 oba okusukkawo.

5 Ebiseera bingi obeera tolina ky'oyagala kulya era n'ekintu ky'osinga okwagala okulya kikulema, kubanga ssennyiga ono atta omwoyo ogwagala okulya.

6 Amaaso okumyuka. Oluusi gatandika okukusiiwa olwo ne gamyuka.

## EBIVUDDEKO SSENNYIGA N'EKIFUBA OKWEYONGERA MU BANTU

- Okugabana ebintu bye mukozesa: Omuntu alina ssennyiga bw'agabana ebintu ng'ebikopo, amasowaani, wuuma n'obutambaala emikisa gy'okusiiga abalala gibeera waggulu anti abeera aleseeko akawuka ka ssennyiga.
- Obutanaaba mu ngalo: Buli muntu alina gy'atambula ate ng'oluusi tasukka mu kifo kimu ate nga yeerabira n'akwata ku bisenge, mu ngalo z'abantu ekisaasaanya akawuka kano ne ssennyiga n'ekifuba nga tofudde ku kwetangira ng'onaaba mu ngalo ne ssabbuuni.
- Okukozesa sigala: Abantu abasinga tebamanyi nga gy'okoma okuyingiza omukka omubi mu mubiri n'emikisa gy'okulumbibwa endwadde nga ssennyiga n'ekifuba gye gikoma okweyongera.
- Obutakola dduyiro : Abamu dduyiro tebamanyi nti, ayamba okugoba obunafu mu mubiri obuvaako okukwatibwa amangu ssennyiga n'ekifuba kuba omubiri gubeera tegusobola kulwanyisa buwuka obugulumba.
- Obutamalayo ddoozi : Abantu abamu bwe bawulirako obulungi nga bamize eddagala, nga balivaako ne batamanya nti, obuwuka buzuukuka n'amaanyi mangi n'okosebwa okusinga bwe kyandibadde.
- Enkyukakyuka mu mbeera y'obudde : Akawuka ka ssennyiga afuukamu ekifuba ssinga tayanguyiddwa kujjanjabwa, kanguwa okusaasaana mu mbeera ey'obunnyogovu newankubadde n'enfuufu ennyingi esobola okukulwaza ssennyiga n'ekifuba.
- Ebifo ebirimu abantu bangi : Amasomero, entambula ey'olukale, woofiisi n'obutale byanguyiza obuwuka okusaasaana olw'okussa omukka ogw'awamu nga guyita mu kukolola, okusesema oba okubeera okumpi n'abantu.
- Obuzibu bw'omubiri omunafu : Buno buva ku situleesi, obuteebaka oba obutawummula kimala, oba obulwadde obusobola okukendeeza amaanyi g'omubiri, akawuka ka ssennyiga n'ekifuba ne kanguyirwa okukukwata.

## BY'OBA OKOLA OKUTANGIRA SSENNYIGA N'EKIFUBA EBISUSSE

Ibrahim Katende, omusawo okuva mu ddwaaliro lya Skirat Medical Centre e Mutungo, annyonnyodde by'olina okukola okutangira ssennyiga n'ekifuba :

1 Okugenda mu ddwaaliro nga bukyali okumanya ekituufu ekikuluma, n'okufuna obujjanjabi obwetaagisa.

2 Weewale okusemberera abantu abalina ssennyiga oba ekifuba.

3 Faayo okubikka ku kamwa ko ng'okolola oba ng'oyasimula, ate n'okwetaasa abayinza okukusiiga akawuka kano.

Kozesa obutambaala obuyonjo okubikka ku mumwa n'ennyindo oba okunyizaamu okutaasa abantu abalala abatalina ssennyiga n'ekifuba baleme kubifuna.

4 Naaba engalo buli kiseera.

Kino kiyamba okukendeeza ku mikisa gy'okukwatibwa ssennyiga naddala n'okozesezza sabbuuni oba sanitayiza kuba onafuya akawuka ka ssennyiga akamuleeta n'ekifuba.

5 Yambala masiki mu bifo ebirimu abantu abangi.

Abasinga kino baakivako nga bagamba nti, Covid yaggwaawo ne batamanya nti, okwambala masiki kikendeeza emikisa gyo egy'okukwatibwa ssennyiga n'ekifuba kubanga omukka abalala gwe bassa obeera tosobola kuguyingiza.

6 Okukola dduyiro : Ssinga buli muntu yettanira dduyiro gw'asobola, emikisa gy'okulumbibwa ssennyiga n'ekifuba gibeera wansi anti omubiri guba n'amaanyi agalwanyisa obuwuka obugulumba.

7 Weewale okwekwata mu maaso : Omukisa gw'okusaasaanya akawuka kano gubeera waggulu nga weekwata mu maaso kuba obuwka buva mu ngalo ne bukuyingira mu nnyindo oba akamwa n'amaaso.

8 Okulya emmere ey'enjawulo mu kigero: Emmere erimu ebiwuziwuzi, ekiriisa ekizimba omubiri, Vitamiini C, biyamba mu kulwanyisa n'okuziyiza omubiri obutakwatibwa bulwadde.

9 Okunywa amazzi amangi : Amazzi bwe bulamu, gano gakola kya maanyi okulwanyisa n'okufulumya akawuka kano ssinga kakulumba. Osobola okufuna amazzi n'ogattamu 'glucose' n'onywa.

10 Okwettanira ebibala : Ebibala nga emicungwa, wootameroni, enniimu, amapaapaali, obutunda, n'ebirala ebirimu Vitamiini C awa omubiri amaanyi agalwanyisa obuwuka obugulumba.

11 Okweyoteza: Okwongera okunafuya akawuka osobola okukozesa omujaaja, minti, entangawuzi, katunguluccumu, omudalasiini, n'ebirala n'okweyoteza.

Dr. Ibrahim Katende.

Dr. Douglas Daniel Remera.

## Abantu kye bagamba

**Olivia Ajambo: Ffe tutambuza ssennyiga n'ekifuba nga tuyita mu kugabana n'abantu ebikozesebwa nga wuuma, ebikopo, n'ebirala ebivaako omuntu okufuna ssennyiga.**

**Abdul Ssebyala, Katooke: Oluwulira obubonero bwa ssennyiga, kirungi n'oddukirawo mu ddwaaliro n'okeberebwa kubanga ssennyiga wa leero talinga ow'edda nti, awonerawo, ono mukambwe.**

**Irene Tusiime : Okuva Covid lwe yaggwaawo, abantu tebakyayagala kwambala masiki ekintu ekireetedde ssennyiga n'ekifuba okwongera okwekaaliisa.**