EKIBUMBA

● By'oba weewala okukitaasa
● Kw'olabira nga kikoseddwa

Asiika Obulamu

Omwenge kimu ku bisinga okukosa ekibumba.

Bya AMINAH SHAKIRAH NALUGO

AISHA Namugambe agamba nti, taata we yalwala ekibumba ne bamulongoosa emirundi esatu, nga tatereera okutuusa embeera lwe yatabuka n'asindikibwa e Mulago ng'olubuto luzimba ne balunuunamu amazzi buli luvannyuma lwa wiiki.

Ekiseera kyatuuka abasawo ne babagamba bamuzze awaka nti, embeera egaanye ne babalaga ebifaananyi by'ekibumba ng'akawuka kakiridde kiweddewo, okutuusa lwe yafa.

Dr. Shadrack Muwanguzi okuva ku ddwaaliro e Mengo agamba nti, abantu abali mu kakadde kamu n'emitwalo kinaana be balina obulwadde buno mu Uganda.

Obulwadde buno bukosa abantu ab'emyaka gyonna omuli abaana n'abantu abakulu, era bulimu ebika okusinziira ku kiba kibuleese.

EBIKA BY'ENDWADDE Z'EKIBUMBA

● Waliwo ekika nga kiva ku buwuka bwa vayiraasi okuli, A, B, C, D. Omuntu bw'aba nga A y'emukutte, abeera afunye obulwadde bw'ekibumba obuyitibwa Hepatitis A.

Hepatitis asinga okubeera ow'obulabe ye B ne C. Hepatitis A omuntu asobola okumufuna n'awona nga taweereddwa bujjanjabi.

Naye B ne C, omuntu asobola okumufuna n'abeera nabwo ebbanga ddene, bisobola okwonoona ekibumba okukkakkana ng'oluusi omuntu alwadde ne kookolo w'ekibumba.

Ekimu ku bikyasinze okuleeta kookolo w'ekibumba ye Hepatitis B, abeera tajjanjabiddwa bulungi. Hepatitis B ne C bitambuzibwa mu ngeri y'emu ne siriimu gy'atambuzibwamu. Omuntu asobola okubufuna mu kwegatta, okugabana ejjirita, empiso n'ebirala ebifaananako bwe bityo.

Hepatitis A ne D byo bitambuzibwa mu byokulya oba amazzi agatali mayonjo. Buno bukosa nnyo abaana abato kubanga be bakwata mu ttaka ne balya, oba okulya ebicaafu.

Omukyala ng'anywa juyisi akoleddwa mu bibala.

Waliwo ekika kya Hepatitis ekisobola okuva ku kunywa omwenge omungi, ekibumba ne kirwala, omuntu n'amaliriza ng'afunye kookolo w'ekibumba.

● Waliwo obulwadde bw'ekibumba nga buvudde ku mbeera y'omubiri okwerwanyisa, wano ng'abaserikale b'omubiri ate be balwanyisa omubiri gwennyini.

Mu butonde, omubiri gulina okukola abaserikale abalwanyisa omulabe, tugeze waliwo obuwuka obuyingidde mu mubiri, abaserikale ne babulwanyisa, kyokka waliwo embeera ng'abaserikale bakoleddwa naye nga balumbagana mubiri gwennyini.

Okugeza; waliwo embeera abantu gye bagamba nti, abalongo bamwokezza, olususu nga lutandise okweruka, kitegeeza abaserikale balumbye olususu ne lutandika okufuna ebipaapi.

Kino kiva ku ndagabutonde y'omuntu ng'omubiri gwo gwatondebwa bwe gutyo nga gusobola okukola abaserikale abagulumbagana. Abaserikale b'omubiri basobola okulumba ekibumba.

● Ekibumba kisobola okukosebwa ssinga ebintu eby'obutwa biyingira mu mubiri. Okugeza ng'omuntu akozesezza eddagala lingi, lisobola okuba ery'ekizungu oba ery'ekinnansi, wabula eddagala ly'ekinnansi lye lisinze okukosa ekibumba kubanga tewannabaawo kunoonyereza kumala ku kipimo ekituufu omuntu ky'alina okunywa.

Eddagala ezzungu libeera ne ddoozi, omuntu bw'alikozesa mu bungi nga tagoberedde mateeka ga basawo, lisobola okukosa ekibumba.

Waliwo enjogera egamba nti, eddagala ly'ekinnansi teririna buzibu bwonna, ekitali kituufu. Ekituufu kiri nti, abantu bangi abalwadde ekibumba nga kivudde ku kunywa ddagala lya kinnansi erisusse.

Ate waliwo n'abakola eddagala ly'ekinnansi abasekula empeke z'eddagala ezzungu ne bazigatta mu ddagala lyabwe ne bawa abalwadde. Kino kikosa ekibumba kuba obwo buba bufuuse butwa.

OBUBONERO KW'OLABIRA NG'EKIBUMBA KYO KIRWADDE

- Amaaso okufuuka kyenvu.
- Okuzimba olubuto n'omubiri.
- Okusiiyibwa omubiri.
- Okulumizibwa mu lubuto waggulu ku mukono ogwa ddyo.

Obwo obubonero bwa nkizo, era omuntu bw'abufuna, alina okwanguwa okugenda ne bamukebera n'atandika obujjanjabi.

Bye tulina okukola okutangira okulwaza ekibumba

1 Omusawo agamba nti, byonna ebizze bisomesebwa ku kwewala akawuka ka siriimu, bisaanye okugobererwa mu kutangira okulwala ekibumba, kubanga endwadde z'ekibumba zitambulira mu makubo akawuka ka siriimu mwe kayita.

2 Okwekuumira ku muntu omu, okukozesa kondomu n'okwewala okugabana ebintu ebisongovu oba ebisala, okugeza; eggirita.

3 Okwegemesa Hepatitis B, emirundi esatu ne giggwaayo, omubiri gufuna amaanyi okulwanyisa obuwuka obuleeta Hepatitis B kubanga y'asinga okuba ow'obulabe.

4 Okwewala omwenge, okukendeeza obungi bw'omwenge gw'onywa oba okuguviirako ddala.

5 Okwewala okwejjanjabisa eddagala ery'ekika kyonna ng'omusawo si y'akulambise.

6 Okulya emmere ennyonjo, efumbiddwa obulungi ate n'eterekebwa bulungi.

7 Omuntu alina okwanguwa okugenda mu ddwaaliro ssinga abaako obubonero bw'afunye obulaga nti, ekibumba kiyinza okubaako ekizibu.

Ekibumba kya mugaso mu mubiri, kiyamba okuguggyamu obutwa n'okulwanyisa endwadde. Kale bwe kikosebwa, kivaako endwadde endala nnyingi omuli ez'obwongo ne ssukaali.

Okukuuma ekibumba kyo nga kiramu, olina okwettanira okulya enva endiirwa n'ebibala.

Era weewale okulya emmere ewumbye okugeza ebinyeebwa, kubanga emmere eno eba eyonoonese era ekola obutwa okukosa ekibumba.

Abantu kye bagamba

Lydia Nabasumba : Nze obulwadde bw'ekibumba sibumanyi, era sirabangako muntu abulwadde okuggyako ndowooza mbalaba ku TV, era sirina bye nkola okubwewala.

Plan Lorand : Okwekuuma obulwadde bw'ekibumba, nfa ku ndya yange, okulya emmere ennungi, okwewala omwenge, bwe ndwala ng'enda wa musawo n'ambuulira eky'okukola.

Sarah Achen Kibisi : Nagenda ne bang'ema Hepatitis B, ddoozi ssatu zonna ne nzimalayo. Abasawo bang'amba nti, kati omubiri gwange gusobola okulwanisa akawuka ssinga kaba kannumbye.