Asiika Obulamu

Omukugu mu kukebera omusaayi ng'aguggya ku musajja okumanya ekimuluma.

BIIBINO EBIKUSIBYEKO ENDWADDE Z'EKIKABA

Bya MOLLY NAKKAZI SSEBUNYA

ABANTU abasinga bwe bafuna obulwadde bw'ekikaba tebejjanjaba bulungi olw'okutya okuswala, era basirika nabwo olw'okuba bukwata mu bifo eby'ensonyi.

Obulwadde bw'ekikaba buyitira mu kwegatta n'omuntu abulina nga muwanyisiganya omusaayi n'amazzi g'ekyama nga temukozeseza kondomu kweziyiza kwesiiga.

Omusawo Tamara Nakkazi, okuva ku ddwaaliro lya St. Agnes Medical Centre Mutungo agamba nti, omukyala ow'olubuto abeera asobola okusiiga obulwadde buno omwana ali munda ne mu kuzaalibwa singa abeera teyeetangidde n'okwejjanjabisa.

Endwadde omuli, siriimu, obulwadde bw'ekibumba, nkumunye, kabootongo, enziku, embaluka n'endala zonna za bukaba era za bulabe.

Omukugu agamba nti, bw'olagajjalira endwadde zino zisobola okukulemerako naddala nga ne ddoozi ogimize bubi oba nga ya kitundu.

Annyonnyola nti, waliwo abantu ababufuna kyokka ne batamanya nti, babulina n'olwensonga eyo osaana okwekebeza okumanya ekituufu ne wejjanjabisa nga bukyali ate n'oziyiza okubusaasaanya.

Omulundi gumu gwe weegatta n'omuntu alina obulwadde buno awatali kwetangira gukumala okukwatibwa n'okufuna obulwadde bw'ekikaba.

ENDWADDE Z'EKIKABA EZISINGA OKUTAWAANYA ABANTU

1 Kabootongo : Buno butambulira mu mitendera era bwe bukukwata, ofuna obubwa obutaluma mu bitundu by'ekyama. Bwe wayita emyezi mukaaga nga tewejjanjabisizza obutulututtu bweyongera era bwe kisukka butuuka ne ku mitendera emirala.

2 Obulwadde bw'ekibumba (Hepatitis B) : Obufuna singa weegatta n'omuntu abulina naddala nga waliwo okukwatagana kw'omusaayi, era bukwata mangu kuba buba bungi mu musaayi.

3 Ekinaanansi : Obulwadde buno bukwata abakyala n'abasajja era nga tekitera kugejja nnyo. Butambuzibwa obuwuka obusirikitu era nga bwegiriisiza mu bantu abalina akawuka ka siriimu.

4 Enziku : Eno tesosola mukazi na musajja, wabula ku mukyala kimutwalira ebbanga eriwerako nga tannakimanya nti, agirina, kyokka kitwala ennaku ssatu zokka ku musajja okukimanya nti, agifunye. Eno ya bulabe nnyo nga togyanguyidde kugijjanjaba kuba esobola okuziba oluseke lw'omusulo ne guba nga tegukyasobola kuyitawo.

Omukugu mu kujjanjaba endwadde z'omubiri, Tamara Nakkazi.

5 Akawuka ka siriimu : Bw'ofuna siriimu, oyinza n'okumala omwaka nga tokimanyi naye kiba kirungi okwekebeza okumanya bw'oyimiridde naddala nga mwakeefuna ne munno, oba ne bw'obeera olubuto.

Obumu ku bubonero bw'akawuka ka siriimu, kuliko: omusujja ogw'olutentezi, okunafuwa omubiri, okufuna amabwa olutatadde, akafuba, n'ebirala.

Wabula obubonero buno n'abalina endwadde endala babufuna era y'ensonga lwaki olina okwekebeza kikusobozese okumanya ekituufu ky'oli.

Bwe kizuulibwa ng'olina akawuka ka siriimu, otandike obujjanjabi ate bwe kizuulibwa ng'oli mulamu, oyongere okwekuumira omwagalwawo omu, ng'okozesa kondomu oba okuva ku by'okwegatta.

ENDWADDE Z'EKIKABA MU BAANA

Endwadde z'ekikaba zikwata n'abaana era abamu bazaalibwa nazo okuli akawuka ka siriimu, kabootongo, obulwadde bw'ekibumba n'endala.

Batera okufuna olusujjasujja, okubeera n'amaaso amalwadde. kumenyekamenyeka mu nyingo, okusiiyibwa mu mbugo, okufuna obututulu n'amabwa ng'obubonero.

Mutwale mu ddwaaliro amangu ddala ng'olabye akamu ku bubonero buno bamujjanjabe.

EBIVAAKO ENDWADDE Z'EKIKABA OBUTAWONA

Omusawo annyonnyola nti :

- Obutamalaayo ddoozi : Kino kitwaliramu obutamira ddagala mu budde, okugabana eddagala ekintu ekitta ddoozi. Bangi olufunamu olungubanguba nga balivaako ekireetera obuwuka okuzuukuka ne bujooga omubiri n'endwadde nga kabootogo obutawona.
- Okwegatta nga tokozesezza kondomu : Emikisa gy'okukwatibwa endwadde z'ekikaba gubeera waggulu kubanga zino zifunibwa mu kwegatta n'omuntu abulina. Waliyo abantu abeegata na buli omu ekintu ekivaako okusaasaanya endwadde zino.
- Okugabana ebintu ebikozesebwa ku mubiri : Omuze gw'okugabana ebikozesebwa mu kunaaba naddala mu bitundu by'ekyama ng'ebbaafu n'abantu ababulina.
- Obutagendako mu ddwaaliro: Abasinga batya okugenda mu ddwaaliro nga tebaagala kusitamira basawo okusinziira ku mbeera gye babeeramu ekintu ekivaako endwadde z'ekikaba okubalemerako.
- Obuteeyonja : Abantu bakoma kweyonja ku mubiri, ne batayonja bifo bye bagendamu okufuyisa ekivaako endwadde z'ekikaba okusaasaana n'obutabawonako.
- Obutettanira kunywa mazzi : Omusawo agamba nti, amazzi malungi nnyo mu kutta obuwuka obuyita mu miwaatwa egifulumya omusulo omubeera obuwuka obutulwaza.
- Okutya okutayirirwa : Abasajja abasinga batya obulumi obuva mu kutayirirwa n'ekivaako okuyingiza obucafu n'eddwadde z'ekikaba.
- Obuteegemesa : Abantu tebaagala kwegemesa olw'okutya empiso, okugeza obulwadde bw'ekibumba babugema naye abamu tebajjumbira.

KW'OLABIRA ENDWADDE Z'EKIKABA

- Okusiiyibwa : Okusiiyibwa mu bitundu byekyama, ate bw'anaabayo kiyitirira.
- Abamu bafuna ebizimba ne bifuukamu n'amabwa.
- Okubundula amazzi amacaafu ate nga mangi, gawunya.
- Okufuka omusulo nga gukubalagala n'okulumizibwa ng'ofuyisa.
- Okuzimba olubuto ng'alwadde ekizimba, ekivaako kookolo bwatajjanjabwa.
- Okulumizibwa ennyingo.

BY'OKOLA OKWEWALA ENDWADDE Z'EKIKABA

- Okukuuma obuyonjo obw'omubiri n'ebikozesebwa ssaako ebifo awakolerwa omuli; kaabuyonjo, ebinaabiro, n'awalala.
- Okwekebeza endwadde n'omanya bw'oyimiridde, nti bw'osangibwa n'obulwadde ojjanjabwa nga bukyali.
- Okutayirirwa mu basajja okuziyiza okutambuza endwadde ezimu nga kookolo w'omumwa gwa nnabaana n'endala.
- Weewale okwegatta na buli gw'osanze awatali kwekebeza okuziyiza okukwatibwa endwadde.
- Okunyiikira okunywa amazzi. kubanga gakola kinene mu kutambuza eddagala n'ebirungo ssaako ebiriisa mu mubiri ate n'okwoza obuwuka mu muwaatwa ogufulumya omusulo ekigoba obuwuka obulwaza.
- Faayo okukozesa kondomu bw'oba tosobola kwetangira bya kwegatta.
- Okugenda mu ddwaaliro bunnambiro ng'ofunye akabonero konna akalanga obulwadde bw'ekikaba ofune obujjanjabi.
- Weewale okwewa eddagala omusawo lyatakuwadde kubanga kikonya endwadde ekyongera okusaasaanya endwadde.
- Ku bulwadde obugemebwa fuba okulaba,ng'ogenda mu ddwaaliro oba okutwala omwana bamugeme nga tannakwatibwa bulwadde.

Abantu kye bagamba

Florence Nansubuga, Bwaise : Abantu abasinga tebamanyi ndwadde zino kwe ziva n'engeri y'okuzejjanjabamu ate ne baziragajjalira era ze zimu ku nsonga lwaki zibalemeddeko ate n'okuzisaasaanya.

Irene Tumusiime, Kazo : Abantu batya okugenda mu ddwaaliro okukeberebwa olw'okutya okuswala mu bakugu ne batamanya nti, kiyamba bulamu bwo okubeera obulungi, singa ozuulibwa ng'oli mulwadde ne bakujjanjaba nga bukyali.

Sharifu Busulwa : Abantu abasinga tebaagala kumira ddagala ky'ova olaba nti, obulwadde buno bubalemeddeko, naye singa bamira ddoozi ne bagimalayo ng'omusawo bw'agamba busobola okuwona.