

Enzijjanjaba ey'obutonde eri enkoko z'enyama ekikonzibye

Ebireeta wamu n'obubonero

Obulwadde buletebwa akawuka ka virus ne bacteria akakwata ebyenda nekakosa engeri emere gyekolamu mu mubiri. Okwongerako, kakwata nyo enkoko empanga okusinga. Era endabirira embi yemu ku bivirako obulwadde buno. Ebinyonyi ebikosebwa biraga obubonero nga obutalya bulungi, okubeera nga tebwenkanankana mu kukula, ebyooya okwefunya, n'olususu okutangaala, ebigere ekiviri saako n'omumwa.

Okewala saako n'enzijjanjaba

Enkoko ziwenga eddagala ly'obutonde mu mere n'amazzi gokunywa okuzaawo bacteria mu mimiro. Era oziwe omunnyo ne vitamini wamu nokulabirira ekiyumba obulungi. Okwongerako, ziwe eminnyo ne vitamini, okuumme ebugumu ku kiyumba, era okakase nti empewo etambula bulungi. Gyamu kalimbwe yena, buli lunaku okewal okukola omuka gwa ammonia era ofuyire obuwuka mu buluda. Okwongera, fuyira okuta obuwuka mu buluda.