# »Okukama amata amayonjo«

Okukama amata amayonjo lw‘erugendo lwoyitamu okufuna mata okuva mu nsolo enamu, nogalongoosa, akawoowo akalungi, nga temuli masavu, nga mulimu obuwuka bwa bacteria era nga mungeri endala temuli kiyinza kugonoona.

Kirina okumanyibwa nti amata galina okusengejjebwa obulungi nga teganaterekebwa era negatekebwa weganyogezebwa okwongerako omutindo kubanga gononeka mangu. Wabula, wewale ettaka oba evu nga olongoosa ebintu ebikamirwamu kubanga biyinza okwonona amata era ebbere lirina okukamibwa amata negagwamu okwewala obuwuka okukunganiramu.

## Ebikolebwa eby‘omutindo.

Yonjanga wansi w‘ensolo n‘ekibbere bulungi nga tonakama era ensolo ezikamibwa ozikumire mu kiralo ekiyonjo okwewala okuzikyafuwaza.

Era akama alina okwambala engoye enyonjo, nga asazeeko enjjala era nga talina ndwadde za lukonvuba zonna. Nga omaze okwoza ebikamirwamu n‘amazzi agabuguma ne sabbuniera obikazze bulungi.

Okwongerako, simuula ebbere n‘olugoye oluyonjo, enywanto ozinyike mu ddagala erita obuwuka okwewala okufuna obuwuka era osoke okameyo amatondo mu kikopo nga tonatandika kukamira ddala okwewala agalimu obuwuka olwo otandike okukamisa engalo okwewala okukosa enywanto.

Okugattako ensolo ziwe emmere entabule nga zikamibwa okuzibuzabuz era bwomala okukama enywanto ozinyike mu ddagala eritta obuwuka okwewala okulwala.

Kakasa nti buli lwomala okukama, ensolo tezigalamira wansi mangu ago okwewala okufuna obuwuka.

Nekisembayo yoza era otereke ebintu byokozeseza awayonjo nga omazze okukama.