

**Okukuza enkoko nga tofisisa
nga otabudde ekigajji ne
katungulu kyumu okusobola
okukula amangu wamu
n'okwongera okubiika.**

**Emigaso gya katungulu kyumu
n'ekigajji**

Eddagala erikamuddwa mu bimeru lya mugaso kuba lyongeza ku kulya kw'emere, okwongera ku basirikale mu mubiri wamu n'okwongera ku buwuka obutono obwomumubiri obuziyiza obuwuka bwa bacteria obw'obulabe okumera obuyinza okuleeta endwadde. Okugattako, lyongera okukuza bacteria omulungi mu mumirowo awamu nokwongera ku kukyusa emere amangu ekivirako okukula amangu.

Entekateka y'eddagala

Tandika nga okunganyiza amazzi gokamudde mu kigajji mu kalobo akayonjo. Ekyo bwokimala omenyemenye katungulu kyumu omususumbuleko ekikuta kya wabweru. Okwongerako, sekula katungulu kyumu okufunamu ekitole okisasanye ku lusaniya obikalize enaku 4 wansi mu musana.