»Okulabirira akayana akakazalibwa«

Akayana nga kakazalibwa, kaba kakwegendera era ketaaga endabirira entuufu okwengeza emikisa gyako okulama.

Nga kakazalibwa, kakasa nti akayana kasa era bwekitaba bwekityo, kaletere okusa nga oteeka ebisubi ebiyonjo mu nyindo. Wandiika ekikula kyako oba kakazi oba kasajja era ekundi otekeko eddagala erita obuwuka. Akayana kateeke mumaso ga maama wako akakomberere era bwegana oba embeera y'obudde bweba embi ennyo, kawe ekiyumba ekyetagisa era akayana okakaze n'olugoye oluyonjo.

okujjanjaba ekundi

Ekkundi lirina okujjabibwawo. Kino okikola nga okuuma akayana nga kayimiridde era nokakasa nti ekkundi lyona olinyise mu ddagala erita obuwuka. Eddagala eritera okukozesebwa mulimu iodine 7% wamu ne Chlorhexidine ku 2%

Bwoba tojjanjabye bulungi ekkundi, kino kikendeeza ku nkula, okwongera ku mabwa ku kibumba, ettumbizi, arthritis nokufa okuyitidde.

Obulwadde bw'ekirira bwewalikwa nga ojjanjaba ekundi mubutuufu bwalyo, okukawa amata agasooka nga bwekyetagisa wamu nokukuuma obuyonjo mu kiyumba ky'enyana.

Ebirala ebikolebwa mu kulabirira

Okulwawo nga tenazaala kyongera ku mikisa gyokulwaza ente. Obubonero bwokulwawo okuzaalibwa mulimu akayana okufuuka kyenvu, omutwe okuzimba, olulimi wamu ne /amagulu, okusiza okumukumu, obunafu, okuwenyera oba obutasobola kuyimirira.

Akayana kaliise amata agasooka nga ga mutindo era nga mangi

bulungi okumala esaawa entonotono nga kazalibwa. Oksobola okukanywesa amata nga okozesa eccupa oba oluseke.