»Emmerusizo y‘obutungulu«

Okola emmerusizo y‘obutungulu kikulu kulwamakungula amangi. Ensigo yobutungulu yetaaga okufiibwako ereme kubabulwa omusana nobussa obungi engeri emerusizo gyekiriza okufukirirwa n‘okukuuma ensigo.

Weeyambise ettaka eddamu, erimaze ebbanga nga teririmwako butungulu okusobola okulwanyisa endwadde z‘obutungulu. Gulumiza emmerusizo amazzi amangi gasobole okulukuta n‘okutangira okuvunda kw‘emirandira. Gimusa ettaka nennakavundira kulwokkula amangu, okugumira endwadde n‘okugonza ettaka.

Okujjanjaba endokwa

Kola bbeedi obugazi bwa mita emu okusobola okulondoola obulungi endokwa era wetolooze bbeedi ensalosalo okusobola okukuuma amazzi genkuba. Jjamu omuddo, amayinja, mulungula amafunfugu wamu nenakavundira amaze ebbanga okusobozesa emirandira okula obulungi.

Seteeza bbeedi kulw‘okumera kw‘ensigo, funa ensigo okuva mu batunzi abakakasiddwa osobole okukakasa nti ensigo zimera kimu. Ekirala jjanjaba ensigo kulwamakungula amangi. Pima amabanga amatuufu (5-10 cm wakati webikolo ne 1 cm okukka). Bikka ensigo n‘olufufuge lwettaka era ozibikke okuume obunnyogovu n‘okumera obulungi.

Kuuma emmerusizo okuva eri ebisolo byewaka n‘ebyomunsiko, fukirira buli ku makya okukeendeeza okufiriizibwa n‘okukala. Okubikkula bbeedi kiyamba okulwanyisa okuwanvuyirira kwensigo. Koola omuddo mu bbeedi okukeendeza okuvuganya wakati w‘omuddo n‘ekimera. Nekisembayo ku wiiki satu saako ebigimusa ebigule nennakavundira ng‘obissa wakati w‘ennyiriri z‘ebirime okugimusa ettaka n‘okugumya endokwa.