

Enzijjanjaba ey'obutonde eri enkoko z'enyama ekikonzibye

Ebireeta wamu n'obubonero

Obulwadde bulekebwa 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.

Okwewala saako n'enzijjanjaba

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