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

Emigaso gya katungulu kyumu n'ekigajji

Eddagala erikamuddwa mu bimera 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 mumiro 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.