# ENDWADDE EZ'OLUKONVUBA

## Obulwadde bw'olukonvuba kye ki?

**Obulwadde bw'olukonvuba bwe bulwadde obuba bujja okukosa okumala ebbanga eddene era ebiseera ebisinga obeera nabwo okutuusa obulamu bwo bwonna.**

**Endwadde nnyingi ez'olukonvuba zisobola okuziyizibwa nga oyita mu kukyusa engeri gy'olyamu, okwongera okukola dduyiro, okulekayo okufuuweeta sigala wamu n'okumira obulungi eddagala omusawo wo ly'akulagidde ery'obulwadde buno.**

Ebyokulabirako by'endwadde ez'olukonvuba kuliko:

- Sukaali
- HIV
- Entunnunsi oba puleesa

Ebikuteeka mu katyabaga k'okukwatibwa endwadde:

- Bw'oba n'omugejjo ogususse oba
- Bw'oba tokozesa mubiri gwo oba
- Nga olya bubi oba
- Nga ofuuweeta sigala oba
- Onywa omwenge ekisukkiridde oba
- Bw'oba weegatta mu bikolwa eby'omukwano nga tokoze-sezza nkola yonna ekuziyiza okukwatibwa akawuka

## INTE-AFRICA

Abanoonyereza okuva mu Tanzania, Uganda, n'e Bulaaya bali mu kunoonyereza ku ngeri empya ey'okujjanjabamu obulwadde bw'olukonvuba bwonna awamu mu kifo kimu. Abanoonyereza baagala kumanya oba nga kino kisingako ku nkola eriwo mu kiseera kino ey'okujjanjaba obulwadde bw'olukonvuba nga buli bulwadde bukolwako ku bw'alwonga bwawuddwa.

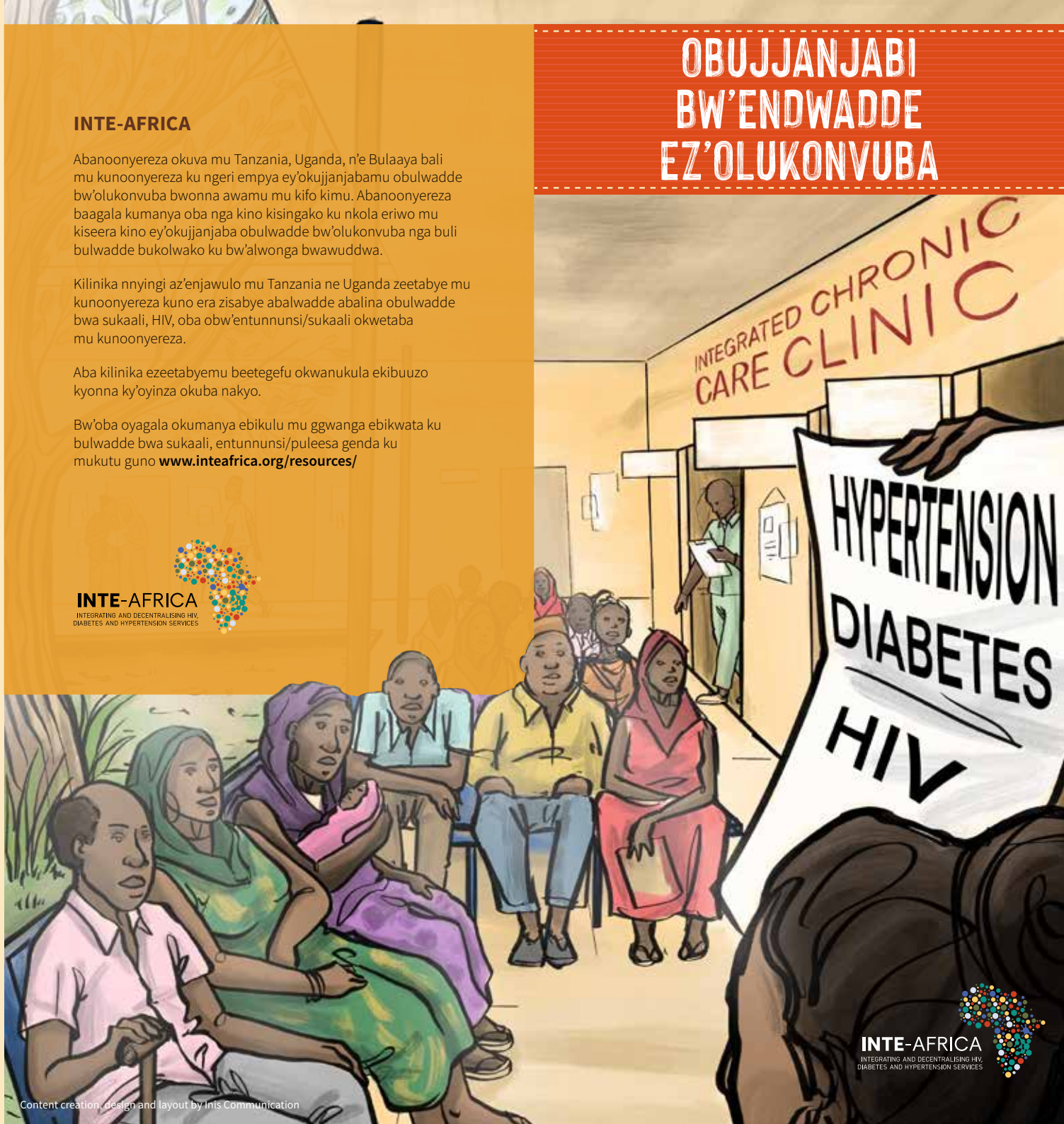
Kilinika nnyingi az'enjawulo mu Tanzania ne Uganda zeetabye mu kunoonyereza kuno era zisabye abalwadde abalina obulwadde bwa sukaali, HIV, oba obw'entunnunsi/sukaali okwetaba mu kunoonyereza.

Aba kilinika ezeetabyemu beetegefu okwanukula ekibuuzo kyonna ky'oyinza okuba nakyo.

Bw'oba oyagala okumanya ebikulu mu ggwanga ebikwata ku bulwadde bwa sukaali, entunnunsi/puleesa genda ku mukutu guno **www.inteafrica.org/resources/**

INTE-AFRICA
INTEGRATING AND DECENTRALISING HIV, DIABETES AND HYPERTENSION SERVICES

# OBUJJANJABI BW'ENDWADDE EZ'OLUKONVUBA




INTE-AFRICA
INTEGRATING AND DECENTRALISING HIV, DIABETES AND HYPERTENSION SERVICES

Content creation, design and layout by Inis Communication

## Obulwadde bwa Sukaali kye ki?

**Obulwadde bwa Sukaali era bumanyiddwa nga okuba ne sukaali omungi mu mubiri. Kibaawo singa omubiri gulemererwa okufuga obungi bwa sukaali mu mubiri. Kino kisobola 0kuvirako obulwadde obw'amaanyi wamu n'okufa amangu. Abantu bangi balina obulwadde bwa sukaali nga tebakimanyi kubanga obubonero buyinza obuteeraga oba olw'okubanga tebutera kusisinkanibwa butereevu ku bulwadde. Obubonero bw'okuba ne sukaali omungi mu mubiri bwe bubaawo buyinza :kuba nga:**

- **Okuwulira enkalamata**
- **Okuwulira obukoowu/kamunguluze**
- **Okufukira kumu kumu**

## Obuzibu obuleetebwa obulwadde bwa sukaali

**Singa obulwadde bwa sukaali tebujanjabibwa bulungi,** buvaamu obuzibu obw'amaanyi. Obulwadde bwa sukaali bukosa omutima, emisuwa, amaaso, ensigo, n'obusimu. Kino kiyinza okuviirako:

- Okwesiba kw'omutima
- Okufa obwongo oba situlooko
- Ensigo okulemererwa okukola
- Obuzibu mu kulaba kw'amaaso omuli n'okuzibira ddala
- Ebigere okuvunda ekiyinza n'okuviirako okutemwako
- Obutazaala

**Bw'oba tolina bulwadde bwa sukaali,** osobola okubuziyiza nga oyita mu ndya ennungi wamu n'okukyusa engeri gye weeyisamu:

- Okubeera nga omubiri ogukozesa
- Okusala ku mubiri bw'oba n'omugegejjo gususse
- Lya emmere egasa omubiri

**Bw'oba n'obulwadde bwa sukaali,** oyinza okusabibwa okumira eddagala. Olina okuba nga okola dduyiro okumala eddakiika waakiri 30 buli lunaku n'okusala ku kubuzito bw'oba osusse omugejjo.

Era olina n'okwegendereza by'olya. Kiba kirungi okwongera okulya ennyo enva endiirwa n'ebibala ate okendeeze ku biriibwa eby'amasavu amangi oba ebirimu sukaali omungi (okugeza ebisiike, keeki, eby'okunywa ebirimu ggaasi omungi).

Nemitendera egyo, ojja kuba osobola bulungi okufuga obungi bwa sukaali mu mubiri gwo okendeeze ne ku mikisa gy'okufuna obuzibu. Noolwekyo, endya,n'enneyisa y'obulamu bwo, bikola kinene nnyo okuziyiza obulwadde bwa sukaali ate n'okukuuma ekigero ekituufu eky'obungi bwa sukaali mu musaayi gwo bw'oba nga obulwadde wamala dda okubufuna.

## Entunnunsi oba Puleesa kye ki?

**Obulwadde bw'entunnunsi era bwe bumanyiddwa nga Puleesa. Emisuwa egitambuza omusaayi bwe gikakanyala oba bwe gizibikiramu, oba bwe gikosebwa olw'ekintu ekirala kyonna, oba weetaaga entunnunsi ez'amaanyi ezisingawo okusobola okutambuza omusaayi mu mubiri. Olwo omutima n'ebitundu ebirala eby'omubiri biba birina okukola ennyo olw'entunnunsi zino okuba eza waggulu ennyo. Kino kiyinza okuvaako endwadde endala ez'amaanyi ennyo wamu n'okufa amangu.**

> Puleesa bumanyiddwa nga obulwadde "obukutta nga tomanyi". Abantu abasinga obungi abalina obulwadde bwa puleesa tebamanyi mbeera gye balimu kubanga tebawulira muli nti entunnunsi zeeyongedde. Bangi bakizuula bamaze kufuna buzibu.

## Obuzibu obuleetebwa obulwadde bw'entunnunsi oba puleesa

**Singa obulwadde bwo obw'entunnunsi buba tebuzuuliddwa n'okukolwako obulungi,** embeera esobola okubiggya era esobola okuvaamu obuzibu obulala obw'amaanyi omuli:

- Okwesiba kw'omutima oba omutima okulemererwa okukola
- Okufa obwongo oba situlooko
- Obulwadde bw'ensigo

## Enziyiza n'enkwata y'obulwadde bw'entunnunsi oba puleesa

Obulwadde bw'entunnunsi buyinza okuziyizibwa nga oyita mu kusala ku buzitobw'oba osusse omugejjo, okukola dduyiro buli lunaku(waakiri eddakiika 30 olunaku), n'okukendeeza ku bungi bw'omunnyo gw'olya. Okulekayo okufuuweeta sigala wamu n'okukendeeza ku mwenge gw'onywa nakyo kiyambako okuziyiza ku bulwadde bw'entunnunsi.

Bw'oba nga obulwadde bw'entunnunsi bw'akukwata dda, awo kiba kikulu nnyookukakanya entunnunsi zo nga oyita mu kusala ku buzito bw'oba osusse omugejjo, okukola dduyiro buli lunaku wamu n'okukendeeza ku munnyo gw'olya. Bw'oba olina eddagala ly'entunnunsi ly'olagiddwa okumira, kikulu nnyo okulimira buli lunaku ate mu budde.

## akawuka akaleeta mukenenyakye ki?

**HIV kawuka akalumba obutaffaali bw'omubiri obulwanyisa obulwadde. Kasiigibwa singa amazzi g'omu mubiri ag'omuntu alina akawuka ka HIV geegatta n'omuntu atakalina okusingira ddala nga kayita mu kwegatta mu bikolwa eby'omukwano nga tokozesezza nkola yonna eziyiza kukwatibwa kawuka oba kayita mu kukozesa empiso y'eddagala y'emu n'omuntu alina akawuka.**

**Bw'okwatibwa akawuka ka HIV**, oyinza obutawulira bulwadde oba okufuna obubonero bwonna okumala emyaka egiwera kubanga mu kusooka omubiri guba gukyasobola okufufuggaza akawuka. Kikulu nnyo okwekebeza akawuka ka HIV amangu ddala nga waakafunamu okwekengera nti weetadde mu katyabaga k'okukwatibwa akawuka nga oyita mu bikolwa ebikuteeka mu buzibu, nga ogenda mu ddwaaliro.

**Bw'oba okebeddwa ne kizuulwa nti olina HIV**, olina okutandika obujjanjabi bw'akawuka ka HIV amangu ddala nga bwe kisoboka. Obujjanjabi obukulu obwa HIV z'empeke ezikendeeza amaanyi g'akawuka [Antiretroviral therapy (ART)] era singa zimiribwa bulungi buli lunaku, kijja kulemesa akawuka ka HIV okweyongera okuzaala obuwuka obulala mu mubiri gwo. Mu mbeera eno, empeke za ART zijja kukukuuma obutalwala era zijja kukendeeza ne ku mikisa gyo egy'okusiiga akawuka ka HIV eri abantu abalala.

Wabula, singa kasigala tekajjanjabiddwa, akawuka ka HIV kajja kuviirako okufuna obulwadde obulala era ekivaamu bwe bulwadde obumanyiddwa nga Siriimu [AIDS (acquired immunodeficiency syndrome)] wamu n'okufa amangu ddala nga obulwadde bwa siriimu buzuuliddwa. N'ekirala, kibeera kyangu nnyo ggwe okusiiga HIV eri abantu abalala nga oyita mu kwegatta mu bikolwa eby'omukwano, okukozesa empiso y'emu n'abantu abalala n'amakubo amalala singa tofuna bujjanjabi.

> Akawuka ka HIV tekalina ddagala likawonya.

Bw'oba olina akawuka ka HIV, kiba kikulu nnyo okusigala nga wekenenya n'endwadde endala nga obulwadde bw'entunnunsi n'obwa sukaali.