



# Ubulyo bo kulyosa i sumu mu mushano go mumbati

## KUTI KO ISUMU IRI MU MUSHANO GO MUMBATI IMUKOLA?

Ikyanya walya ubundu kandi wanywa umushunga go umumbati umululu, no ugatasimbaha imigeza yo kulyosa iyo sumu, byangaba kwokuno:

- haho mukumala kulya iyo sumu, ugayuvwa akazunguza, itwe kulyana, umunda kukera, ukuhara na wanga nafwa.
- umulwazi we *Konzo* lyanga leza mayinga mingi muzira kulya byokulya, amugwatwa na kandende na atanga kizata kandi.

### Kuti ko wangalyosa iyo sumu?

**1**

Bitari bikayu. Ushamate umushano go ugaduga.

**2**

Ugufukumulire mu kirugu (i sahani), uguyumane, no ubike akalangikizo ne isongo lye iketa akagayereka ubwingi bo mushano.

**3**

Uyongere amaji mija bwija bwija, uteze ulwanga, no ulwo lwanga luhikire kalya akalangikizo ko wa bika kyanya ushuba mufuka umushano. Umushano gukwanini kuba ulwanga, GUTABE ngo mushunga na GUTABE kwakundi ne bifufu bye mushano.

**4**

Ushamate yulo lwanga unagubike mukayungiro, ulwibo kandi kirugu kyoshi yikyo ikiyerusiri ne ikyanga lezibwa mo ikijiko kanda ikigasha, no ubwingi bo mushano butaleze ubula bo umunwe. Halinde yaho, ulyose yulo lwanga ugutereke kuzuba saa zibiri, kandi mu kimbeho saa zi tanu.

**5**

Utereke amaji kumuliro, gashere, no ubike lulya lwanga ulwabukwa, uduge bwija bwija halinde unwanise ubundu. Uyogere amaji manini gira ubundu bukane.

**6**

Kwokuno ukola ugaba no mulangaliro ko ugaduga ubundu bwija mu mwawe, na utanga kilwala akandende.