



## العربية / Arabic

### Long COVID: Loss of smell or taste

After having coronavirus (COVID-19), you may still have a loss of, or change in, sense of smell or taste. It can take time for your sense of smell or taste to recover. You may find that foods smell or taste differently after having coronavirus. Food may taste bland, salty, sweet or metallic. These changes don't usually last long, but they can affect your appetite and how much you eat. For a very small number of people, your change of sense of smell or taste may be more long-term.

### كوفيد الطويل: فقدان حاستي الشم أو التذوق

قد تستمر في المعاناة من فقدان أو تغير في حاستي الشم أو التذوق بعد إصابتك بفيروس كورونا (كوفيد-19). قد تستغرق حاستي الشم والتذوق وقتاً حتى تتعافى. قد تشعر بأن رائحة أو مذاق الطعام مختلفة بعد الإصابة بفيروس كورونا. قد يكون طعم الطعام خفيفاً أو مالحاً أو حلوّاً أو معدنيّاً. لا تستمر هذه التغيرات لمدة طويلة عادةً ولكنها يمكن أن تؤثر على شهيتك وعلى كمية الطعام التي تتناوله. قد يكون التغير في حاستي الشم أو التذوق عند عددٍ قليلٍ من الناس طويل الأمد.

### What you can do to help

It's important not to compare yourself to others. Everyone's recovery is different.

You may only be able to smell or taste a little, or you may find certain smells or tastes unpleasant. You may experience a bad smell all the time – for example smelling smoke or petrol.

### ما الذي يمكنك القيام به للمساعدة

من المهم ألا تقارن نفسك بالآخرين. فالتعافي يختلف من شخصٍ لآخر.

فقد تكون قادراً على الشم أو التذوق قليلاً فقط أو قد تجد أن بعض الروائح والأطعمة مزعجة. قد تعاني من رائحة سيئة طوال الوقت- على سبيل المثال رائحة دخان أو بنزين.

قم بالتالي:

<p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• learn about your condition from trustworthy sources</li> <li>• eat cool or room temperature foods</li> <li>• take small mouthfuls – don't give up too quickly as you may get used to the taste</li> <li>• try bland foods like rice, boiled potatoes and pasta</li> <li>• try flavours that appeal to you</li> <li>• keep trying things – what you like can change from week to week</li> <li>• keep your mouth clean and healthy by brushing your teeth morning and evening</li> <li>• rinse your mouth with water if it feels dry or uncomfortable</li> <li>• make sure you eat enough protein like beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins</li> <li>• try adding strong flavours or spices to help with taste – though don't add too much sugar or salt</li> </ul> <p>Read about the recommended daily intake of <a href="#">sugar</a> and <a href="#">salt</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعرف على حالتك من مصادر جديرة بالثقة</li> <li>• تناول الطعام بارداً أو بدرجة حرارة الغرفة</li> <li>• تناول لقم صغيرة- لا تستسلم بسرعة كبيرة حيث قد تعتاد على المذاق</li> <li>• جرّب الأطعمة الخفيفة مثل الأرز والبطاطا المسلوقة والمعكرونة.</li> <li>• جرّب النكهات التي تروق لك</li> <li>• استمر في تجربة الأشياء – يمكن أن يتغير ما يعجبك من أسبوع لآخر</li> <li>• حافظ على نظافة فمك وصحته من خلال تنظيف أسنانك بالفرشاة صباحاً ومساءً</li> <li>• اغسل فمك بالماء إذا كان يبدو جافاً أو مزعجاً</li> <li>• تأكد من تناولك لـ قدر كافٍ من البروتين مثل البقوليات والحبوب والسمك والبيض واللحوم وغيرها من البروتينات</li> <li>• جرّب أن تضيف نكهات حادة أو حارة للمساعدة في التذوق-ولكن لا تضيف الكثير من السكر أو الملح</li> </ul> <p><b>اقرأ حول الجرعة اليومية من السكر والملح الموصى بها</b></p>
<p><b>Try smell training</b></p>	<p><b>جرّب تمرين الشم</b></p>

<p>Losing smell may have practical safety concerns – for example gas, smoke, out of date food and poor ventilation. If you don't have a sense of smell, it's important to be aware of these. You might want to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>visually check your cooker is off</li> <li>make sure you have a working smoke alarm</li> <li>check expiry dates on food</li> </ul> <p><a href="#">Read further information about loss of, or change in, sense of smell</a></p>	<p>قد يكون لفقدان الشم مخاوف عملية متعلقة بالسلامة- على سبيل المثال الغاز والدخان والأطعمة منتهية الصلاحية وسوء التهوية. من المهم أن تكون واعياً لهذه الأشياء إذا كنت قد فقدت حاسة الشم. قد تحتاج إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التفقد البصري من أن جهاز الطهي مغلق</li> <li>التأكد من أن لديك جهاز إنذار للدخان يعمل</li> <li>التحقق من تواريخ الانتهاء الموجودة على الأطعمة</li> </ul> <p><a href="#">اقرأ المزيد من المعلومات حول فقدان حاسة الشم أو تغييرها</a></p>
<p><b>Speak to your GP practice if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>your symptoms are not improving</li> <li>your symptoms are affecting your day to day life</li> <li>you're worried about your symptoms</li> <li>you also have other nasal symptoms like blocked nose</li> </ul>	<p><b>تحدث إلى ممارسة الـ GP في حال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>كانت أعراضك لا تتحسن</li> <li>كانت أعراضك تؤثر على حياتك اليومية</li> <li>كنت قلقاً بشأن أعراضك</li> <li>كنت تعاني من أعراض أنفية أخرى كانسداد الأنف</li> </ul>
<p>For more information in Arabic go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic">www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</a></p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic">www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>يناير /كانون الثاني 2022</p>