

English	Dari / دری:
<p>Long COVID: Loss of smell or taste</p> <p>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.</p>	<p>کویوید درازمدت: از دست دادن حس شامه یا ذائقه</p> <p>بعد از ابتلا به ویروس کرونا (کویوید-19)، ممکن هنوز حس شامه یا ذائقه نداشته باشید یا تغییر آن هنوز خوب نشده باشد. ممکن است بهبودی حس های شامه یا ذائقه زمان بگیری. بعد از ابتلا به ویروس کرونا ممکن است بوی غذا یا مزه آن متفاوت باشد. غذا ممکن است بی مزه، نمکی، شیرین، یا مزه فلزی داشته باشد. این تغییرات دائمی نیستند، اما می توانند بر اشتهای شما و در مقدار خوراک شما تأثیر بگذارد. فقط تعداد اندکی از مردم هستند، که تغییر حس شامه یا ذائقه آن ها ممکن است طولانی تر باشد.</p>
<p>What you can do to help</p> <p>It's important not to compare yourself to others. Everyone's recovery is different.</p> <p>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.</p>	<p>برای بهتر شدن آن چه باید بکنید</p> <p>مهم است تا خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. بهبودی هرکسی با دیگری متفاوت است.</p> <p>شاید اندکی قادر به استشمام یا چشیدنباشید، یا حس کنید که بعضی بوهای خاص یا مزه هانا خوشایند اند. شاید یک بوی بد تمام وقت به مشام تان برسد_ برای مثال بوی سگرت یا پترول.</p> <p>بایدها</p> <ul style="list-style-type: none"> • درباره حالت تان با استفاده از منابع معتبر آگاه شوید

Do

- learn about your condition from trustworthy sources
- eat cool or room temperature foods
- take small mouthfuls – don't give up too quickly as you may get used to the taste
- try bland foods like rice, boiled potatoes and pasta
- try flavours that appeal to you
- keep trying things – what you like can change from week to week
- keep your mouth clean and healthy by brushing your teeth morning and evening
- rinse your mouth with water if it feels dry or uncomfortable
- make sure you eat enough protein like beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins
- try adding strong flavours or spices to help with taste – though don't add too much sugar or salt

Read about the recommended daily intake of [sugar](#) and [salt](#)

Try smell training

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

- غذای سرد یا متعادل با درجه اتاق صرف کنید
 - لقمه های کوچک بگیرید - زود از غذا خوردن دست نکشید ممکن است به طعم عادت کنید
 - غذاهای بی مزه مانند برنج، کچالو جوش داده و مکرونی را امتحان کنید
 - مصاله هایی را به غذا اضافه کنید که خوش دارید
 - به امتحان کردن غذا ادامه دهید - چیزی که شما خوش دارید از یک هفته به هفته دیگر تغییر می کند
 - با برس کردن دندان در صبح و شام دهان تان را پاک نگهدارید
 - اگر دهان تان خشک می شود و احساس ناراحتی می کنید دهان تان را با آب بشویید
 - اطمینان حاصل کنید که به مقدار کافی پروتئین میل می کنید مانند غلات، ماهی، تخم مرغ، گوشت و دیگر پروتئین ها
 - مصاله غذا را زیاد تر کنید تا به طعم غذا کمک کن د- گرچند نباید بوره و نمک بسیار زیاد استفاده کنید
- توصیه مقدار [بوره](#) و [نمک](#) دریافتی روزانه را مطالعه کنید

تمرین بویایی را امتحان کنید

از دست دادن حس شامه ممکن از لحاظ ایمنی پریشان کننده باشد- برای مثال گاز، دود، غذایی که تاریخ مصرفش انقضای شده باشد و تهویه ضعیف هوا. اگر حس شامه تان را از دست داده

<p>smell, it's important to be aware of these. You might want to:</p> <ul style="list-style-type: none"> visually check your cooker is off make sure you have a working smoke detector check expiry dates on food <p>Read further information about loss of, or change in, sense of smell</p>	<p>اید، مهم است که این نکات را بدانید. ممکن است بخواهید:</p> <ul style="list-style-type: none"> توسط چشم پخته بودن غذا را چک کنید از کار کردن دستگاه اعلام حریق تان مطمئن شوید تاریخ انقضای روی غذا را چک کنید <p>معلومات بعدی درباره از دست دادن یا تغییر حس بویایی را مطالعه کنید</p>
<p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> your symptoms are not improving your symptoms are affecting your day to day life you're worried about your symptoms you also have other nasal symptoms like blocked nose 	<p>با GP تان صحبت کنید اگر:</p> <ul style="list-style-type: none"> علائم تان در حال رشد باشد علائم تان در حال تأثیر بر زندگی روزمره تان باشد در مورد علائم تان پریشان باشید علائم دیگری مربوط به بینی داشته باشید همچون گرفتگی بینی
<p>For more information in Dari go to www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به www.nhsinform.scot/translations/languages/dari مراجعه کنید</p>
<p>January 2022</p>	<p>جنوری 2022</p>