Healthier Scotland Scottish Government | NHS SCOTLAND

	हिन्दी / Hindi
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.	**दीर्घकालिक कोविड: सूंघने या स्वाद की क्षमता खोना** कोरोनावायरस (कोविड-19) होने के बाद आपकी सूंघने या स्वाद की क्षमता खो सकती है या उसमें परिवर्तन हो सकता है। आपकी सूंघने या स्वाद की क्षमता को ठीक होने में कुछ समय लग सकता है। कोरोनावायरस होने के बाद आपको ऐसा लग सकता है कि भोजन की महक या स्वाद बदल गया है। भोजन बेस्वाद, नमकीन, मीठा या मेटैलिक लग सकता है। आमतौर पर ये बदलाव लम्बे समय नहीं टिकते हैं, परंतु इनके चलते आपकी भूख एवं भोजन की मात्रा प्रभावित हो सकती है। कुछ लोगों में सूंघने या स्वाद की क्षमता में परिवर्तन अधिक लम्बे समय तक बना रह सकता है।
What you can do to help It's important not to compare yourself to others. Everyone's recovery is different.	**सहायता करने के लिए आप क्या कर सकते हैं** यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपनी तुलना दूसरों से ना करें। हर किसी की रिकवरी अलग-अलग तरीके से होती है।

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. 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	हो सकता है कि आप आपकी सूंघने या स्वाद की क्षमता बहुत कम हो, या आपको कुछ विशेष गंध या स्वाद अप्रिय लग सकता है। हो सकता है कि आपको हमेशा एक दुर्गंध आती रहे – उदाहरण के लिए धुंआ या पेट्रोल। करने वाले कार्य • अपनी स्थिति के बारे में विश्वसनीय स्रोतों से पता करें • ठंडा करके या कमरे के तापमान पर खाएं • थोड़ी मात्रा में खाएं – बहुत जल्दी हार ना मानें, किसी स्वाद का अभ्यस्त बनने में आपको समय लग सकता है • सादा भोजन आजमाएं, जैसे कि चावल, उबले आलू तथा पास्ता • अपनी पसंद के फ्लेवर्स आजमाएं • नई चीजें आजमाते रहें – आपकी पसंद हर सप्ताह बदल सकती है • सुबह और शाम को अपने दांत ब्रश करने के द्वारा अपने मुंह को साफ एवं स्वस्थ रखें • यदि आपका मुंह सूखा या असहज महसूस हो, तो पानी से कुल्ला करें • पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन का सेवन सुनिश्चित करें, जैसे कि बीन्स, दालें, मछली, अंडा, मांस एवं अन्य प्रोटीन • स्वाद बेहतर बनाने के लिए तेज फ्लेवर्स या मसाले आजमाएं – हालांकि बहुत अधिक चीनी या नमक ना मिलाएं

	चीनी तथा नमक की अनुशंसित दैनिक सेवन मात्रा के बारे में पढ़ें
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 smell, it's important to be aware of these. You might want to: • visually check your cooker is off • make sure you have a working smoke alarm • check expiry dates on food Read further information about loss of, or change in, sense of smell	**गंध प्रशिक्षण आजमाएं** सूंघने की क्षमता खोने से व्यावहारिक सुरक्षा समस्याएं हो सकती हैं – उदाहरण के लिए गैस, धुआं, एक्सपायर्ड खाना तथा अपर्याप्त वायु निकासी। यदि आपने सूंघने की क्षमता खो दी है, तो निम्न बातों के प्रति सचेत रहना महत्वपूर्ण है। आप शायद निम्न कार्य करना चाहें: • कुकर बंद है या नहीं, देखकर सुनिश्चित करना • कृपया सुनिश्चित करें कि आपका स्मोक डिटेक्टर काम कर रहा है • खाद्य पदार्थों पर एक्सपायरी तिथि देखें सूंघने या स्वाद की क्षमता खोने या उसमें परिवर्तन के बारे में और अधिक जानकारी पढ़ें
Speak to your GP practice if: • 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	**निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से बात करें:** • आपके लक्षणों में सुधार नहीं हो रहा है • आपके लक्षण आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहे हैं • आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं • आपको नासिका लक्षण हैं, जैसे कि नाक बंद होना

For more information in Hindi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi	हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi पर जाएं
January 2022	जनवरी 2022