

English	پښتو / Pashto
<p><b>Long COVID: Loss of smell or taste</b></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>اوږد کووېد: د بوی یا خوند له لاسه ورکول</p> <p>کورونا وایرس (کووېد-19) څخه وروسته، بیا هم کېدای شي ستاسې د بوی یا خوند حس له منځه ولاړ یا بدل شي. ستاسې د بوی یا خوند حس بېرته رغېدل وخت نیسي. کېدای شي په کورونا وایرس اخته کېدو څخه وروسته متوجه شئ چې د خوړو بوی یا خوندی مختلف دی. خواړه کېدای شي ناوره، مالګین، خوړ یا فلزي خوند ولري. اکثره دغه بدلونونه ډېر وخت نه نیسي، خو ستاسې اشتهای او د خوړلو اندازه اغېزمنولی شي. ډېر لږ شمېر کسانو لپاره، د بوی یا خوند حس کې بدلون کېدای شي اوږدمهاله وي.</p>
<p><b>What you can do to help</b></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>د مرستې لپاره څه کولی شئ</p> <p>دا مهمه ده چې ځان نورو سره پرتله نه کړئ. د هر کس بېرته رغېدل مختلف دی.</p> <p>کېدای شي ډېر لږ بوی یا خوند احساس کړئ، یا کېدای شي ځینې بوږنه یا خوندونه ناوره حس کړئ. کېدای شي تل ناوره بوی تجربه کړئ – د مثال په توګه د لوګی یا پترول بوی.</p> <p>ترسره کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• باوري سرچینو څخه خپل حالت په اړه زده کړئ</li> </ul>

<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>• سارډه يا د خونې د تودوخې خواړه وخورئ</li> <li>• کوچنۍ مړۍ وکړئ – ژر مه تسليم کېږئ ځکه چې خوند سره به عادت شئ</li> <li>• د وريجي، ايشول شوي کچالو او پاستا په څېر نرمه خواړه وازمويئ</li> <li>• د خپلې خوبني زايقي وازمويئ</li> <li>• څيزونو ازمويلو ته ادامه ورکړئ – ستاسې د خوبني څيزونه يوې هفتې څخه بلې پورې توپير کوي</li> <li>• سهار او ماښام خپلو غاښونو برس کولو سره خپله خوله پاک او روغ وساتئ</li> <li>• خپله خوله که د وچوالي يا نارامۍ احساس کوي په اوبو ووينځئ</li> <li>• ډاډه شئ چې په کافي اندازه پروتين لکه د لوبيا کورنۍ، نخود، کبان، هگۍ، غوښه او نور پروتينونه خورئ</li> <li>• خپل ذايقي سره مرستې لپاره پياوړي ذايقي او مسالي اضافه کول وازمويئ – خو ډېره بوره يا مالگه مه اضافه کوئ</li> </ul> <p>د <a href="#">بورې</a> او <a href="#">مالگې</a> ورځنۍ وړانديز شوي کارونې په اړه ولولئ</p>
<p><b>Try smell training</b></p>	<p>د بوی روزنه وازمويئ</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>بوی له لاسه ورکول کېدای شي د خوندیتوب عملي اندېښنې ولري – د مثال په توګه ګاز، لوګی، تاریخ تېره خواړه او کمزوري هوا اخیستنه. که د بوی حس نه لری، مهمه ده چې ورڅخه خبر واوسی. تاسې کېدای شي وغواړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• په خپلو سترګو وګورئ چې ستاسې نغری بند دی</li> <li>• ډاډه شئ چې تاسې فعاله د لوګی زنگ لری</li> <li>• د خوړو د پای نېټه وګورئ</li> </ul> <p><a href="#">د بوی یا خوند حس له منځه تلل یا بدلون په اړه نور معلومات ولولئ</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>په لاندې صورت خپل عمومي ډاکټر سره خبرې وکړئ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ستاسې نښې نه بڼه کېږي</li> <li>• ستاسې نښې ستاسې ورځنۍ ژوند اغېزمنوي</li> <li>• خپلو نښو په اړه اندېښمن یاست</li> </ul> <p>د بندې پوزې په څېر د پوزې نورې نښې هم لری</p>
<p>For more information in Pashto go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</a></p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</a> ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>January 2022</p>	<p>جنوري 2022</p>