

English	Polish / Polski
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.	Długi COVID: Utrata węchu lub smaku Po przebyciu koronawirusa (COVID-19) możesz nadal borykać się z utratą lub zmianą węchu lub smaku. Odzyskanie zmysłu węchu i smaku może wymagać czasu. Po przebyciu zakażenia koronawirusem możesz zauważyć, że żywność pachnie lub smakuje inaczej. Posiłki mogą mieć smak mdły, słony, słodki lub metaliczny. Zmiany te zazwyczaj nie trwają długo, ale mogą negatywnie wpływać na twój apetyt i ilość spożywanych posiłków. U bardzo niewielkiej liczby osób zmiana zmysłu węchu lub smaku może mieć bardziej długotrwały charakter.
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	Co może ci pomóc? Nie należy porównywać się do innych osób, bowiem każdy pacjent inaczej wraca do zdrowia. Być może będziesz odczuwać smaki i zapachy jedynie w niewielkim stopniu albo niektóre zapachy lub smaki mogą okazać się dla ciebie

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](#)

nieprzyjemne. Możesz odczuwać nieprzyjemny zapach przez cały czas, na przykład zapach dymu lub benzyny.

Co robić:

- czerp wiedzę o swojej chorobie z wiarygodnych źródeł,
- spożywaj posiłki zimne lub o temperaturze pokojowej,
- jedz małymi kęsami – nie rezygnuj zbyt szybko, ponieważ możesz przyzwyczaić się do smaku,
- spróbuj mdłych potraw, takich jak ryż, gotowane ziemniaki czy makaron,
- poszukaj smaków, które są dla Ciebie przyjemne,
- próbuj różnych rzeczy – twoje preferencje smakowe mogą ulegać zmianom z tygodnia na tydzień,
- dbaj o higienę jamy ustnej, szczotkując zęby rano i wieczorem,
- w razie uczucia suchości lub dyskomfortu przepłucz jamę ustną wodą,
- spożywaj wystarczającą ilość białka, takiego jak fasola, rośliny strączkowe, ryby, jaja, mięso i inne źródła białka,
- dla poprawy smaku spróbuj dodawać do potraw intensywnych aromatów lub przypraw – unikaj jednak stosowania zbyt dużej

	ilości cukru i soli. Poczytaj o zalecanym dziennym spożyciu cukru i soli
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	Spróbuj treningu węchowego Utrata zmysłu węchu może mieć praktyczne znaczenie dla bezpieczeństwa – służy on bowiem do rozpoznawania gazu, dymu, przeterminowanej żywności czy słabej wentylacji. Należy o tym pamiętać, jeśli nie masz powonienia. Warto wówczas: • wzrokowo sprawdzać, czy twoja kuchenka jest wyłączona, • sprawdzić, czy masz sprawny czujnik dymu, • sprawdzać terminy przydatności na produktach spożywczych. Zapoznaj się z dodatkowymi informacjami na temat utraty lub zmiany zmysłu węchu.
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	Skontaktuj się z poradnią swojego GP, jeżeli: • objawy nie ulegają poprawie, • objawy negatywnie wpływają na twoje codzienne życie, • martwisz się swoimi objawami, • masz również inne objawy związane z nosem, np. zatłkany

	nos.
For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
January 2022	styczeń 2022 r.