

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.	Covid prelungit: Pierderea mirosului sau a gustului După ce ați avut coronavirus (COVID-19), este posibil să aveți în continuare o pierdere sau o modificare a simțului mirosului sau al gustului. Poate dura un timp până când vă va reveni simțul mirosului sau al gustului. Este posibil să descoperiți că alimentele au un miros sau un gust diferit după ce ați avut coronavirus. Alimentele pot avea un gust fad, sărat, dulce sau metallic. Aceste schimbări nu durează mult, de obicei, dar vă pot afecta apetitul și cât de mult mâncați. Pentru un număr foarte mic de persoane, modificarea simțului mirosului sau al gustului poate fi pe termen mai lung.
What you can do to help It's important not to compare yourself to others. Everyone's recovery is different.	Ce puteți face pentru ameliorare Este important să nu vă comparați cu ceilalți. Recuperarea fiecăruia este diferită.

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	Este posibil să puteți simți mirosul sau gustul doar puțin sau să vi se pară neplăcute anumite mirosuri sau gusturi. Este posibil să simțiți tot timpul un miros neplăcut – de exemplu, miros de fum sau de benzină. Ce puteți face • informați-vă despre afecțiunea dv. din surse de încredere • mâncați alimente reci sau la temperatura camerei • luați înghițituri mici – nu renunțați prea repede, deoarece vă puteți obișnui cu gustul • încercați alimente cu gust fad, cum ar fi orez, cartofi fierți și paste • încercați arome care vă atrag • continuați să încercați diverse alimente – ceea ce vă place se poate schimba de la o săptămână la alta • mențineți-vă cavitatea bucală curată și sănătoasă spălându-vă pe dinți dimineața și seara • clătiți-vă gura cu apă dacă o simțiți uscată sau incomfortabilă • asigurați-vă că mâncați suficiente proteine, cum ar fi fasole, leguminoase, pește, ouă, carne și alte proteine
--	--

Read about the recommended daily intake of sugar and salt	• încercați să adăugați arome sau condimente puternice pentru a stimula gustul - dar nu adăugați prea mult zahăr sau sare Citiți despre aportul zilnic recomandat de zahăr și sare
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	Încercați să vă antrenați mirosul Pierderea mirosului poate constitui și o problemă de siguranță – de exemplu, gazul, fumul, alimentele expirate și aerisirea insuficientă. Dacă nu simțiți mirosul, este important să fiți conștient(ă) de aceste lucruri. Se recomandă: • să verificați vizual dacă aragazul este închis • să vă asigurați că detectorul de fum funcționează • să verificați data de expirare a alimentelor Citiți informații suplimentare despre pierderea sau modificarea simțului mirosului
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	Discutați cu GP-ul dv. dacă: • simptomele dv. nu se ameliorează • simptomele dv. vă afectează viața de zi cu zi • simptomele dv. vă îngrijorează

• you also have other nasal symptoms like blocked nose	• aveți și alte simptome nazale, cum ar fi nasul înfundat
For more information in Romanian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian	Pentru mai multe informații în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian
January 2022	Ianuarie 2022