

| English | РУССКИЙ / Russian |
|--|---|
| <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>Затяжной COVID: потеря обоняния и вкуса</p> <p>После коронавирусной инфекции (COVID-19), у вас может сохраняться потеря или изменение обоняния или вкуса. На их восстановление потребуется время. После COVID-19 может измениться запах и вкус пищи. Пища может казаться безвкусной, соленой, сладкой или иметь металлический привкус. Хотя чаще всего эти симптомы быстро проходят, из-за них снижается аппетит, и вы съедаете меньше обычного. У очень небольшого числа людей изменения обоняния и вкуса могут сохраняться долго.</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>Как можно себе помочь</p> <p>Важно не сравнивать свои симптомы с симптомами других. Процесс выздоровления у всех протекает по-разному.</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.

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

Вы можете чувствовать лишь слабый запах или вкус или обнаружить, что определенные вкусы и запахи стали вам неприятны. Вы можете постоянно ощущать какой-то неприятный запах, например запах дыма или бензина.

Рекомендуется:

- если вы хотите найти информацию о своем состоянии, пользуйтесь надежными источниками;
- еда должна быть прохладной или комнатной температуры;
- ешьте маленькими порциями и не сдавайтесь слишком быстро: возможно, после нескольких ложек вы привыкнете ко вкусу блюда;
- попробуйте продукты с нейтральным вкусом: рис, вареный картофель, макаронные изделия;
- попробуйте еду со вкусом и ароматом, приятными для вас;
- не сдавайтесь и продолжайте пробовать различные продукты, поскольку ваши предпочтения могут меняться каждую неделю;
- поддерживайте чистоту и здоровье полости рта: чистите зубы по утрам и вечерам;

| | |
|---|---|
| <p>Read about the recommended daily intake of sugar and salt.</p> | <ul style="list-style-type: none">• чтобы избавиться от сухости или неприятных ощущений, прополощите рот;• убедитесь, что в вашем рационе присутствует достаточное количество белка в составе бобовых, рыбы, яиц, мяса и других белоксодержащих продуктов;• попробуйте добавлять к еде ароматные приправы и специи, но не добавляйте слишком много сахара и соли. <p>Прочитайте о рекомендуемой ежедневной норме потребления сахара и соли.</p> |
| <p>Try smell training</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">• visually check your cooker is off• make sure you have a working smoke alarm• check expiry dates on food <p>Read further information about loss of, or change in, sense of smell.</p> | <p>Попробуйте обонятельные тренировки</p> <p>Потеря обоняния может стать реальной угрозой вашей безопасности, если, вы, например, не почувствуете запаха газа, дыма, просроченных продуктов или неприятного запаха из-за плохой вентиляции. Если у вас нарушено обоняние, необходимо помнить об этой опасности. Рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none">• визуально проверять, выключена ли плита;• убедиться, что дымовая сигнализация работает;• проверять даты срока годности на упаковках с продуктами. |

| | |
|---|--|
| | <p>Читайте более подробно о потере или изменении обоняния</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>Обратитесь к специалистам своего GP practice (центра общей врачебной практики), если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ваши симптомы не уменьшаются; • ваши симптомы нарушают повседневную жизнь; • симптомы вызывают у вас беспокойство; • у вас есть другие симптомы заболевания носа, например заложенность носа. |
| <p>For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p> | <p>Более подробную информацию на русском языке см. на сайте www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p> |
| <p>January 2022</p> | <p>Январь 2022 г.</p> |