



English	اردو / Urdu
<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><b>طویل کووڈ: بو یا ذائقہ کی کمی</b></p> <p>کورونا وائرس (کووڈ-19) ہونے کے بعد بھی، آپ کے سونگھنے یا ذائقہ کی حس میں کمی، یا اس میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ آپ کی سونگھنے یا ذائقہ کی حس کو ٹھیک ہونے میں وقت لگ سکتا ہے۔ کورونا وائرس ہونے کے بعد آپ کو کھانے کی خوشبو یا ذائقہ مختلف معلوم ہو سکتا ہے۔ کھانے کا ذائقہ ہلکا، نمکین، میٹھا یا دھاتی لگ سکتا ہے۔ یہ تبدیلیاں عام طور پر زیادہ دیر تک نہیں رہتیں، لیکن یہ آپ کی بھوک اور آپ کی خوراک پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ بہت کم لوگوں کے لیے، آپ کی سونگھنے یا ذائقہ کی حس کی تبدیلی زیادہ طویل مدتی ہو سکتی ہے۔</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><b>مدد کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں</b></p> <p>یہ ضروری ہے کہ دوسروں سے اپنا موازنہ کریں۔ ہر شخص کی صحت یابی مختلف ہوتی ہے۔</p> <p>آپ صرف تھوڑا سونگھنے یا چکھنے کے قابل ہو سکتے ہیں، یا آپ کو کچھ بو یا ذائقہ ناگوار لگ سکتا ہے۔ آپ کو ہر وقت بدبو کا تجربہ ہو سکتا ہے – مثال کے طور پر دھواں یا پیٹرول کی بو۔</p>

<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>	<p>یہ کریں</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قابل اعتماد ذرائع سے اپنی حالت کے بارے میں جانیں</li> <li>• ٹھنڈی یا کمرے کے درجہ حرارت والی غذائیں کھائیں</li> <li>• چھوٹے لقمے لیں – بہت جلدی ہار نہ مانیں کیونکہ آپ کو ذائقے کی عادت ہو سکتی ہے</li> <li>• چاول، ابلے ہوئے آلو اور پاستا جیسی ہلکی غذائیں کھانے کی کوشش کریں</li> <li>• ایسے ذائقے آزمائیں جو آپ پسند کرتے ہوں</li> <li>• چیزوں کو آزما رہے ہیں - جو آپ کو پسند ہے وہ ہر ہفتے بدل سکتے ہیں</li> <li>• صبح اور شام اپنے دانتوں کو برش کر کے اپنے منہ کو صاف اور صحت مند رکھیں</li> <li>• اگر خشک یا غیر آرام دہ محسوس ہوتا ہو تو اپنے منہ کو پانی سے دھولیں</li> <li>• کافی پروٹین کھانے کو یقینی بنائیں جیسے پھلیاں، دالیں، مچھلی، انڈے، گوشت اور دیگر پروٹین</li> <li>• ذائقہ میں مدد کے لیے تیز ذائقے یا مصالحے شامل کرنے کی کوشش کریں – تاہم بہت زیادہ چینی یا نمک شامل نہ کریں</li> </ul> <p>تجویز کردہ <a href="#">چینی</a> اور <a href="#">نمک</a> کی روزانہ کی مقدار کے بارے میں پڑھیں</p>
<p><b>Try smell training</b></p>	<p>سونگھنے کی تربیت آزمائیں</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>بو کا احساس ختم ہونے سے عملی حفاظتی خدشات ہو سکتے ہیں – مثال کے طور پر گیس، دھواں، پرانا کھانا اور ناقص ہواداری۔ اگر آپ میں سونگھنے کی حس نہیں ہے، تو ان سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔ آپ یہ کرنا پسند کر سکتے ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بصری طور پر چیک کریں کہ آپ کا کوکر بند ہے</li> <li>• اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا دھوئیں کا الارم کام کر رہا ہے</li> <li>• کھانے پر میعاد ختم ہونے کی تاریخیں چیک کریں</li> </ul> <p>سونگھنے کے احساس میں کمی، یا تبدیلی کے بارے میں مزید معلومات پڑھیں</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>اپنی GP پریکٹس سے بات کریں اگر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کی علامات بہتر نہیں ہو رہی ہیں</li> <li>• آپ کی علامات آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہیں</li> <li>• آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں</li> </ul> <p>آپ میں ناک کی دیگر علامات بھی ہیں جیسے بند ناک</p>
<p>For more information in Urdu go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>	<p>ردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>جنوری 2022</p>