

<b>English</b>	<b>Українська (Ukrainian)</b>
<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>Лонгковід: Втрата нюху або смаку</b></p> <p>Після коронавірусу (COVID-19) у вас все ще може зберігатися втрата або зміна нюху чи смаку. Може знадобитися час, щоб у вас відновився нюх або смак. Ви можете відчути, що після коронавірусу їжа смакує або здається на нюх інакшою. Їжа може бути прісною, солоною, солодкою або здаватися металічною на смак. Ці зміни зазвичай не тривають довго, але можуть впливати на ваш апетит і об'єм їжі. Невелика кількість людей можуть відчувати зміни нюху або смаку довше.</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><b>Що ви можете зробити</b></p> <p>Важливо не порівнювати себе з іншими. Процес одужання у всіх проходить по-різному.</p> <p>Ви можете відчувати лише деякі запахи або смаки або вважати певні запахи чи смаки неприємними. Ви можете постійно</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

відчувати неприємний запах — наприклад, запах диму або бензину.

Зокрема:

- дізнавайтеся про свій стан із надійних джерел
- їжте прохолодну їжу або їжу кімнатної температури
- їжте невеликими порціями — не їжте занадто швидко, оскільки ви можете звикнути до смаку
- їжте м'яку їжу, наприклад, рис, варену картоплю й макарони
- їжте те, що подобається вам на смак
- продовжуйте пробувати — ваші уподобання можуть змінюватися щотижня
- слідкуйте за чистотою й здоров'ям свого рота: щоранку та щовечора чистіть зуби
- прополощіть рот водою, якщо ви відчуваєте сухість або незручність
- їжте достатню кількість білка, наприклад, квасолю, бобові, рибу, яйця, м'ясо та інші білки

<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>• спробуйте додати сильні аромати або спеції, щоб покращити смак, але не додавайте занадто багато цукру чи солі</li> </ul> <p>Прочитайте про рекомендоване щоденне споживання <a href="#">цукру</a> і <a href="#">солі</a></p>
<p><b>Try smell training</b></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><b>Спробуйте тренувати нюх</b></p> <p>Втрата запаху може спричинити проблеми з безпекою — наприклад, газ, дим, прострочені продукти та погана вентиляція. Якщо у вас немає нюху, важливо знати про це. Ви, можливо, захочете:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• візуально перевірити, чи вимкнена ваша плита</li> <li>• переконатися, що димосигналізатор у вас в робочому стані</li> <li>• перевіряти термін дії продуктів</li> </ul> <p><a href="#">Прочитайте додаткову інформацію про втрату або зміну нюху</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> </ul>	<p><b>Зверніться у свою GP Practice (клініку сімейних лікарів), якщо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ваші симптоми не проходять</li> <li>• ваші симптоми впливають на ваше щоденне життя</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• you also have other nasal symptoms like blocked nose</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• вас непокоять ваші симптоми</li><li>• у вас є також інші назальні симптоми, наприклад, забитий ніс</li></ul>
For more information in Ukrainian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a>	Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a>
January 2022	Січень 2022 року