	Bengali (বাংলা)
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.	**লং কোভিড: স্বাদ বা গন্ধ হারানো** করোনাভাইরাস (কোভিড-19) হওয়ার পরে, আপনি হয়তো এখনও স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো বা তাতে পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। আপনার স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি ফিরে আসতে সময় লাগতে পারে। করোনাভাইরাস হওয়ার পরে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে খাবারের গন্ধ বা স্বাদ ভিন্ন লাগছে। খাবারের স্বাদ খুবই সাদামাটা, নোনতা, মিষ্টি বা ধাতুর মতো লাগতে পারে। এই পরিবর্তনগুলি সচরাচর বেশিদিন স্থায়ী হয় না, কিন্তু আপনার ক্ষিদে এবং আপনি কতটা খান এগুলি তা প্রভাবিত করতে পারে। খুব স্বল্প সংখ্যক মানুষের ক্ষেত্রে, আপনার স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি পরিবর্তন হয়তো আরও দীর্ঘ মেয়াদী হতে পারে।
What you can do to help It's important not to compare yourself to others. Everyone's recovery is different.	**সাহায্য করার জন্য আপনি যা করতে পারেন** নিজেকে অন্যদের সাথে তুলনা না করা গুরুত্বপূর্ণ। প্রত্যেকে ভিন্নভাবে সেরে ওঠেন।

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	আপনি খুব স্বল্পই স্বাদ বা গন্ধ পেতে পারেন, বা আপনার কাছে নির্দিষ্ট কিছু গন্ধ বা স্বাদ ভালো না লাগতে পারে। আপনি সারাক্ষণ দুর্গন্ধ পাচ্ছেন বলে মনে হতে পারে-যেমন ধোঁয়া বা পেট্রোলের গন্ধ নাকে আসা। যা করণীয় • বিশ্বস্ত সূত্র থেকে আপনার রোগের ব্যাপারে জানুন • ঠাণ্ডা করে বা ঘরের তাপমাত্রায় এনে খাবার খান • ছোট ছোট গ্রাস নিন-খুব তাড়াতাড়ি হাল ছাড়বেন না, কারণ আপনি হয়তো স্বাদে অভ্যস্ত হয়ে যেতে পারেন • ভাত, সেদ্ধ আলু ও পাস্তার মতো সাদামাটা খাবার খেয়ে দেখুন • এমন স্বাদ খেয়ে দেখুন যা আপনার ভালো লাগে • বিভিন্ন জিনিস নিয়ে চেষ্টা করে দেখুন-আপনার পছন্দ এক সপ্তাহ থেকে আরেক সপ্তাহে পাল্টে যেতে পারে • আপনার দাঁত সকালে বিকেলে ব্রাশ করে মুখ পরিষ্কার ও সুস্থ রাখুন • আপনার মুখ যদি শুকনো বা অস্বচ্ছন্দ লাগে তাহলে জল দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন • বিনস, ডাল, মাছ, ডিম, মাংস এবং অন্যান্য প্রোটিন পর্যাপ্ত পরিমাণে খাচ্ছেন কিনা খেয়াল রাখুন

• 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	• স্বাদ ফেরানোর জন্য জোরালো কোনও মশলা বা স্বাদ যোগ করে দেখুন-যদিও বেশি বেশি নুন-চিনি যোগ করবেন না প্রতিদিন কতটা করে চিনি ও নুন খাওয়া প্রস্তাবিত সেই ব্যাপারে আরও পড়ুন
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	**গন্ধের অনুভূতির ব্যাপারে প্রশিক্ষণ নিয়ে দেখুন** গন্ধের অনুভূতি হারিয়ে ফেলার জন্য ব্যবহারিক কিছু সমস্যা হতে পারে- যেমন গ্যাস, ধোঁয়া, মেয়াদ পেরোনো খাবার ও ভ্যাপসা অবস্থার গন্ধ না পাওয়া। আপনার যদি গন্ধের অনুভূতি না থাকে, তাহলে আপনার এগুলির ব্যাপারে খেয়াল রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যা করতে চাইতে পারেন: • চোখে দেখে নিতে হচ্ছে যে কুকার বন্ধ আছে কিনা • দেখে নিন আপনার স্মোক অ্যালার্ম কাজ করছে কিনা • খাবারের মেয়াদের তারিখ চেক করুন গন্ধের অনুভূতিতে পরিবর্তন বা গন্ধের অনুভূতি হারানোর ব্যাপারে আরও পড়ুন
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	**আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন যদি:** • আপনার উপসর্গ না সারে • উপসর্গগুলি আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলতে থাকে • আপনি নিজের উপসর্গ নিয়ে চিন্তিত

• you also have other nasal symptoms like blocked nose	• নাক বন্ধ হয়ে থাকার মতো আপনার নাকের অন্যান্য উপসর্গ আছে
For more information in Bengali go to www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali	বাংলায় আরো তথ্যের জন্য www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali –তে যান
January 2022	জানুয়ারি 2022