	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
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.	**ਲੰਬਾ COVID: ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਫਿੱਕਾ, ਨਮਕੀਨ, ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਧਾਤੂ ਵਰਗਾ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਚਿਰ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
What you can do to help It's important not to compare yourself to others. Everyone's recovery is different.	**ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ** ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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.	ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਧਾਂ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਚੰਗੇ ਨਾ ਲੱਗਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੁਰੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਗੰਧ ਆਉਣਾ।
Do	ਇਹ ਕਰੋ
• learn about your condition from trustworthy sources	• ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ
• eat cool or room temperature foods	• ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
• take small mouthfuls – don't give up too quickly as you may get used to the taste	• ਮੂੰਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਰੋ – ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਦ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇ
• try bland foods like rice, boiled potatoes and pasta	• ਚਾਵਲ, ਉਬਲੇ ਆਲੂ ਅਤੇ ਪਾਸਤੇ ਵਰਗੇ ਫਿੱਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
• try flavours that appeal to you	• ਉਹ ਫ਼ਲੇਵਰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਉਂਦੇ ਹਨ
• keep trying things – what you like can change from week to week	• ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਜੋ ਪਸੰਦ ਹੈ ਉਹ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
• keep your mouth clean and healthy by brushing your teeth morning and evening	• ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ
• rinse your mouth with water if it feels dry or uncomfortable	• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ
• make sure you eat enough protein like beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins	• ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
• 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	• ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿੱਖੇ ਫ਼ਲੇਵਰ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਓ ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ
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	**ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ** ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗੈਸ, ਧੂੰਆਂ, ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਚੁੱਕਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚੁਕੰਨੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ: • ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਕਰ ਬੰਦ ਹੈ • ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੋਕ ਡਿਟੈਕਟਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ • ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ
Speak to your GP practice if: • your symptoms are not improving • your symptoms are affecting your day to day life	**ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:** • ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ

• you're worried about your symptoms • you also have other nasal symptoms like blocked nose	• ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਨੱਕ
For more information in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ
January 2022	ਜਨਵਰੀ 2022