

	Slovak / slovenčina
<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>Dlhodobý COVID: Strata čuchu alebo chuti</p> <p>Aj po koronavíruse (COVID-19) môžete trpieť stratou alebo zmenou čuchu alebo chuti. Môže nejaký čas trvať, kým sa čuch alebo chuť obnoví. Po koronavíruse možno zistíte, že vám potraviny voňajú alebo chutia inak. Jedlo sa vám môže zdať bez chuti, slané, sladké alebo nepríjemne horké. Tieto zmeny zvyčajne netrvajú dlho, no môžu mať vplyv na chuť do jedla a na to, koľko zjete. U veľmi malého počtu ľudí môže byť zmena čuchu alebo chuti dlhodobejšia.</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>Aké kroky môžete podniknúť</p> <p>Je dôležité, aby ste sa neporovnávali s inými. Každý sa zotavuje inak.</p> <p>Možno sú váš čuch alebo chuť slabé alebo sú vám niektoré pachy alebo chute nepríjemné. Možno neustále cítite nepríjemný zápach – napríklad pach dymu alebo benzínu.</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

Mali by ste:

- zistiť viac o svojich ťažkostiach z dôveryhodných zdrojov
- jesť studené jedlo alebo jedlo izbovej teploty
- jesť po malých kúskoch – nevzdávajte to rýchlo, možno si na chuť zvyknete
- skúšať jedlá bez chuti, ako je ryža, varené zemiaky alebo cestoviny
- skúšať chute, ktoré vás lákajú
- neustále skúšať nové veci – chute sa vám môžu z týždňa na týždeň zmeniť
- starať sa o čistotu a zdravie ústnej dutiny čistením zubov ráno a večer
- ak máte pocit sucha alebo nepríjemný pocit v ústach, vypláchnuť si ich vodou
- uistiť sa, že jete dostatok bielkovín, napríklad fazule, strukovín, rýb, vajec, mäsa a iných bielkovín
- pre lepšiu chuť skúsiť pridať silné chute alebo korenie, nepridávať však priveľa cukru ani soli

Prečítajte si viac o odporúčanom dennom príjme [cukru](#) a [soli](#)

<p>Read about the recommended daily intake of sugar and salt</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><u>Skúste precvičovať čuch</u></p> <p>Strata čuchu môže mať praktické následky týkajúce sa bezpečnosti – napríklad v súvislosti s plynom, dymom, jedlom po dátume spotreby a nedostatočným vetraním. Treba na to myslieť, ak nemáte čuch. Mali by ste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vizuálne skontrolovať, či máte vypnutý sporák • sa uistiť, že vám funguje detektor dymu • kontrolovať dátumy spotreby potravín <p>Prečítajte si viac informácií o strate alebo zmene čuchu</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>Oslovte ordináciu svojho GP, ak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sa vaše príznaky nezlepšujú • príznaky ovplyvňujú váš každodenný život • vás vaše príznaky znepokojujú <p>máte aj iné nosové príznaky, ako upchaný nos</p>

For more information in Slovak go to www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak	iac informácií v slovenčine nájdete na adrese www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak
January 2022	január 2022