

My Lingo Communication Aid

مساعدة في التواصل بواسطة My Lingo

for New English Speakers

للمتحدثين الجدد باللغة الإنجليزية

العربية Arabic



Adult
Literacy
for Life

Lítearthacht
d'Aosaigh
don Saol



kcetb
Kerry Community Education Training Board
Kerry Community Education Training Board
Kerry and Carlow
Education and Training Board



St. Luke's General Hospital
Carlow - Kilkenny



Tipperary University Hospital
Ospidéal na hOllscoile Thobraid Árann
Teaching | Understanding | Healing

مقدمة

مشروع My Lingo هو مشروع تعاوني بين CIF, KCETB و St. Luke's General Adult Literacy for Life مستشفى ومستشفى Hospital في كارلو وكيلكيني ومستشفى جامعة تيبيراري ومستشفى ويكسفورد العام.

تم تمويل المشروع من خلال صندوق التعاون والابتكار (CIF) وبرنامج محو الأمية للبالغين مدى الحياة.

مشروع My Lingo هو استجابة لاحتياجات السكان المحليين الذين لا يتحدثون الإنجليزية كلغة أولى والذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي في القراءة والكتابة. وهو مكتوب باللغة الإنجليزية البسيطة، من خلال استخدام الترجمات والأيقونات للمساعدة وتشجيع التواصل بشكل أفضل. والهدف هو تحسين الفهم والمحادثات المتبادلة بين الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة والموظفين الذين يحاولون مساعدتهم في مستشفياتنا المحلية. إن المساعدة مرئية للغاية وتحتوي على عبارات رئيسية ولها حجم صغير لتسهيل التواصل بين مقدم الرعاية الصحية ومستخدم الخدمة.

نود أيضًا أن نعرب عن تقديرنا لكرم مجلس التعليم والتدريب المهني في كورك وكيري في دعم هذا المشروع، ومجلس التعليم والتدريب المهني في كيلكيني ومجموعة الإدماج والتنوع، ومستشفى سانت لوك العام في كارلو كيلكيني، وقسم الجودة في مستشفى جامعة تيبيراري، وقسم الجودة في مستشفى ويكسفورد العام.

الإنجليزية المتداولة Everyday English

أيام الأسبوع Days of the week

Monday	الاثنين	Friday	الجمعة
Tuesday	الثلاثاء	Saturday	السبت
Wednesday	الأربعاء	Sunday	الأحد
Thursday	الخميس		

Months of the year

أشهر السنة

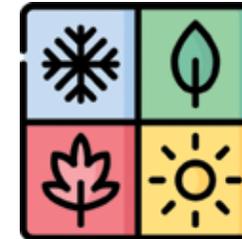
1	January	يناير \ كانون ثاني	7	July	يوليو \ تموز
2	February	فبراير \ شباط	8	August	أغسطس \ اب
3	March	مارس \ آذار	9	September	سبتمبر \ أيلول
4	April	أبريل \ نيسان	10	October	أكتوبر \ تشرين أول
5	May	مايو \ أيار	11	November	نوفمبر \ تشرين ثاني
6	June	يونيو \ حزيران	12	December	ديسمبر \ كانون أول

Seasons

فصول السنة

Winter

الشتاء



Spring

الربيع

Autumn

الخريف

Summer

الصيف

Parts/Meals of the day أوقات/وجبات اليوم



Morning
الصباح

Breakfast
الإفطار



Afternoon
بعد الظهر

Lunch
الغداء



Evening
المساء

Dinner
العشاء



Night
الليل

Snack
وجبة خفيفة

Manners/Polite sayings

الآداب العامة/أسلوب مهذب في الحديث

Please من فضلك
You're Welcome على الرحب والسعة
Excuse me عذرًا

Thank You شكرًا
Sorry آسف

Numbers الأعداد

0	Zero	5	Five	10	Ten	15	Fifteen	20	Twenty	70	Seventy
1	One	6	Six	11	Eleven	16	Sixteen	30	Thirty	80	Eighty
2	Two	7	Seven	12	Twelve	17	Seventeen	40	Forty	90	Ninety
3	Three	8	Eight	13	Thirteen	18	Eighteen	50	Fifty	100	One Hundred
4	Four	9	Nine	14	Fourteen	19	Nineteen	60	Sixty	1000	One Thousand

Time الوقت

O'Clock...

00:00 AM
12:00 PM



Quarter to...

Quarter past...

Half past...

Money المال

Euros

Cents



Community Health Services خدمات الصحة المجتمعية



GP/Family Doctor

الطبيب الممارس العام أو طبيب العائلة



GP Practice

الطبيب \ة الممارس



Public Health Nurse

ممرضة الصحة العامة



Speech and Language therapist

معالج \ة النطق واللغة



Dentist

طبيب \ة الأسنان



Dental Practice

طبيب \ة أسنان ممارس



Dietitian

أخصائي \ة تغذية



Physiotherapist

أخصائي \ة العلاج الطبيعي



Pharmacist

صيدلي \ة صيدلانية



Pharmacy

صيدلية



Occupational therapist

أخصائي \ة العلاج الوظيفي



Health Centre

مركز الصحة



Optometrist

طبيب \ة عيون



Optician

أخصائي \ة نظارات



Receptionist

موظف \ة استقبال



Reception

الاستقبال

Talking to a Receptionist

التحدث إلى موظف (ة) الاستقبال

- My name is...
اسمي هو..
- My date of birth is...
تاريخ ميلادي هو..
- My country of birth is...
بلد ميلادي هو..
- My phone number is...
رقم هاتفي هو..
- My address is...
عنواني هو..
- My occupation is...
مهنتي هي..
- My religion is...
ديني هو..
- My personal carer is...
مقدم الرعاية الشخصية الخاص بي هو..
- My personal carer can be contacted at this number...
يمكن الاتصال بمقدم الرعاية الشخصية الخاص بي على هذا الرقم..



Talking to a Receptionist

التحدث إلى موظف(ة) الاستقبال



- I identify as...
أعرف نفسي باسم..
- My General Practitioner or GP is called...
طبيبي العام أو طبيب الأسرة هو..
- My GP's practice is in...
عيادة طبيبي العام في..
- I need to see a healthcare professional urgently, I need medical assistance.
أحتاج إلى رؤية أخصائي رعاية صحية بشكل عاجل، أحتاج إلى مساعدة طبية
- I have a problem with...
لدي مشكلة مع..
- I have symptoms of...
لدي أعراض..
- I have a medical card. The number is...
لدي بطاقة طبية. الرقم هو..
- I have medical insurance. The number is...
لدي تأمين طبي. الرقم هو..

Talking to a Healthcare Professional

التحدث إلى أحد المتخصصين في الرعاية الصحية

- Have my test results come back?
هل ظهرت نتائج اختباراتي؟
- Can I have a new prescription please?
هل يمكنني الحصول على وصفة طبية جديدة من فضلك؟
- When I go home, what are the danger signals for my condition that I should be aware of?
عندما أعود إلى المنزل، ما هي إشارات الخطر التي يجب أن أكون على دراية بها فيما يتعلق بحالتي؟
- I need help to eat my meals...
أحتاج إلى مساعدة لتناول وجباتي..
- Can you bring more... bread, water, napkins... please?
هل يمكنك إحضار المزيد... الخبز والماء والمناديل... من فضلك؟
- I need help to drink...
أحتاج إلى مساعدة للشرب..
- May I have some... salt, pepper, ketchup... please?
هل يمكنني الحصول على بعض... الملح والفلفل والكاتشب... من فضلك؟
- I have a food allergy.
لدي حساسية تجاه الطعام

Symptoms الأعراض



Pain
ألم



Headache
صداع



Cough
سعال



Sore throat
التهاب الحلق



Sneezing
العطس



Vomit
القيء



Infection
التهاب



Fever
حمى



Earache
ألم الأذن



Runny nose
سيلان الأنف
(رشح)



Bloated
انتفاخ



Diarrhoea
الإسهال



Indigestion
Heartburn

عسر الهضم/الحموضة
المعوية

Symptoms الأعراض



Rash
طفح جلدي



Itchy
مسبب للحكة



Tired
متعب



No appetite
فقدان الشهية



Bruise
كدمة



Broken
مصاب بالكسر



Swollen
منتفخ



Pregnant
حامل



Breathless
ضيق التنفس



Constipation
إمساك



Toothache
ألم الأسنان

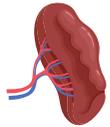


Bleeding
نزيف

Body Parts أجزاء الجسد Internal Organs الداخلية



LUNGS
رئتين



SPLEEN
طحال



INTESTINE
الأمعاء



MALE
REPRODUCTIVE
SYSTEM
الجهاز التناسلي للذكر



KIDNEYS
الكلى



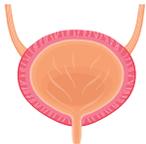
BRAIN
مخ | دماغ



ARTERY
شريان



FEMALE
REPRODUCTIVE
SYSTEM
الجهاز التناسلي للإناث



BLADDER
مثانة



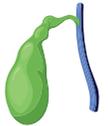
LIVER
كبد



PANCREAS
بانكرياس



STOMACH
معدة



GALLBLADDER
المرارة



SKIN
جلد

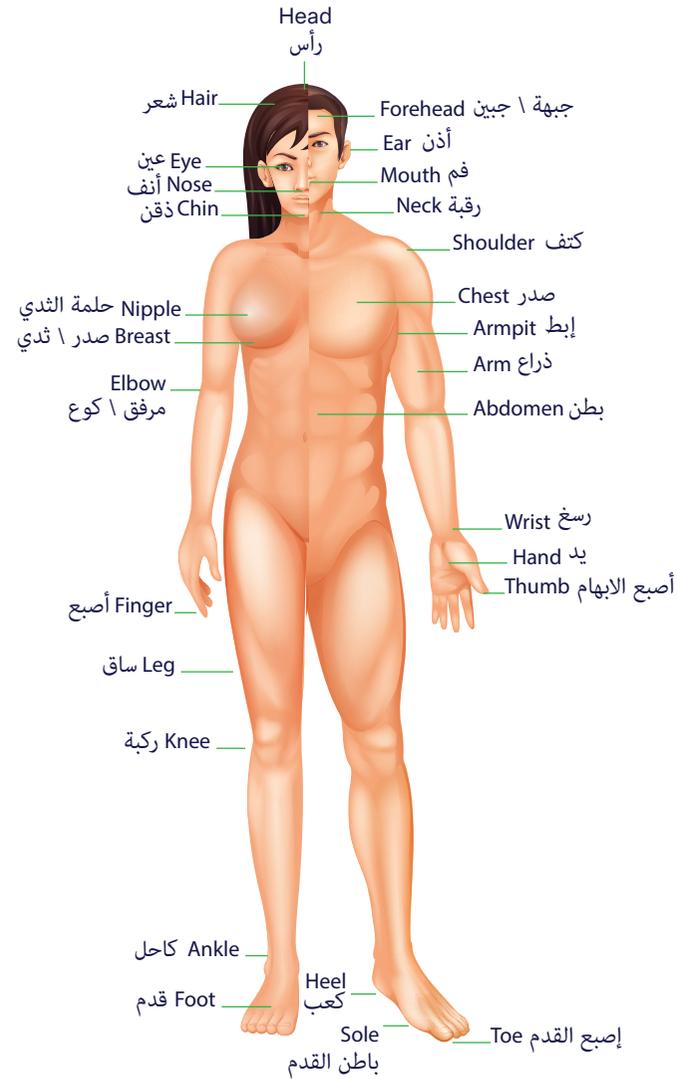


HEART
قلب

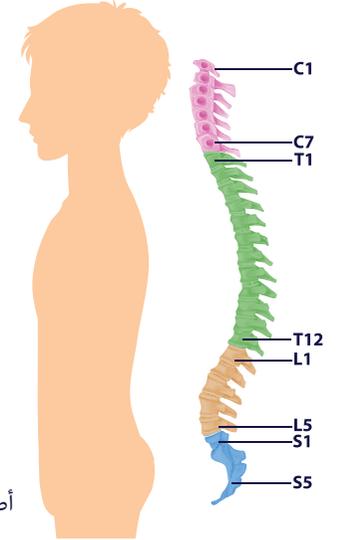


BLOOD
دم

Body Parts أجزاء الجسد External الخارجية



Spine العمود الفقري



Talking About Pain

التحدث عن الآلام

Health Professional المهني الصحي	Patient المريض (examples) (أمثلة)
Where do you feel pain? أين تشعر بالألم؟	I feel pain in my... knees, teeth, chest أشعر بالألم في... ركبتي، أسناني، صدري
When do you feel the pain? متى تشعر بالألم؟	When I... lie down, do exercise, eat عندما... أستلقي، أمارس التمارين، أكل
What does the pain feel like? كيف يبدو الشعور بالألم؟	It feels... hot, throbbing, sharp, ache يبدو... حريفاً، نابضاً، حاداً، مؤلماً
Does the pain move? هل ينتقل الألم لمكان آخر؟	The pain moves... down my leg The pain stays in the same place ينتقل الألم... للأسفل عند رجلي الألم يظل في نفس المكان ولا ينتقل

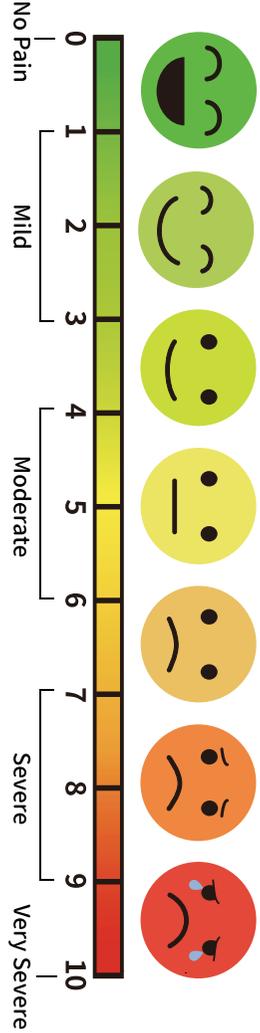
Talking About Pain

التحدث عن الآلام

Health Professional المهني الصحي	Patient المريض (examples) (أمثلة)
What helps reduce the pain? ما الذي يساعد على تقليل الشعور بالألم؟	When I... rest, take painkillers ...it helps عندما... أخذ للراحة، أتناول المسكنات ...فهذا يساعدني كثيراً
How long does the pain last? كم من الوقت يستمر الألم؟	It lasts... seconds, minutes, hours, days يظل... لثوانٍ، لدقائق، لساعات، لأيام
What makes the pain worse? ما الذي يجعل الألم يشتد؟	When I... bend over, drive, eat ice cream عندما... أنحني، أقوم بالقيادة، أكل آيس كريم
How bad is the pain? ما مدى شدة الألم؟	It is... mild, moderate, severe إنه ألم... خفيف، متوسط، شديد

Talking About Pain

التحدث عن الألم



How bad out of 10 is the pain? 1 is no pain, 10 is severe pain.
1 تعني أنه لا يوجد ألم، في حين 10 تعني أن الألم في أشد حالاته. هل يمكنك تقييم الألم من 1 إلى 10؟

Talking About Mental Health

التحدث بشأن الصحة النفسية

Feelings

"I have been feeling..."



Sad
بالحزن



Lonely
بالوحدة



Tired
بالتعب



Irritable
بأنني سريع
الانفعال



Guilty
بالذنب

المشاعر

"لقد كنت أشعر..."



Depressed
بالاكتئاب



Worthless
بأنني عديم القيمة



Angry
بالغضب



Hungry/Not Hungry
بالجوع/بغيباب الشعور
بالجوع



Worried
بالقلق

Thoughts

"I have thoughts about..."



The past
الماضي



Hurting myself
إيذاء نفسي



Dying
الموت

هواجس

"لدي هواجس بشأن..."



The future
المستقبل



Hurting someone else
إيذاء شخص ما



Many things
أشياء كثيرة

Talking About Mental Health

التحدث بشأن الصحة النفسية

Affects

مؤثرات

"This is affecting my..."

"يؤثر هذا على..."



Work
عملي



Hobbies
هواياتي



Relationships
علاقاتي



Appetite
شهيتي



Studies
دراساتي



Family
عائلتي



Sleep
نومي



Weight
وزني

Other symptoms

أعراض أخرى



Nightmares
كوابيس



Paranoia
جنون الارتياب \ الخوف الشديد من
الاضطهاد وملاحقة الاخرين لك



Hallucinations-visual
هلاوس بصرية



Hallucinations-audio
هلاوس سمعية



Flashbacks
ذكريات مؤلمة



Memory
ذكري

Other Useful Phrases

عبارات مفيدة أخرى



I want to speak to a nurse
أريد التحدث إلى ممرضة



I want to speak to my family member
أريد التحدث إلى أحد أفراد عائلتي



I want the doctor to speak to my family member
أريد من الطبيب التحدث إلى أحد أفراد عائلتي

Tests and Investigations الفحوصات والاستقصاءات



Blood pressure
ضغط الدم



Urine test
فحص البول



Heart rate
معدل ضربات القلب



Xray
الأشعة السينية



Oxygen levels
مستوى الاكسجين في الدم



CT scan
الأشعة المقطعية



Breathing rate
معدل التنفس



MRI scan
التصوير بالرنين المغناطيسي



Heart tracing
رسم القلب



Ultrasound scan
التصوير بالموجات فوق الصوتية



Blood sugar levels
مستوى السكر في الدم



Endoscopy
التنظير



Blood tests
فحص الدم



Colonoscopy
تنظير القولون

Hospital Departments



Emergency
قسم الطوارئ



Cardiology
قسم أمراض القلب



Gerontology
قسم أمراض الشيخوخة



ENT (Ears, Nose, Throat)
قسم الأنف، الأذن، والحنجرة



Oncology
قسم الأورام



Haematology
قسم أمراض الدم



Gynaecology
قسم أمراض النساء



Minor Injuries
قسم الإصابات الخفيفة



Respiratory
قسم أمراض الجهاز التنفسي



Rheumatology
قسم الروماتيزم



Ophthalmology
قسم العيون



Palliative
قسم تسكين الآلام



Endocrinology
قسم الغدد الصماء



Antenatal
قسم ما قبل الولادة

Hospital Departments أقسام المستشفى



Fracture Clinic
عيادة كسور العظام



Orthopaedics
قسم العظام



Gastroenterology
قسم أمراض الجهاز الهضمي



Urology
قسم جراحة المسالك البولية



Neurology
قسم أمراض الجهاز العصبي



Renal
قسم أمراض الكلى



Dermatology
قسم الجلدية (الأمراض الجلدية)



Paediatrics
قسم طب الأطفال



Pain Clinic
عيادة الآلام



ICU (Intensive Care Unit)
وحدة العناية المركزة



Surgical Theatre
قسم الجراحة / غرفة العمليات



GUM (Genitourinary Medicine)
قسم الأمراض البولية التناسلية



Labour/Delivery Unit
وحدة المخاض/الولادة



Postnatal
قسم ما بعد الولادة

Treatments and Talking to a Pharmacist

العلاجات والتحدث مع صيدلي



Prescription
وصفة طبية



Dressing
ضمادة



Inhalers
أجهزة الاستنشاق



Vaccine
لقاح



Injection
حقنة



Suppository
القمع (اللبوس أو تحاميل)



Plaster
لاصق جروح



Painkillers
المسكنات



Antibiotics
المضادات الحيوية



Cream
مرهم



Tablets
أقراص الدواء



Supplements
مكملات غذائية



Antidepressants
مضادات الاكتئاب



Eye Drops
قطرات للعين



Vitamins
فيتامينات



Bandage
عصابة

Treatments and Talking to a Pharmacist

العلاجات والتحدث إلى الصيدلي



Can I collect my prescription?

هل يمكنني استلام وصفتي الطبية؟

When will my prescription be ready for collection?

متى ستكون وصفتي الطبية جاهزة للاستلام؟

How do I take this medicine?

كيف أتناول هذا الدواء؟

What are the side effects ?

ما هي الآثار الجانبية؟

Where are the instructions?

أين التعليمات؟

How long will this medicine last?

كم من الوقت سيستمر هذا الدواء؟

How many months did my Doctor prescribe?

كم شهرًا وصفه لي الطبيب؟

How many months do I have left of my prescription?

كم شهرًا متبقيًا من وصفتي الطبية؟

Can I buy this without a prescription?

هل يمكنني شراء هذا الدواء بدون وصفة طبية؟

Can you check my blood pressure and weight?

هل يمكنكم فحص ضغط الدم والوزن؟

Can I book an appointment for the flu vaccine?

هل يمكنني حجز موعد للحصول على لقاح الإنفلونزا؟

Talking to the Gardaí Types of Crime

التحدث إلى Gardaí (الشرطة)
نوع الجريمة



Theft/Stealing

التلصص/السرقه



Domestic abuse

العنف المنزلي



Criminal damage

الضرر الجنائي



Speeding

القيادة السريعة



Abduction

الاختطاف



Murder

القتل



Dangerous driving

القيادة الخطرة



Burglary

السطو



Hate crime

جرائم الكراهية



Child abuse

الاعتداء على

الأطفال



Fraud

الاحتيال



Physical assault

الاعتداء الجسدي



Cybercrime / Online Fraud

الجريمة الإلكترونية/

الاحتيال عبر الإنترنت



Drug Dealing

تجارة المخدرات



Sexual assault

الاعتداء الجنسي

Talking to the Gardaí (الشرطة) Gardaí إلى التحدث إلى Types of Crime نوع الجريمة



I need some.... help, information..... please
أحتاج بعض.... المساعدة، المعلومات من فضلك

I am in danger. My location/eircode is...
أنا في خطر. موقعي / الأيركود الخاص بي هو...

I want to.... pay a traffic fine, make a complaint, report a crime
أريد أن.... أدفع غرامة مرورية، أقدم شكوى، أبلغ عن جريمة

My.....child is missing, passport is lost, things were stolen
طفلي مفقود، جواز سفري ضائع، أشياء لي مسروقة

I had an accident with my car.
لقد تعرضت لحادث بسيارتي

I have a problem with my neighbours.
لدي مشكلة مع جيراني

I was attacked.
تعرضت للهجوم

I don't feel safe.
لا أشعر بالأمان

Notes ملحوظات

We wish to thankfully acknowledge “My Communication Aid” which was developed through the collaboration of Cork Kerry Refugee Resettlement Initiative Cork Kerry Community Healthcare/HSE Social Inclusion - Cobh Family Resource Centre, Cobh, County Cork in the development and content layout of the “My Lingo” translation booklet.

MCA-ENGLISH-ARABIC-001



SCAN ME



Modern Printers 056 7721739