

My Lingo Communication Aid

Moje Lingo, Pomoc w Komunikowaniu się

for New English Speakers
dla początkujących rozmówców w języku angielskim

Polish Polski



Adult
Literacy
for Life

Lítearthacht
d'Aosaigh
don Saol



kcetb
Kerry County Education Training Board
Kerry County Education Training Board



St. Luke's General Hospital
Cairów - Kilkenny



Tipperary University Hospital
Ospidéal na hOllscoilé Thíobraid Árann
Teaching | Understanding | Healing

Wprowadzenie

Projekt My Lingo (My Lingo Project) jest wynikiem współpracy pomiędzy CIF, KCETB Adult Literacy for Life, St. Luke's General Hospital, Carlow i Kilkenny, Szpitalem Uniwersyteckim Tipperary i Szpitalem Ogólnym Wexford.

Projekt był finansowany przez CIF, Fundusz Współpracy i Innowacji (Collaboration and Innovation Fund), Adult Literacy for Life.

Projekt My Lingo jest odpowiedzią na potrzeby mieszkańców, dla których angielski nie jest pierwszym językiem i którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w zakresie czytania i pisania. Jest napisany prostym językiem angielskim, z wykorzystaniem tłumaczeń i ikon, aby pomóc i zachęcić do lepszej komunikacji. Celem jest poprawa wzajemnego zrozumienia i rozmów, między osobami potrzebującymi pomocy, a personelem starającym się im pomóc w naszych lokalnych szpitalach.

Oferowana pomoc językowa w znacznej mierze ma charakter wizualny, zawiera kluczowe zwroty i jest kompaktowa, wszystko to, w celu usprawnienia komunikacji, między pracownikiem służby zdrowia, a użytkownikiem usługi.

Chcielibyśmy również podziękować za uprzejmość Cork i Kerry ETB we wspieraniu tego projektu, a także Kilkenny ETB i Inclusion and Diversity Group, St. Luke's General Hospital Carlow Kilkenny, Quality Department Tipperary University Hospital i Quality Department Wexford General Hospital.



Arna chomhchistiú ag
an Aontas Eorpach
Co-funded by the
European Union

This project is co-funded by the Government of Ireland and the European Union.

Everyday English Angielski na co dzień

Days of the week Dni tygodnia

Monday	Poniedziałek	Friday	Piątek
Tuesday	Wtorek	Saturday	Sobota
Wednesday	Środa	Sunday	Niedziela
Thursday	Czwartek		

Months of the year Miesiące roku

1	January	Styczeń	7	July	Lipiec
2	February	Luty	8	August	Sierpień
3	March	Marzec	9	September	Wrzesień
4	April	Kwiecień	10	October	Październik
5	May	Maj	11	November	Listopad
6	June	Czerwiec	12	December	Grudzień

Seasons Pory roku

Winter Zima

Autumn Jesień



Spring Wiosna

Summer Lato

Parts/Meals of the day Posiłki w ciągu dnia



Morning
Poranek

Breakfast
Śniadanie



Afternoon
Popołudnie

Lunch
Lunch



Evening
Wieczór

Dinner
Kolacja



Night
Noc

Snack
Przekąska

Manners/Polite sayings Obycie / Wyrażenia grzecznościowe

Please	You're Welcome	Excuse me
Proszę	Proszę bardzo / nie ma za co (przyjmując podziękowania)	Przepraszam
Thank You	Sorry	
Dziękuję	Przepraszam (przykro mi)	

Numbers Liczby

0	Zero	5	Pięć	10	Dziesięć	15	Piętnaście	20	Dwadzieścia	70	Siedemdziesiąt
1	Jeden	6	Sześć	11	Jedenaście	16	Szesnaście	30	Trzydzieści	80	Osiemdziesiąt
2	Dwa	7	Siedem	12	Dwanaście	17	Siedemnaście	40	Czterdzieści	90	Dziewięćdziesiąt
3	Trzy	8	Osiem	13	Trzynaście	18	Osiemnaście	50	Pięćdziesiąt	100	Sto
4	Cztery	9	Dziewięć	14	Czternaście	19	Dziewiętnaście	60	Sześćdziesiąt	1000	Tysiąc

Time Czas

O'Clock...
Godzina...

00:00 AM północ
12:00 PM południe

Quarter to...
Za kwadrans...



Quarter past...
Kwadrans po...

Half past...
Pół godziny po...

Money Pieniądze

Euros
Euro

Cents
Centy



Community Health Services Służba Zdrowia



GP/Family Doctor

Lekarz ogólny /
rodzinny



GP Practice

Przychodnia
lekarza rodzinnego



Public Health Nurse

Pielęgniarka
służby zdrowia



Speech and
Language therapist

Terapeuta mowy i
języka



Dentist

Dentysta



Dental Practice

Gabinet
stomatologiczny



Dietitian

Dietetyk



Physiotherapist

Fizjoterapeuta



Pharmacist

Farmaceuta



Pharmacy

Apteka



Occupational therapist

Terapeuta zajęciowy



Health Centre

Centrum
zdrowia



Optometrist

Okulista



Optician

Optyk



Receptionist

Recepcjonista



Reception

Recepcja

Talking to a Receptionist Rozmowa z recepcjonistą

- My name is...
Nazywam się...
- My date of birth is...
Moja data urodzenia to...
- My country of birth is...
Mój kraj urodzenia to...
- My phone number is...
Mój numer telefonu to...
- My address is...
Mój adres to...
- My occupation is...
Mój zawód to...
- My religion is...
Moją religią jest...
- My personal carer is...
Moim osobistym opiekunem jest...
- My personal carer can be contacted at this number...
Z moim osobistym opiekunem można skontaktować się pod tym numerem...



Talking to a Receptionist Rozmowa z recepcjonistą



- I identify as...
Jestem...
- My General Practitioner or GP is called...
Mój lekarz pierwszego kontaktu nazywa się...
- My GP's practice is in...
Przychodnia mojego lekarza rodzinnego znajduje się w...
- I need to see a healthcare professional urgently, I need medical assistance.
Muszę pilnie skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia, potrzebuję pomocy medycznej.
- I have a problem with...
Mam problem z...
- I have symptoms of...
Mam objawy...
- I have a medical card. The number is...
Mam kartę medyczną. Numer to...
- I have medical insurance. The number is...
Mam ubezpieczenie zdrowotne. Numer to...

Talking to a Healthcare Professional Rozmowa z pracownikiem służby zdrowia

- Have my test results come back?
Czy są już wyniki moich badań?
- Can I have a new prescription please?
Czy mogę prosić o nową receptę?
- When I go home, what are the danger signals for my condition that I should be aware of?
Jakie są sygnały ostrzegawcze dotyczące mojego stanu zdrowia, których powinienem być świadomy po powrocie do domu?
- I need help to eat my meals...
Potrzebuję pomocy przy spożywaniu posiłków...
- Can you bring more... bread, water, napkins... please?
Czy możesz przynieść więcej... chleba, wody, serwetek... proszę?
- I need help to drink...
Potrzebuję pomocy przy picciu...
- May I have some... salt, pepper, ketchup... please?
Mogę prosić o trochę... soli, pieprzu, ketchupu?
- I have a food allergy.
Mam alergię pokarmową.

Symptoms Objawy



Pain
Ból



Headache
Ból głowy



Cough
Kaszel



Sore throat
Ból gardła



Sneezing
Kichanie



Vomit
Wymioty



Infection
Infekcja



Fever
Gorączka



Earache
Ból ucha



Runny nose
Katar



Bloated
Wzdęcia



Diarrhoea
Biegunka



Indigestion
Heartburn
Niestrawność
Zgaga

Symptoms Objawy



Rash
Wysypka



Itchy
Swędzenie



Tired
Zmęczenie



No appetite
Brak apetytu



Bruise
Stłuczenie



Broken
Złamanie



Swollen
Opuchlizna



Pregnant
Cięża



Breathless
Zadyszka



Constipation
Zaparcia



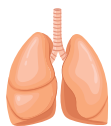
Toothache
Ból zęba



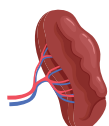
Bleeding
Krwawienie

Body Parts Internal Organs

Części ciała Organy wewnętrzne



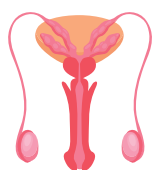
Lungs
Płuca



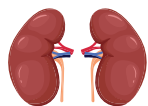
Spleen
Śledziona



Intestine
Jelito



Male reproductive system
Męski układ rozrodczy



Kidneys
Nerki



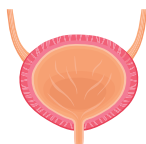
Brain
Mózg



Artery
Tętnica



Female reproductive system
Żeński układ rozrodczy



Bladder
Pęcherz moczowy



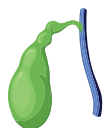
Liver
Wątroba



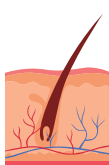
Pancreas
Trzustka



Stomach
Żołądek



Gallbladder
Pęcherzyk żółciowy



Skin
Skóra



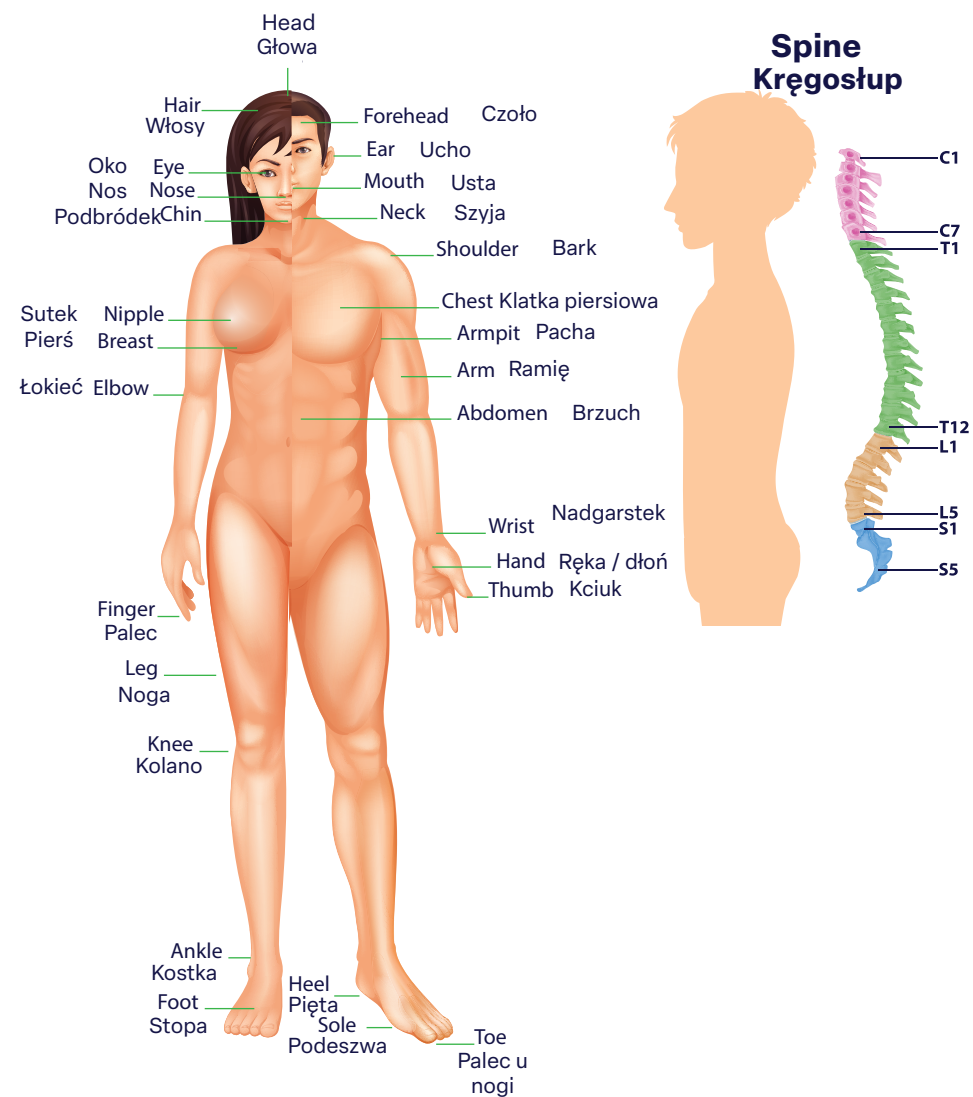
Heart
Serce



Blood
Krew

Body Parts External

Części ciała Organy zewnętrzne



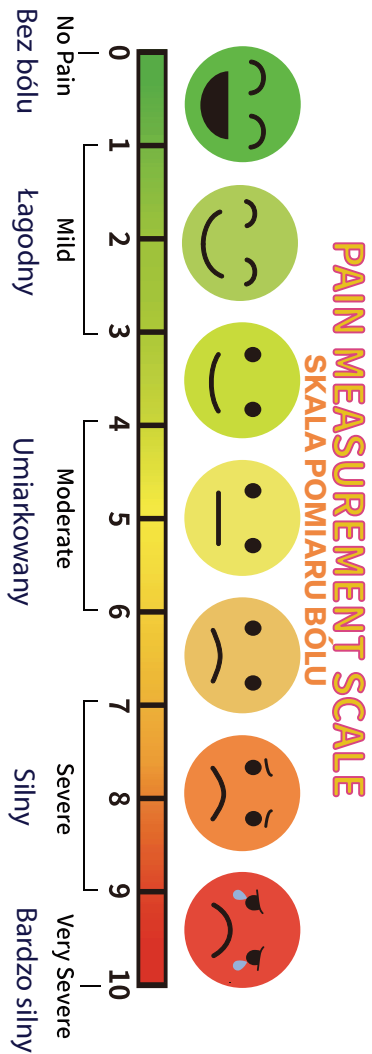
Talking About Pain Rozmowa o bólu

Health Professional Pracownik służby zdrowia	Healthcare User Użytkownik opieki zdrowotnej <i>(examples)</i>
Where do you feel pain? Gdzie odczuwasz ból?	I feel pain in my... <i>knees, teeth, chest</i> Czuję ból w... <i>kolanach, ból zębów, ból w klatce piersiowej</i>
When do you feel the pain? Kiedy odczuwasz ból?	When I... <i>lie down, do exercise, eat</i> Kiedy... <i>leżę, ćwiczę, jem</i>
What does the pain feel like? Jak odczuwany jest ból?	It feels... <i>hot, throbbing, sharp, ache</i> To uczucie... <i>gorąca, pulsującego bólu, przeszywającego bólu, bólu</i>
Does the pain move? Czy ból się przemieszcza?	The pain... <i>moves down my leg, stays in the same place</i> Ból ... <i>przesuwa się w dół mojej nogi, pozostaje w tym samym miejscu</i>

Talking About Pain Rozmowa o bólu

Health Professional Pracownik służby zdrowia	Healthcare User Użytkownik opieki zdrowotnej <i>(examples)</i>
What helps reduce the pain? Co pomaga zmniejszyć ból?	It helps when I... <i>rest, take painkillers</i> Pomaga, gdy... <i>odpoczywam, przyjmuję środki przeciwbólowe</i>
How long does the pain last? Jak długo trwa ból?	It lasts... <i>seconds, minutes, hours, days</i> Trwa... <i>sekundy, minuty, godziny, dni</i>
What makes the pain worse? Co pogarsza ból?	When I... <i>bend over, drive, eat ice cream</i> Kiedy... <i>schylam się, prowadzę samochód, jem lody</i>
How bad is the pain? Jak silny jest ból?	It is... <i>mild, moderate, severe</i> Ból jest... <i>łagodny, umiarkowany, silny</i>

Talking About Pain Rozmowa o bólu



How bad out of 10 is the pain? 1 is no pain, 10 is severe pain.
 Jak silny jest ból w skali 1:10?
 1 oznacza brak bólu, 10 oznacza silny ból

Talking About Mental Health Rozmowy o zdrowiu psychicznym

Feelings

“I have been feeling...”

- Sad / smutny
- Lonely / samotny
- Tired / zmęczony
- Irritable / drażliwy
- Guilty / winny

Thoughts

“I have thoughts about...”

- The past / przeszłości
- Hurting myself / skaleczeniu samego siebie
- Dying / śmierci

Uczucia

“Czuję się...”

- Depressed / przygnębiony
- Worthless / bezwartościowy
- Angry / zły
- Hungry/Not Hungry / głodny / syty
- Worried / zmartwiony

Myśli

“Myślę o...”

- The future / przyszłości
- Hurting someone else / skaleczeniu kogoś innego
- Many things / wielu rzeczach

Talking About Mental Health Rozmowy o zdrowiu psychicznym

Affects

Wpływ na...

“This is affecting my...” “To wpływa na moje / moją / mój...”



Work
pracę



Hobbies
hobby



Relationships
relacje



Appetite
apetyt



Studies
naukę



Family
rodzinę



Sleep
sen



Weight
wagę

Other symptoms

Inne objawy



Nightmares
Koszmary nocne



Paranoia
Paranoja



Hallucinations-visual
Halucynacje - wzrokowe



Hallucinations-audio
Halucynacje - słuchowe



Flashbacks
Wspomnienia z przeszłości (flashbacki)



Memory
Pamięć

Other Useful Phrases Inne przydatne zwroty



I want to speak to a nurse
Chcę porozmawiać z pielęgniarką



I want to speak to my family member
Chcę porozmawiać z członkiem mojej rodziny



I want the doctor to speak to my family member
Chcę, aby lekarz porozmawiał z członkiem mojej rodziny

Tests and Investigations Testy i badania



Blood pressure
Ciśnienie krwi



Urine test
Badanie moczu



Heart rate
Tętno



Xray
Prześwietlenie



Oxygen levels
Poziomy tlenu



CT scan
Tomografia komputerowa



Breathing rate
Częstotliwość oddechu



MRI scan
Rezonans magnetyczny



Heart tracing
Śledzenie pracy serca



Ultrasound scan
Badanie ultrasonograficzne (USG)



Blood sugar levels
Poziom cukru we krwi



Endoscopy
Endoskopia



Blood tests
Badania krwi



Colonoscopy
Kolonoskopia

Hospital Departments Oddziały szpitalne



Emergency
Oddział ratunkowy



Minor Injuries
Oddział drobnourazowy



Cardiology
Kardiologia



Respiratory
Oddział terapii oddechowej



Gerontology
Gerontologia



Rheumatology
Reumatologia



ENT (Ears, Nose, Throat)
Laryngologia (uszy, nos, gardło)



Ophthalmology
Okulistyka



Oncology
Onkologia



Palliative
Paliatywny



Haematology
Hematologia



Endocrinology
Endokrynologia




Gynaecology
Ginekologia




Antenatal
Przedporodowy

Hospital Departments Oddziały szpitalne

 Fracture Clinic
Klinika złamań (oddział urazowy)

 Orthopaedics
Ortopedia


 Gastroenterology
Gastroenterologia

 Urology
Urologia


 Neurology
Neurologia


 Renal
Nefrologia


 Dermatology
Dermatologia

 Paediatrics
Pediatria

 Pain Clinic
Klinika bólu

 ICU (Intensive Care Unit)
OIOM (Oddział Intensywnej Opieki Medycznej)


 Surgical Theatre
Sala operacyjna

 GUM (Genitourinary Medicine)
GUM (medycyna układu moczowo-płciowego)

 Labour/Delivery Unit
Oddział porodowy


 Postnatal
Poporodowy

Treatments and Talking to a Pharmacist Leczenie i rozmowa z farmaceutą

 Prescription
Recepta

 Dressing
Opatrunek


 Inhalers
Inhalatory

 Vaccine
Szczepionka

 Injection
Zastrzyk

 Suppository
Czopek


 Plaster
Plaster


 Painkillers
Środki przeciwbólowe

 Antibiotics
Antybiotyki

 Cream
Maść


 Tablets
Tabletki

 Supplements
Suplementy

 Antidepressants
Leki przeciwdepresyjne

 Eye Drops
Krople do oczu

 Vitamins
Witaminy

 Bandage
Bandaż

Treatments and Talking to a Pharmacist Leczenie i rozmowa z farmaceutą



Can I collect my prescription?
Czy mogę odebrać receptę?

When will my prescription be ready for collection?
Kiedy moja recepta będzie gotowa do odbioru?

How do I take this medicine?
Jak przyjmować ten lek?

What are the side effects?
Jakie są skutki uboczne?

Where are the instructions?
Gdzie są wskazówki / zalecenia?

How long will this medicine last?
Jak długo działa ten lek?

How many months did my Doctor prescribe?
Na ile miesięcy przepisał mi lekarz?

How many months do I have left of my prescription?
Ile miesięcy pozostało mi do końca recepty?

Can I buy this without a prescription?
Czy mogę to kupić bez recepty?

Can you check my blood pressure and weight?
Czy możesz sprawdzić moje ciśnienie krwi i wagę?


Can I book an appointment for the flu vaccine?
Czy mogę umówić się na szczepienie przeciwko grypie?

Talking to the Gardaí Rozmowa z policją (gardai) Types of Crime Rodzaje przestępstw



 Theft/Stealing
Kradzież


 Domestic abuse
Przemoc domowa

 Criminal damage
Szkody wyrządzone przestępstwem


 Speeding
Przekroczenie prędkości


 Abduction
Porwanie

 Murder
Morderstwo


 Dangerous driving
Niebezpieczna jazda


 Burglary
Włamanie


 Hate crime
Przestępstwa z nienawiści


 Child abuse
Znęcanie się nad dziećmi

 Fraud
Oszustwo

 Physical assault
Atak fizyczny

 Cybercrime / Online Fraud
Cyberprzestępczość / oszustwa internetowe

 Drug Dealing
Handel narkotykami

 Sexual assault
Napaść na tle seksualnym

Talking to the Gardaí Rozmowa z policją (Gardai)

Types of Crime

Rodzaje przestępstw



I need some... *help, information..... please*

Potrzebuję... *pomocy, informacji... proszę*

I am in danger. My location/eircode is...

Jestem w niebezpieczeństwie. Moja lokalizacja / kod Eircode to...

I want to.... *pay a traffic fine, make a complaint, report a crime*

Chcę... *zapłacić mandat drogowy, zgłosić skargę, zgłosić przestępstwo*

My.....*child is missing, passport is lost, things were stolen*

Moje... *dziecko zaginęło, paszport zaginął, rzeczy zostały skradzione*

I had an accident with my car.

Miałem wypadek samochodowy.

I have a problem with my neighbours.

Mam problem z sąsiadami.

I was attacked.

Zostałem zaatakowany.

I don't feel safe.

Nie czuję się bezpiecznie.

Notes

Notatki

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-POLISH-005



SCAN ME



Modern Printers 056 7721739