

Bilingual Phrase Cards

Polish/English

Version 2023 4up



This information was compiled by the Centre for Cultural Diversity in Ageing in 2023.

This publication was funded by the Australian Government Department of Health and Aged Care.

Informacje te zostały opracowane przez Centrum Różnorodności Kulturowej Osób Starszych w 2023 roku.

Publikacja została sfinansowana przez Departament Zdrowia i Opieki nad Osobami Starszymi Rządu Australii.

© Centre for Cultural Diversity in Ageing 2023.

Witaj/Do widzenia.

Hello/Goodbye.

v-thai/doh-vee-dzen-ya.

Polish

Witaj.

Welcome.

v-thai.

Polish

Dzieńdobry.

Good morning.

jane-doh-brih.

Polish

Dobry wieczór.

Good afternoon.

doh-brih-vyeh-choor.

Polish



Sto lat!

Happy Birthday!

sto lat!

Polish

Wesołej rocznicy!

Happy Anniversary!

wesołego bożego narodzenia!

Polish

**Wesołego Bożego
Narodzenia!**

Merry Christmas!

ve-sow-ego bo-zhego-naro-dze-nya!

Polish

**Szczęśliwego
Nowego Roku!**

Happy New Year!

sh-ch-en-shlee-vego nov-ego rocku!

Polish



Dziękuję bardzo.

Thank you so much.

jen-koo-yeh bar- dzo.

Polish

Nie ma za co.

You're welcome.

nyeh-ma zha-tso.

Polish

Jestem...
Będę się tobą
dziś opiekował.

My name is...
I will be caring for you today.

yest-em....
ben-dem shewn toh-bom jeesh op-yeck-oval.

Polish



Przepraszam, że
przeszkadzam.

Sorry for disturbing you.

psheh-prah-sham zhe psheh-sh-ka-dzam.

Polish

Przepraszam.

I am sorry.

psheh-prah-shahm.

Polish

Jak się masz?

How are you?

yahk chewn mashsh?

Polish

Jak się dziś czujesz?

How are you feeling today?

yahk chewn jish choo-yesh?

Polish



Chodź kochana,
zaczynamy!

Come on dear,
Let's get started!

hodz ko-ha-ny za-chy-nah-mih!

Polish

Chciałbym, abyś
mi pomógł.

I would love you to help me.

hciaw bym-ab-ish me po-moo-ghw

Polish

Możesz mi pomóc,
proszę?

Can you help me, please?

mo-zh-esh mee po-mutz- pro-shewn?

Polish

Pomogę ci.

I will help you.

po-mo-ghe-chee.

Polish



Chcesz prysznic?

Would you like to have a shower?

hts-esh pre-sh-kneets?

Polish

Co chcesz założyć?

What would you like to wear?

tso htse-esh za-wo-zhy-ts?

Polish

Tu jest mydło

Here is the soap.

too yest myd-woh.

Polish

Sprawdź wodę

Touch the water.

spra-vdz vo-deh.

Polish



Woda gorąca czy zimna?

Is the water hot or cold?

voda gor-own-tsa ch zhee-mna?

Polish

Koniec prysznica.

Showering is finished.

kho-nyets pree-sh-kneets-ah.

Polish

Daj, wytrę cię.

Let me dry your body.

die, vy-tre-chewn.

Polish

Daj, ubiorę cię.

Let me help you get dressed.

die, ub-yo-reh chewn.

Polish



Zrobione.
Wyglądasz świetnie!

Done.
Now you look great!

zro-byo-neh.
vy-ghl-on-dash sh-vyet-nyeh!

Polish

Jesteś gotowa?

Are you ready?

yest-esh got-oh-va?

Polish

Toaleta?

Do you need the toilet?

toah-let-ah?

Polish

Pójdę z tobą do jadalni.

I will walk with you to the dining room.

poi-deh z toh-boh doh ya-dahl-knee.

Polish



Usiądź na krześle, proszę.

Let's sit down on the chair, please.

uoh-sh-own-dz nah kshe-sh-leh, pro-shewn.

Polish

Idziemy do twojego pokoju.

We are going to your room.

eege-meh doh tvoy-ehgo pok-oh-you.

Polish

Idziemy do toalety.

We are going to the toilet.

eege-meh doh toah-lety.

Polish

To jest twoja toaleta.

This is your toilet.

toh yest tvo-yah toah-let-ah.

Polish



To jest twoja łazienka.

This is your bathroom.

toh yest tvo-yah wa-zhen-kah.

Polish

To jest twój pokój.

This is your room.

toh yest tvuy pok-uy.

Polish

Zmienię ci ubrania.

Let me change your clothes.

zmie-nyeh chee ubra-nyeh.

Polish

Proszę idź spać.

Please go to sleep.

pro-shh-e eeg spa-ch.

Polish

Dobranoc.

Good night.

doh-brah-notes.

Polish



Czas na śniadanie.

It is breakfast time.

cha-s nah sh-nyah-dan-nyeh.

Polish

Czas na herbatkę.

It is time for morning/afternoon tea.

cha-s nah herb-at-keh.

Polish

Pora na lunch.

It is lunch time.

poh-rah nah lunch.

Polish

Pora na obiad.

It is dinner time.

poh-rah nah ob-yad.

Polish



Chcesz zupę?

Do you want soup?

hts-esh zoo-peh?

Polish

Chcesz główne danie?

Do you want the main course?

hts-esh gwoo-vneh dha-nyeh?

Polish

Chcesz deser?

Do you want dessert?

hts-esh de-ser?

Polish

Chcesz kawę
czy herbatę?

Do you want tea or coffee?

hts-esh ka-veh ch herb-ah-teh?

Polish

Chcesz chleb?

Do you want bread?

hts-esh hleb?

Polish

Chcesz ryż?

Do you want rice?

hts-esh rhyzh?

Polish

Chcesz ziemniaki?

Do you want potatoes?

hts-esh zhem-nyah-khee?

Polish

Chcesz kluski?

Do you want pasta?

hts-esh clue-ski?

Polish



Chcesz banana?

Do you want a banana?

hts-esh banana?

Polish

Chcesz cukier?

Do you want sugar?

hts-esh tsu-quier?

Polish

Chcesz kurczaka?

Do you want chicken?

hts-esh coor-cha-kah?

Polish

Chcesz rybę?

Do you want fish?

hts-esh ri-beh?

Polish



Chcesz jagnięcinę?

Do you want lamb?

hts-esh yagh-neyh-chin-eh?

Polish

Chcesz wołowinę?

Do you want beef?

hts-esh vo-woh-v-neh?

Polish

Chcesz sok?

Do you want juice?

hts-esh sock?

Polish

Chcesz sól?

Do you want salt?

hts-esh sool?

Polish



Chcesz sałatkę?

Do you want salad?

hts-esh sawat-keh?

Polish

Chcesz warzywa?

Do you want vegetables?

hts-esh va-zhy-va?

Polish

Chcesz wodę?

Do you want water?

hts-esh vo-deh?

Polish

Smaczne?

Is the meal nice?

sma-ch-neh?

Polish



Za gorące?

Is it too hot?

zha-gho-rown-tse?

Polish

Za zimne?

Is it too cold?

zha zhee-mneh?

Polish

Dobre?

Is it good?

doh - breh?

Polish

Chcesz więcej zupy?

Do you want more soup?

hts-esh vien-sey zoo-py?

Polish



Chcesz więcej owoców?

Do you want more fruit?

hts-esh vien-sey ovo-ts-uff?

Polish

Czy jesteś głodna?

Are you hungry?

yest- esh gwo-dnah? (f),
gwo-dnih (m)

Polish

Najadłaś/-eś się
wystarczająco?

Have you eaten enough?

nah -yad- wa-sh shewn? (f),
nah-yad-wesh shewn? (m)

Polish

Skończyłaś/-eś?

Have you finished?

scon-chi-wash? (f)
scon-chi-wesh? (m)

Polish

Chcesz pić?

Are you thirsty?

hts-esh peach?

Polish

Proszę jeść.

Please eat.

pro-sheh yedz.

Polish



Czemu jesteś smuta/-y

Why do you look sad?

che-mu yest-esh smoot-nah? (f), smoot-nih? (m)

Polish

Co cię martwi?

What is worrying you?

tso chewn mart-v?

Polish

Jesteś zdenerwowana/-y.
Chcesz mi powiedzieć dlaczego?
Tylko, jeśli czujesz się
komfortowo.

You're upset.
Would you like to tell me why?
Only if you're comfortable.

yest-esh zde-nerv-oh- va - nah (f), zde-nerv-oh- va - nih (m).
hts- esh meeh pov-yedz-ets dlah-che-goh?
tyl-kho yesh-lee chu-yesh shewn comfo-rto-vo.

Polish

Jesteś zła/-y.
Chcesz mi powiedzieć dlaczego?
Tylko, jeśli czujesz się
komfortowo.

You're angry.
Would you like to tell me why?
Only if you're comfortable.

yest-esh zwah (f), zwh (m).
hts-esh meeh pov-yedz-ets dlah-che-goh?
til-co yesh-lee chu-yesh shewn comfo-rto-vo.

Polish



Proszę nie płacz.
Wszystko będzie dobrze.

Please don't cry.
Everything will be fine.

pro-sheh nyeh pwatch
v-shistkoh ben-jze dob-zhe.

Polish

Mogę z tobą
porozmawiać, proszę?

Can I talk to you, please?

mo-ghe po-roz-ma-viatch z to-bown, pro-shewn?

Polish

Muszę z tobą
porozmawiać.

I need to talk to you, please.

moo-sheh z to-bown por-oz-ma-viatch.

Polish

Potrzebujesz pomocy?

Do you need help?

pot-zhe-boo-yesh po-mo-tsy?

Polish



Jestem tu do pomocy.

I am here to help you.

yes-tem too doh po-mo-tsy.

Polish

Co mogę dla
ciebie zrobić?

What can I do for you?

tso mo-ghe dla tse-bieh zro-bitch?

Polish



Możesz chodzić?

Can you walk?

mo-zhe-sh hoj-itch?

Polish

Widzę, że trudno ci chodzić.
Daj, pomogę ci.

I can see that you're
finding it hard to walk.
Let me help you.

v-dze, tru-dno chee hodzi-itch.
die, po-mo-gewn chee.

Polish

Powiedz mi co
jest nie tak.

Tell me what's wrong.

po-viets tso yest nyeh takh.

Polish

O matko, co się stało?

Oh my goodness,
what happened?

oh mat-koh, tso shewn sta-woh?

Polish



To jest pielęgniarka.

—
This is the nurse.

toh yest p-ye- lewng -nya-rkah.

Polish

To jest lekarz.

—
This is the doctor.

toh yest leck-ash.

Polish

Pielęgniarka jest tu,
aby ci pomóc.

—
The nurse is here to help you.

p-ye- lewng -nya-rkah yest too zhe-b-e chee po-moo-ts.

Polish

Lekarz jest tu,
aby ci pomóc.

—
The doctor is here to help you.

leck-ash yest too zhe-b-e chee po-moo-ts.

Polish



Lekarz cię zbada.

The doctor would like to examine you.

leck-ash cheh zba-dah.

Polish

Otwórz usta.

Open your mouth, please.

ot-foosh ustah.

Polish

Oddech i wydech.

Breathe in and out.

od-dehck e v-dehck.

Polish

Gdzie boli?
Gdzie jest ból?

Where does it hurt?
Where is the pain?

g-je bo-lee?
g-je yest bull?

Polish



Swędzi?

Does it feel itchy?

sfen-gee?

Polish

Boli cię głowa?

Do you have a headache?

bo-lee cheh gwo-va?

Polish

Boli cię brzuch?

Do you have stomach pain?

bo-lee cheh bzh-ooh?

Polish

Kręci ci się w głowie?

Do you feel dizzy?

kren-chee cheh shewn v gwo-vieh?

Polish



Możesz oddychać?

Can you breathe?

mo-zhe-sh od-deyh-hatch?

Polish

Zwymiotowałeś?

Have you vomited?

z-veih-miot-ov-aw-ash?

Polish

Czujesz się chora?

Do you feel sick?

choo-yesh shewn ho-ra? (f),
ho-ree? (m)

Polish

Chcesz wymiotować?

Do you feel like
you need to vomit?

hts-esh vymio-tov-ach?

Polish



Bolą cię plecy?

Does your back hurt?

bo-lown cheh ple-tsy?

Polish

Boli cię biodro?

Does your hip hurt?

bo-lee cheh bioh-droh?

Polish

**Czujesz się
niekomfortowo?**

Are you uncomfortable?

choo-yesh cheh nyeh-com-for-tovo?

Polish



Możesz usiąść proszę?

Can you sit down, please?

mo-zhe-sh oosh-owntch, pro-shewn?

Polish

Masz zaparcie?

Are you constipated?

mash za-par-tse?

Polish

Gorąco ci?

Are you hot?

gor-own-tso chee?

Polish

Zimno ci?

Are you cold?

zhee-mnoh chee?

Polish

poniedziałek

Monday

po-nyeh-ja-weck

Polish

wtorek

Tuesday

vto-reck

Polish

środa

Wednesday

shro-dah

Polish

czwartek

Thursday

chvar-teck

Polish

piątek

Friday

pyown-teck

Polish

sobota

Saturday

soh-boh-tah

Polish

niedziela

Sunday

nyeh-gel-ah

Polish

styczeń

January

stych-en

Polish

luty

February

loo-tih

Polish

marzec

March

ma-zhe-ts

Polish

kwiecień

April

k-vie-chen

Polish

maj

May

my

Polish

czerwiec

June

cher-vie-ts

Polish

lipiec

July

lee-pje-ts

Polish

sierpień

August

sher-pyen

Polish

wrzesień

September

vzhe-sheen

Polish

październik

October

pa-zh-jer-nick

Polish

listopad

November

lee-stop-ad

Polish

grudzień

December

g-roo-jen

Polish

Rok

Year

rock

Polish



Lubisz kwiaty?

Do you like flowers?

loo-bish kvya-teh?

Polish

Lubisz owoce?

Do you like fruit?

loo-bish ovo-tse?

Polish

Lubisz oglądać wideo?

Do you like watching videos?

loo-bish og-lown-dats viedo?

Polish

Co chcesz robić teraz?

What would you like to do now?

tso hts-esh ro-bitch teh-raz?

Polish



Jakie książki czytasz?

What books do you read?

yahk-own tche-tash kshown-shke?

Polish

Cudownie!

How adorable!

tsoo-dov-nyeh!

Polish

Zimno w twoim pokoju?

Is it cold in your room?

zhee-mno v tvoim pok-oy-you?

Polish

Mam skontaktować
się z twoją rodziną?

Do you want me to contact
your family?

mam skon-tack-tov-atsh sheh z tvo-yown ro-ji-known?

Polish



Potrzebujesz
świeżych ubrań?

Do you need fresh clothes?

pot- she-boo-yesh shvye-zhyh oo-bran?

Polish

Możesz ćwiczyć
bez bólu?

Can you exercise without pain?

mozh-esh chvitch-itch bez boo-loo?

Polish

Kiedy chcesz się
zobaczyć z twoją rodziną?

When do you want to see your family?

kie-dee hcesh shewn zob-ah-cheech z tvoy-own ro-jee-nown?

Polish

Potrzebujesz
zobaczyć lekarza?

Do you want to see the doctor?

po-tzhe-boo-yesh zob-ah-chych leck-azh-ah?

Polish



Potrzebujesz fryzjera?

Do you want to see the hairdresser?

po-tzhe-boo-yesh fryzz-ye-rah?

Polish

Potrzebujesz podiatrę?

Do you want to see the podiatrist?

po-tzhe-boo-yesh pod-ya-treh?

Polish

Chcesz przyłączyć
się do zajęć?

Do you want to join our activity?

hts-esh pshi-wown-chich shewn do za-ye-wntch?

Polish

Chcesz iść na jadalnię?

Do you want to come
to the dining room?

hts-esh ischts na ya-dahl-nyeh?

Polish



Chcesz jeść w
twoim pokoju?

Do you want to eat in your room?

hts-esh yesch v- tvoim pok-oh-you?

Polish

Prysznic jest rano.

The shower is in the morning.

pri-sh-nitz yest rano.

Polish