

Communication Cards

English / Punjabi

Version 2023 12up



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.

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਕਲਚਰਲ ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਇਨ ਏਜਿੰਗ ਦੁਆਰਾ 2023 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

© Centre for Cultural Diversity in Ageing 2023.

Breakfast



ਨਾਸ਼ਤਾ

nashta

Breakfast



ਨਾਸ਼ਤਾ

nashta

Breakfast



ਨਾਸ਼ਤਾ

nashta

Lunch



ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

dupahir da khana

Lunch



ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

dupahir da khana

Dinner



ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

raat da khana

Dinner



ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

raat da khana

Fish



ਮੱਛੀ

machi

Chicken



ਮੁਰਗਾ

mur-ga

Beef



ਬੀਫ

beef

Lamb



ਭੇਡ

bhedh

Pork



ਸੂਰ

su-ar

Water



ਪਾਣੀ

paani

Juice



ਜੂਸ

juice

Tea



ਚਾਹ

chah

Sugar



ਖੰਡ/ਚੀਨੀ

khand/che-nee

Milk



ਦੁੱਧ

dudh

Coffee



ਕੋਫੀ

coffee

Beer



ਬੀਅਰ

beer

Wine



ਸ਼ਰਾਬ

sh-raab

Vegetarian



ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ

sha-ka-haari

Kosher



ਕੋਸ਼ਰ

kosher

Halal



ਹਲਾਲ

halal

Interpreter



ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ

do-bha-shi-aa

Family



ਪਰਿਵਾਰ

pari-var

Priest



ਪੁਜਾਰੀ

puj-ari

Rabbi



ਰੱਬੀ

rabbi

Imam



ਇਮਾਮ

imam

Priest



ਪੁਜਾਰੀ

puj-ari

Nurse



ਨਰਸ

nurse

Doctor



ਡਾਕਟਰ

doctor

Monk



ਭਿਕਸ਼ੂ

bhika-shu

Physiotherapist



ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ

physiotherapist

Massage



ਮਾਲਸ਼

mal-ash

Podiatrist



ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ

podiatrist

Shower



ਸ਼ਾਵਰ

shower

Toilet



ਟਾਇਲਟ

toilet

Wash Hands



ਹੱਥ ਧੋਵੋ

hath dho-vo

Clean Teeth



ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ

dand saaf kar-ne

Clean Room



ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

kum-ra saaf kar-na

Get Up



ਉੱਠ ਜਾਓ

uth jao

Get Dressed



ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਲਉ

kapare paa lavo

Get Dressed



ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਲਉ

kapare paa lavo

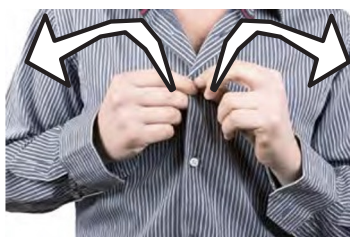
Get Undressed



ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਲਉ

kapare utaar lavo

Get Undressed



ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਲਉ

kapare utaar lavo

Rest



ਆਰਾਮ

aa-raam

Sleep



ਨੀਂਦ

Nee-nd

Exercise



ਕਸਰਤ

kasa-rat

Activities



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

gati-vidhi-an

Go for a Walk



ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ

sair lai jao

Go to the Garden



ਬਾਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

bagh-eeche vich jao

Telephone



ਟੈਲੀਫੋਨ

telephone

Radio



ਰੇਡੀਓ

radio

Music



ਸੰਗੀਤ

sangheet

Film



ਫਿਲਮ

film

TV



ਟੀਵੀ

TV

Taxi



ਟੈਕਸੀ

taxi

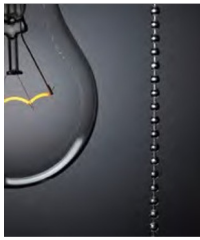
Light On



ਲਾਈਟ ਚਲਾਓ

light chal-ao

Light Off



ਲਾਈਟ ਬੰਦ ਕਰੋ

light band karo

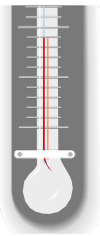
What Time?



ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਹਨ?

kinne vajj-e han?

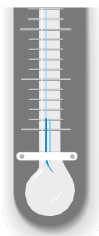
Hot



ਗਰਮ

garam

Cold



ਠੰਡਾ

thanda

Like



ਪਸੰਦ

pasand

Dislike



ਨਾਪਸੰਦ

na-pasand

Want



ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

chah-unde ho

Don't Want



ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ

nahi chah-unde

Book



ਕਿਤਾਬ

ki-taab

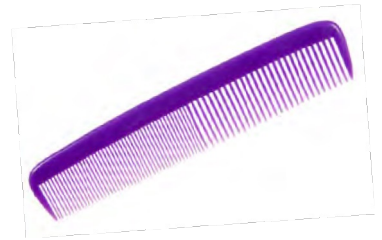
Glasses



ਐਨਕਾਂ

ain-a-kan

Comb



ਕੰਘਾ

kangha

Watch



ਘੜੀ

ghari

Jewellery



ਗਹਿਣੇ

gehi-ne

Makeup



ਮੇਕਅੱਪ (ਸਿੰਗਾਰ)

makeup (singhar)

Hearing Aid



ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ

kanna di machine

Dentures



ਨਕਲੀ ਦੰਦ

nakli dand

Incontinence Pad



ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਲੱਗੇ ਪੈਡ

pi-shab lai lagge pad

Tissues



ਟਿਸ਼ੂ

tissues

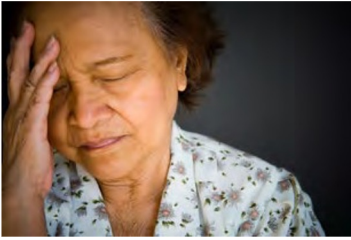
Pillow



ਸਿਰਹਾਣਾ

sir-hana

Pain



ਦਰਦ

dard

Pain Killer



ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ

dard dee davaee

Medication



ਦਵਾਈ

davaee

Walking Stick



ਖੁੰਡੀ

khundee

Walking Frame



ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੇਣ
ਵਾਲਾ ਫਰੇਮ

turn vich maddad den vala frame

Wheeled Walker



ਪਹੀਏ ਵਾਲਾ ਵਾਕਰ

pahi-ee wala walker

Wheelchair



ਵੀਲਚੇਅਰ

wheelchair

Umbrella



ਛੱਤਰੀ

chatt-ari

Dressing Gown



ਡਰੈਸਿੰਗ ਗਾਊਨ
dressing gown

Sleepwear



ਨਾਈਟ ਸੂਟ/
ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ
night suit/
raat nu paun vale kap-are

Slippers



ਚੱਪਲਾਂ
chapplan

Underwear



ਕੱਛਾ
kach-aa

Socks



ਜੁਰਾਬਾਂ
zura-ban

Shirt



ਕਮੀਜ਼/ਸ਼ਰਟ
kam-eez/shirt

Trousers



ਪੈਂਟ
pant/pa-za-ma

Skirt



ਸਕਰਟ
skirt

Dress



ਪਹਿਰਾਵਾ/ਡਰੈੱਸ
peh-raava/dress

Jumper



ਜੰਪਰ/ਕੋਟੀ/ਸਵੈਟਰ
jumper/kotti/sweater

Shoes



ਜੁੱਤੀਆਂ/ਬੂਟ
jutti-an/boot

Coat



ਕੋਟ
coat