

# Communication Cards

English / Sinhalese

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.

මෙම තොරතුරු සම්පාදනය කරන ලද්දේ 2023 දී වයස්ගත වීමේ සංස්කෘතික විවිධත්වය සඳහා වූ මධ්‍යස්ථානය විසිනි.

මෙම ප්‍රකාශනය සඳහා අරමුදල් සපයන ලද්දේ ඕස්ට්‍රේලියානු රජයේ සෞඛ්‍ය හා වයස්ගත සත්කාර දෙපාර්තමේන්තුව මගිනි.

© Centre for Cultural Diversity in Ageing 2023.

## Breakfast



උදේ ආහාරවේල  
ude aa-hara wela

## Breakfast



උදේ ආහාරවේල  
ude aa-hara wela

## Breakfast



උදේ ආහාරවේල  
ude aa-hara wela

## Lunch



දිවා ආහාර වේල  
diwa aa-hara wela

## Lunch



දිවා ආහාර වේල  
diwa aa-hara wela

## Dinner



රාත්‍රී ආහාර වේල  
rathri aa-hara wela

## Dinner



රාත්‍රී ආහාර වේල  
rathri aa-hara wela

## Fish



මාලු  
ma-lu

## Chicken



කුකුල් මස්  
kukul mas

## Beef



හරක් මස්  
harak mas

## Lamb



බැටලු මස්  
baetalu mas

## Pork



උරු මස්  
u-ru mas

Water



වතුර  
wathu-ra

Juice



ජූස්  
juice

Tea



තේ  
th-e

Sugar



සීනි  
see-ni

Milk



කිරි  
kiri

Coffee



කෝපි  
ko-pi

Beer



බියර්  
beer

Wine



වයින්  
wine

Vegetarian



නිරෝග  
nir maa-nsha

Kosher



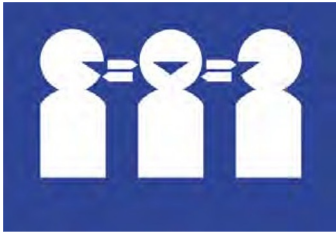
කොෂර්  
kosher

Halal



හලාල්  
halal

## Interpreter



භාෂණ පරිවර්තක  
bha-shana pariwarthaka

## Family



පවුල  
pawula

## Priest



පූජකතුමා  
poojakathuma

## Rabbi



රබ්බිවරයා  
rabbiwaraya

## Imam



ඉමාම්වරයා  
imamwaraya

## Priest



පූජකතුමා  
poojakathuma

## Nurse



හෙදියා  
hediya

## Doctor



වෛද්‍යවරයා  
waidya waraya

## Monk



ස්වාමීන් වහන්සේ  
swa-min wahanse

## Physiotherapist



භෞත චිකිත්සකවරයා  
bhautha chikithsakawaraya

## Massage



සම්බාහනය  
samba-hanaya

## Podiatrist



පාද සම්බන්ධ චිකිත්සකවරයා  
pa-da sambanda  
chikisthasaka waraya

## Shower



චතුර මල  
na-nna

## Toilet



වැසිකිලිය  
wasikiliya

## Wash Hands



අත් සෝදන්න  
ath so-danna

## Clean Teeth



දත් මදින්න  
dath madinna

## Clean Room



කාමරය අස් කරන්න  
kamaraya as karanna

## Get Up



නැගිටින්න  
nagitinna

## Get Dressed



ඇඳුම් ඇඳ ගන්න  
andum andaganna

## Get Dressed



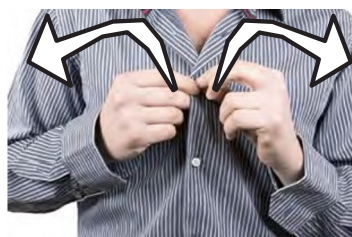
ඇඳුම් ඇඳ ගන්න  
andum andaganna

## Get Undressed



ඇඳුම් ගලවන්න  
andum galawanna

## Get Undressed



ඇඳුම් ගලවන්න  
andum galawanna

## Rest



විවේක ගන්න  
wivekaya

## Sleep



නිදාගන්න  
nida-ganna

## Exercise



යායාම  
wya-ya-ma

## Activities



ක්‍රියාකාරකම්  
kriyakarakam

## Go for a Walk



ටිකක් ඇවිදලා එන්න  
tiakak evidala enna

## Go to the Garden



වත්තට යන්න  
waththata yanna

## Telephone



දුරකථන  
durakathana

## Radio



රේඩියෝව  
radio

## Music



සංගීතය  
sangi-thaya

## Film



චිත්‍රපටි  
chitrapati

## TV



රූපවාහිනිය  
rupavahiniya

## Taxi



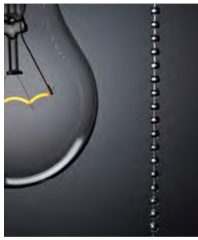
කුලී රථ  
kuliratha

Light On



ලයිට් එක දාලා තියන්න  
lite eka dala thiyanna

Light Off



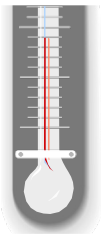
ලයිට් එක නිවන්න  
lite eka niwanna

What Time?



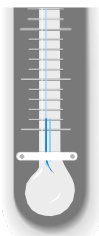
වේලාව කීයද  
wela-wa kee-yada

Hot



රස්තෙයි  
rasnei

Cold



සීතලයි  
seethalai

Like



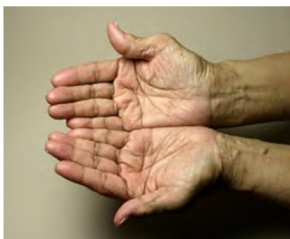
කැමැතියි  
kaemathiyi

Dislike



අකමැතියි  
akaemathiyi

Want



ඕනෑ  
oo-ne

Don't Want



එපා  
epa

Book



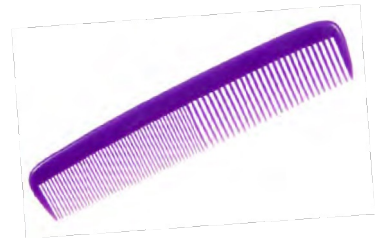
පොත  
potha

Glasses



කණිෂාඩි  
kanna-di

Comb



පනාව  
pana-wa

Watch



ඔරලෝසුව  
oralo-suwa

Jewellery



ආභරණ  
a-bharana

Makeup



මේකප්  
makeup

Hearing Aid



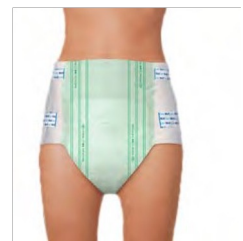
ශ්‍රවණාධාර  
shrawana-dha-ra

Dentures



ව්‍යාජ දත් කුට්ටම  
way-ja dath kuttama

Incontinence Pad



මුත්‍රා පාලන පැඩ්  
muthra-pa-lana pad

Tissues



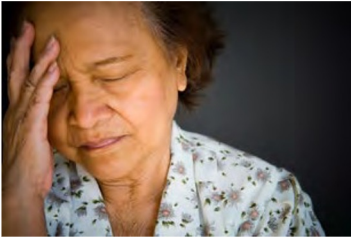
ටිෂූ  
tissue

Pillow



කොට්ටය  
kottaya

## Pain



රිදෙනවා  
ridenawa

## Pain Killer



වේදනා නාශක  
wedana-na-shaka

## Medication



බෙහෙත්  
beheth

## Walking Stick



හැරමිටිය  
hramitiya

## Walking Frame



රෝද පුටුව  
roda putuwa

## Wheeled Walker



ඇවිදීමේ රාමුව  
awidime ramuwa

## Wheelchair



රෝද සහිත චෝකරය  
roda sahitha walker

## Umbrella



කුඩය  
kudaya

Dressing Gown



ඩ්‍රෙසින් ගවුම  
dressing gawma

Sleepwear



නිදන ඇඳුම  
nidana andum

Slippers



සෙරෙප්පු  
sereppu

Underwear



යට ඇඳුම  
yata andum

Socks



මේස්  
maze

Shirt



කමිසය  
kamisaya

Trousers



කලිසම  
kalisama

Skirt



සාය  
sa-ya

Dress



ගවුම  
gawma

Jumper



ජම්පරය  
jumper

Shoes



සපත්තු  
sapattu

Coat



කෝට් එක  
coat eka