

Resa Hälsa

Hälsa - Nödsituation

Polska Muszę iść do szpitala.
Be om att bli förd till sjukhuset

Arabiska أنا بحاجة للذهاب إلى المشفى.

Źle się czuję.

أشعر بأنني مريض

Proszę natychmiast wezwać lekarza!
Be om omedelbar medicinsk vård

أنا بحاجة لرؤية طبيب مباشرة!

Pomocy!
Skrika efter omedelbar läkarhjälp

ساعدوني!

Proszę wezwać karetkę!
Begär att någon ringer efter en ambulans

اطلب سيارة إسعاف

Hälsa - Hos doktorn

Polska Boli (mnie) tutaj.
Visa var det gör ont

Arabiska إنه يؤلم هنا.

Mam tu wysypkę.
Visa var det kliar

لدي حكة هنا.

Mam gorączkę.
Uppllys om att du har feber

لدي حمى

Jestem przeziębiony/przeziębiona.
Informera om att du är förkyld

مصاب بنزلة برد.

Mam kaszel.
Informera om att du har hosta

أنا مصاب بالسعال.

Resa Hälsa

Cały czas jestem zmęczony/zmęczona.

أنا متعب طوال الوقت.

Informera om att du har varit trött på sistone

Kręci mi się w głowie.

أشعر بالدوار

Informera om att du känner dig snurrig

Nie mam apetytu.

ليست لدي أية شهية.

Informera om att du inte känner för att äta

Nie mogę spać.

لا يمكنني النوم في الليل.

Informera om att du har svårt att sova

Ukąsił mnie owad.

عضتني حشرة

Gissa att ditt tillstånd beror på ett insektsbett

To chyba przez ten upał.

أعتقد أنها الحرارة.

Gissa att ditt tillstånd beror på värmen.

Chyba coś mi zaszkodziło.

أعتقد أنني أكلت شيئاً سيئاً.

Gissa att ditt tillstånd beror på något du åt

Boli/Bolą mnie [część ciała] .

[جزء من الجسم] يؤلمني.

Informera om vilken kroppsdel som gör ont

Nie mogę ruszyć (moim/moja/moimi) [część ciała] .

لا يمكنني تحريك [جزء من الجسم].

Informera om vilken kroppsdel som du inte kan röra på

...głowa...

...الرأس...

Kroppsdel

...brzuch...

...المعدة...

Kroppsdel

...ramię...

...اليد...

Kroppsdel

...noga...

...الساق...

Kroppsdel

...klatka piersiowa...

...الصدر...

Kroppsdel

...serce...

...القلب...

Kroppsdel

...gardło...

...الحلق...

Kroppsdel

...oko...

...عين...

Kroppsdel

...plecy...

...الظهر...

Kroppsdel

...stopa...

...قدم...

Kroppsdel

...ręka...

...يد...

Kroppsdel

...ucho...

...أذن...

Kroppsdel

...jelita...

...الأمعاء...

Kroppsdel

...zab...

...الأسنان...

Kroppsdel

Mam cukrzycę.

أعاني من السكري.

Informera om din diabetes

Mam astmę.

أعاني من الربو.

Informera om din astma

Choruję na serce.

لدي مرض في القلب.

Informera om ditt hjärtbesvär

Jestem w ciąży.

أنا حامل.

Informera om din graviditet

Ile razy dziennie powinienem/powinnam to
zażywać?

كم من المرات علي تناول هذا؟

Fråga om doseringen av medicinen

Czy to jest zaraźliwe?

هل هو معد؟

Fråga om sjukdomen kan överföras till andra människor

Czy mogę wychodzić na słońce/pływać/uprawiać
sport/pić alkohol?

هل يمكنني البقاء في الشمس/الذهاب إلى
السباحة/القيام بالرياضة/شرب الكحول؟

Fråga om du kan fortsätta med vissa aktiviteter trots din sjukdom

Oto moje dokumenty ubezpieczeniowe.

ها هي وثائق الضمان الخاصة بي.

Visa dina försäkringspapper

Nie jestem ubezpieczony/ubezpieczona.

ليس لدي ضمان صحي.

Förklara att du inte är sjukförsäkrad

Potrzebuję zwolnienie lekarskie.

أحتاج ملاحظة مرضية

Fråga läkaren om ett dokument som intygar att du är sjuk

Resa Hälsa

Czuję się trochę lepiej.

Informera om att ditt tillstånd har förbättrats

أشعر بشيء من التحسن

Mój stan się pogorszył.

Informera om att ditt tillstånd har försämrats

لقد ساء الأمر أكثر.

Mój stan jest bez zmian.

Informera om att ditt tillstånd inte har förändrats

الوضع ما زال على حاله.

Hälsa - Apotek

Polska

Poproszę ____.

Be om att få köpa en viss produkt

Arabiska

أرغب في شراء بعض ____.

środki przeciwbólowe

Medicin

مسكنات الألم

penicylina

Medicin

بنسلين

aspiryna

Medicin

أسبرين

insulina

Medicin

إنسولين

maść

Medicin

مرهم

tabletki nasenne

Medicin

حبوب تنويم

podpaski

Medicinsk produkt

فوط صحية

środek dezynfekujący

Medicinsk produkt

مطهر

plastry

Medicinsk produkt

ضمادات

bandaże

Medicinsk produkt

ضمادات

pigułki antykoncepcyjne

Medicinsk produkt

حبوب منع الحمل

prezerwatywy

Annan produkt

واقي ذكري

krem przeciwsłoneczny

Annan produkt

كريم حماية من الشمس

Hälsa - Allergier

Polska

Jestem uczulony/uczulona na ____.

Informera om dina allergier

Arabiska

لدي حساسية من ____.

pyłki

Allergi

غبار الطلع

sierść zwierząt

Djurallergi

شعر الحيوانات

użądlenie pszczoły/użądlenie osy

Insektsallergi

لسعة النحل أو الدبابير

roztocze

Allergi

عث الغبار

pleśń

Allergi

العفن

lateks

Allergi

المطاط

penicylina

Medicinallergi

البنسلين

orzechy/orzechy ziemne

Födoämnesallergi

الجوز/الفسطق

nasiona sezamu/pestki słonecznika

Födoämnesallergi

بذور السمسم/بذور دوار الشمس

jaja

Födoämnesallergi

البيض

owoce morza/ryby/skorupiaki/krewetki

Födoämnesallergi

طعام البحر/السمك/المحار/القريدس

mąka/pszenica

Födoämnesallergi

الطحين/القمح

mleko/laktoza/nabiał

Födoämnesallergi

حليب/لاكتوز/الألبان

gluten	الجلوتين
Födoämnesallergi	
soja	الصويا
Födoämnesallergi	
rośliny strączkowe/fasola/groszek/kukurydza	النباتات البقولية/الفول/البازلاء/الذرة
Födoämnesallergi	
grzyby	الفطر
Födoämnesallergi	
owoce/kiwi/kokos	الفاكهة/الكيوي/جوز الهند
Födoämnesallergi	
imbir/cynamon/kolendra	الزنجبيل/اللقرفة/الكزبرة
Födoämnesallergi	
szczypiorek/cebula/czosnek	الثوم المعمر/البصل/الثوم
Födoämnesallergi	
alkohol	الكحول
Födoämnesallergi	