

National Cervical Screening Campaign 2024-25

Own It.

Toolkit for the Vietnamese speaking community



NATIONAL
CERVICAL SCREENING
PROGRAM
A joint Australian, State and Territory Government Program



Australian
Multicultural
Health
Collaborative



Disclaimer / IP

These materials are provided on the condition that they must be used for their intended purpose of promoting cervical screening.

Own It Cast/ Talent's images and their quotes have been obtained with consent specific to promoting cervical screening and the Own It campaign. These images and quotes are not for use outside the specifics of this campaign.

About this toolkit

This Toolkit is designed to equip community organisations with communication tools and resources to promote cervical screening and further the reach of the Own It campaign.

The toolkit comes with images, posters, resources, and DIY content for you to use.

For media enquiries please email ownit@slingandstone.com

Không bỏ ai lại phía sau trong cuộc đua xóa bỏ ung thư cổ tử cung

Lần đầu tiên trong lịch sử, bốn tổ chức y tế hàng đầu của Úc đã hợp tác với Chính phủ Úc để đảm bảo không ai bị bỏ lại phía sau trong nỗ lực xóa bỏ ung thư cổ tử cung ở Úc.

Trung tâm Phòng ngừa Ung thư Cổ Tử cung Úc (Australian Centre for the Prevention of Cervical Cancer-ACPCC), Tổ chức Y tế do Cộng đồng Thổ dân Quốc gia Quản lý (National Aboriginal Community Controlled Health Organisation - NACCHO), ACON và Tổ chức Hợp tác Y tế Đa Văn hóa Úc (Australian Multicultural Health Collaborative) đã cùng đoàn kết trong chiến dịch mới do Chính phủ Úc tài trợ nhằm cải thiện tỷ lệ tầm soát cổ tử cung bằng cách đề cao xét nghiệm HPV qua cách tự lấy mẫu hàng đầu trên thế giới của Úc.

Úc được kỳ vọng sẽ là quốc gia đầu tiên trên thế giới xóa bỏ ung thư cổ tử cung vào năm 2035, nhưng một số nhóm trong cộng đồng có tỷ lệ tầm soát thấp hơn các nhóm khác.

Phụ nữ và những người có cổ tử cung từ các cộng đồng Dân tộc Đầu tiên, cộng đồng đa văn hóa, cộng đồng LGBTQ+ và những người khuyết tật ít có khả năng thực hiện tầm soát cổ tử cung, là việc có khả năng cứu mạng sống.

Phụ nữ và những người có cổ tử cung từ các cộng đồng Thổ dân, cộng đồng đa văn hóa, cộng đồng LGBTQ+ và người khuyết tật ít có khả năng được sàng lọc cổ tử cung để cứu mạng sống.

Hơn 70% ung thư cổ tử cung xảy ra ở những người chưa bao giờ khám tầm soát hoặc không cập nhật việc khám tầm soát cho mình. Việc tầm soát định kỳ mỗi năm năm là rất cần thiết để phát hiện sớm và phòng ngừa cho tất cả phụ nữ và những người có cổ tử cung trong độ tuổi từ 25 tới 74.

Xét nghiệm qua cách tự lấy mẫu đang giúp cho phụ nữ và những người có cổ tử cung vượt qua những rào cản trước đây đối với việc tầm soát, như là sợ cái mỏ vịt hoặc ngại việc để bác sĩ lấy mẫu, đã tạo điều kiện cho phụ nữ đi khám tầm soát lần đầu tiên. Chỉ riêng trong nửa đầu năm.



Get the word out

images and video	05
carousel images (for grids)	06
social media content	07
meet our talent	09
posters and email signatures	11
postcards and small cards	12

Create your own content

social media images	13
posters	15

<u>Useful resources</u>	16
--------------------------------	----

<u>Useful links</u>	18
----------------------------	----

Get the word out: images and video.

- Download social media tiles in the community toolkit.
- Embed a video from [the campaign YouTube](#).

Facebook

- @ownit.org.au
- @amhcollab
- @healthgovau
- @ACON

Instagram

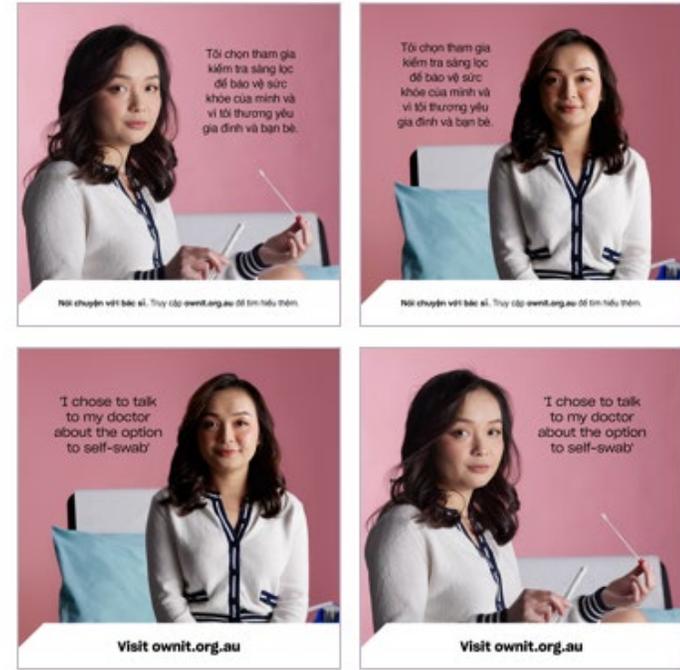
- @ownit.org.au
- @amhcollab
- @healthgovau
- @ACON

LinkedIn

- @amhcollab
- @healthgovau
- @ACON

TikTok

- @ownit.org.au
- @healthgovau
- @ACON



Get the word out: carousel images.

By posting four social media tiles, you can create a 'carousel' on Facebook and Instagram. This allows more information to be shared on the images without cluttering the space. These images are available in the community toolkit.



Get the word out: social media content.

Short content you can cut and paste or adapt for social media to help us spread the word.

In English...	In Vietnamese...
Regular screening is the best way to protect your health.	Làm xét nghiệm sàng lọc thường xuyên là cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của quý vị.
Cervical cancer is preventable.	Ung thư cổ tử cung có thể phòng ngừa được.
It's your Cervical Screening Test.	Đây là cuộc xét nghiệm sàng lọc cổ tử cung của quý vị
Learn how to prevent cervical cancer with regular screenings.	Tìm hiểu cách phòng ngừa ung thư cổ tử cung qua kiểm tra sàng lọc thường xuyên.
Know the symptoms of cervical cancer and seek medical advice.	Biết triệu chứng ung thư cổ tử cung và tìm lời khuyên y khoa.
Schedule your cervical screening today for peace of mind.	Lên lịch kiểm tra sàng lọc cổ tử cung hôm nay để được an tâm.
Learn about cervical cancer treatment options and support.	Tìm hiểu về các phương án chữa trị ung thư cổ tử cung và hỗ trợ.
Early detection of cervical cancer can save lives. Get screened.	Phát hiện sớm ung thư cổ tử cung có thể cứu được mạng sống. Hãy làm kiểm tra sàng lọc.
Prevent cervical cancer with early detection and regular screenings.	Phòng ngừa ung thư cổ tử cung bằng cách phát hiện sớm và làm kiểm tra sàng lọc thường xuyên.
Understand the risk factors of cervical cancer and stay informed.	Hiểu các nhân tố nguy cơ của ung thư cổ tử cung và cập nhật thông tin.
Take the cervical screening test and ensure your well-being.	Làm xét nghiệm sàng lọc cổ tử cung và đảm bảo sức khỏe cho quý vị.
Early Detection Saves Lives	Phát hiện Sớm Cứu được mạng sống

Get the word out: social media content.

Short content you can cut and paste or adapt for social media to help us spread the word.

In English...	In Vietnamese...
Prevent cervical cancer. Get screened every 5 years. Book your test now.	Phòng ngừa Ung thư Cổ Tử cung. Hãy làm Sàng lọc mỗi 5 năm. Hãy đặt hẹn làm xét nghiệm hôm nay
HPV causes most cervical cancers. Early detection can save lives. Get screened.	HPV gây ra hầu hết các ung thư cổ tử cung. Phát hiện sớm có thể cứu được mạng sống. Hãy làm kiểm tra sàng lọc.
Cervical screening is quick and simple. Protect your health by scheduling today.	Làm Sàng lọc cổ tử cung nhanh chóng và đơn giản. Bảo vệ sức khỏe của quý vị bằng cách lên lịch hôm nay.
Regular cervical tests can prevent cancer. Find a clinic and book your screening.	Làm Xét nghiệm cổ tử cung thường xuyên có thể phòng ngừa ung thư. Tìm một phòng khám và đặt hẹn làm kiểm tra sàng lọc.
Prefer privacy? Do your own cervical test with a simple self-swab. Book today.	Muốn được riêng tư? Hãy tự làm xét nghiệm cổ tử cung với cách tự lấy mẫu đơn giản. Đặt hẹn hôm nay.
Self-swab cervical tests are easy and convenient. Book your screening now.	Xét nghiệm cổ tử cung bằng cách tự lấy mẫu bằng tăm bông dễ dàng và thuận tiện. Hãy đặt hẹn kiểm tra sàng lọc hôm nay.
Choose a self-swab to screen for cervical cancer	Chọn cách tự lấy mẫu bằng tăm bông để làm sàng lọc ung thư cổ tử cung
Self-sample for HPV testing—protect yourself with a simple, quick self-swab.	Tự lấy mẫu để xét nghiệm HPV - bảo vệ bản thân bằng cách tự lấy mẫu bằng tăm bông đơn giản, nhanh chóng.
Cervical Cancer Is Preventable	Có thể Phòng ngừa Ung thư Cổ Tử cung
Take Control of Your Screening	Hãy kiểm soát việc Kiểm tra Sàng lọc của quý vị
Self-Swab Cervical Screening	Làm Sàng lọc Cổ tử cung Tự Lấy mẫu

Get the word out: meet our talent.

Meet the people who volunteered to help us raise awareness of cervical screening.

Vivian

Vivian thought she didn't need to do cervical screening because she's young and feels healthy.

After finding out more about the Cervical Screening Test, she chose to be proactive.

"Now I know cervical cancer is preventable if I get ahead of it by testing. Cervical cancer can affect anyone, and prevention is best."



Get the word out: meet our talent.

Meet the people who volunteered to help us raise awareness of cervical screening.

Vivian

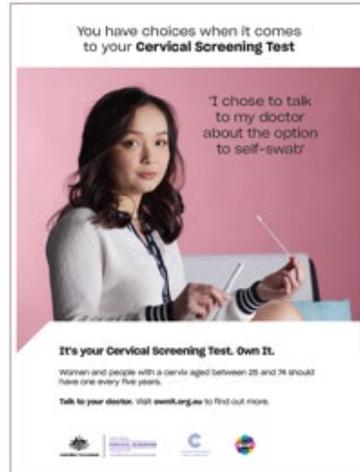
Vivian nghĩ cô ấy không cần phải khám ung thư cổ tử cung vì cô còn trẻ và cảm thấy khỏe mạnh. Nhưng sau khi tìm hiểu thêm về Xét nghiệm sàng lọc cổ tử cung, cô đã chọn cách chủ động.

“Bây giờ tôi đã biết là ung thư cổ tử cung có thể phòng ngừa được nếu tôi đi trước một bước bằng cách khám kiểm tra. Ung thư cổ tử cung có thể ảnh hưởng tới bất cứ ai, và phòng ngừa là cách tốt nhất.”



Get the word out: posters.

Posters can be downloaded from the community toolkit and displayed.



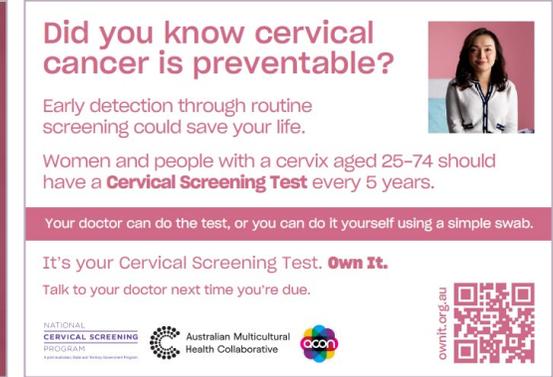
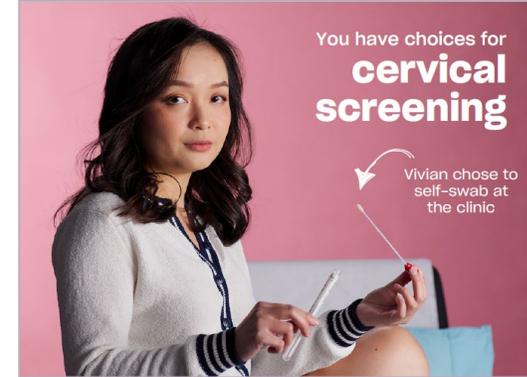
Get the word out: email signatures.

These images can be placed at the bottom of your email signature and linked to www.ownit.org.au. Download them in the community toolkit or click on the image below to open a version in Canva to add your own text and/or logo.



Get the word out: postcards.

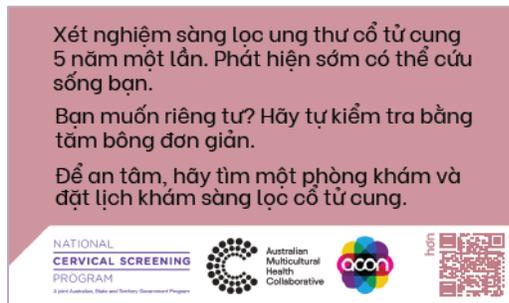
Print ready postcards files can be downloaded from the community toolkit.



Get the word out: small cards.

Print ready business card sized cards (5.5 x 9cm) can be downloaded from the community toolkit.

These can be useful for discrete communication and education.



Create your own content: social media images.

Use Canva templates to customise your own social media images.

How to:

1. Click on the image below you would like to use – you will be taken to a Canva file page
2. Select 'File' and 'Make a copy'
3. A new Canva window will open and you will be able to edit the image from the new window.
4. Remember to close the original window once the copy has been made and saved to your Canva account.



Create your own content: social media images.

Use PowerPoint templates to customise your own social media images.

Don't use Canva?

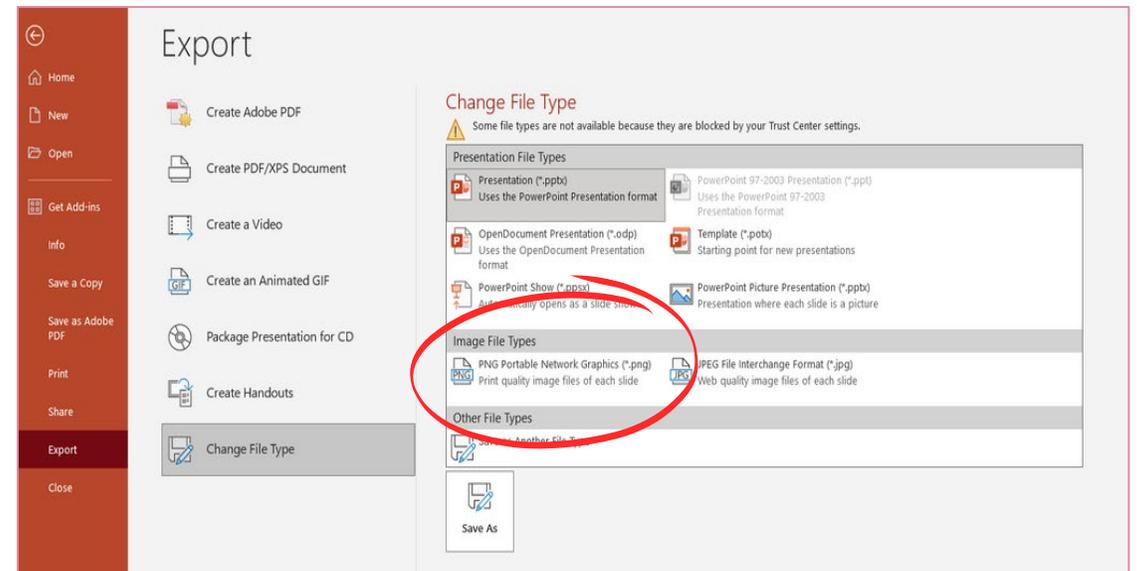
No problem! We've added some template PNGs to the community toolkits with space to add your own text on design software.

We've also created some editable PowerPoint Presentations that can be saved as PDF or PNG.

These can also be downloaded in the community toolkit.

HOW TO TURN A POWERPOINT INTO A PDF

- Open the PowerPoint file in this Community pack.
- Click on the 'Insert text here' text box and add your own text.
- You can add your own logo if you wish.
- Export the image by clicking "File" then "Export".
- Select "PNG" as the file type or "Change the file type" to PNG.

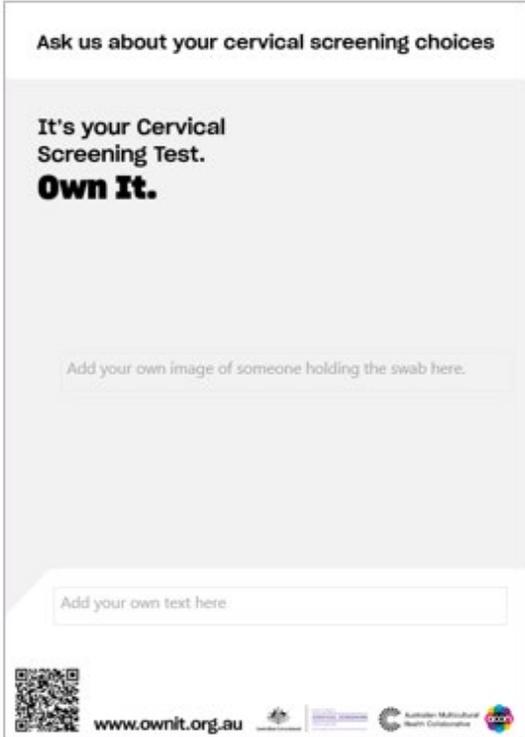
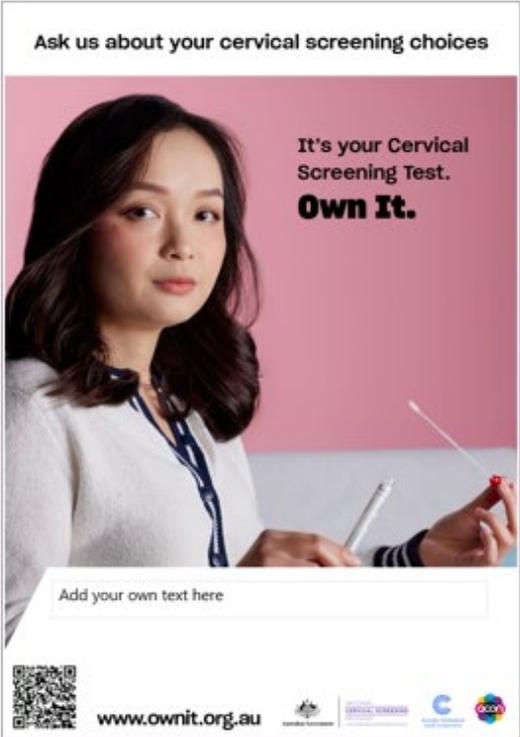


Create your own content: DIY posters

We have created some Microsoft word documents for you to use as posters for your office, clinic, or practice.

You can adapt these for your own needs and messaging for your clients or patients.

Customisable posters are available in the community toolkit.



A 'blank' poster is also provided if you would like to add your own image of someone holding a Cervical Screening Test self-swab.

Useful resources.

Find translated resources in the community toolkit and [here](#).

Kiểm tra Sàng lọc Cổ tử cung: Cách tự lấy mẫu của mình

Hướng dẫn này sẽ giúp bạn tự lấy mẫu âm đạo của mình để sàng lọc cổ tử cung. Nếu bạn không chắc chắn về bất cứ điều gì hoặc có bất kỳ câu hỏi nào, bạn có thể nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của bạn.

- 1. Trước khi bắt đầu**
 - Nhân viên y tế sẽ cung cấp cho bạn một chiếc ống tự lấy mẫu của mình. Chiếc này có thể sử dụng ngay hoặc trong phòng tắm. Sau đó bạn sẽ nhận một tờ giấy. Bìa trong là một cái tăm bông và một cái phễu. Tăm bông của bạn có thể được sử dụng trong phòng tắm.
 - Trước khi bạn mở gói giấy, hãy chú ý đến ống lấy mẫu của bạn bằng cách kiểm tra đầu ống để nó có vẻ như như đầu ống lấy mẫu. Nếu bạn không chắc đầu ống là đầu ống, hãy hỏi nhân viên y tế.
 - Hãy chắc chắn rằng tay của bạn sạch sẽ và khô ráo, cho mình vào vệ sinh tay và kéo quần lên xuống.
- 2. Chuẩn bị tăm bông**
 - Vặn nắp của ống lấy mẫu ra khỏi ống đựng.
 - Hãy chắc chắn rằng ống lấy mẫu đang để trên vệ sinh tay.
 - Đóng ống tăm bông xuống.
- 3. Đưa tăm bông vào trong**
 - Đóng tay bạn sạch sẽ chuyên rửa tay vào bồn rửa của bạn.
 - Như những đầu ống lấy mẫu âm đạo của bạn.
 - Quan trọng có một ống hoặc đầu ống của bạn biết bạn phải chèn vào.
- 4. Lấy mẫu**
 - Như những ống tăm bông thông thường 10-30 giây chèn bất kỳ hướng nào. Việc này có thể khiến bạn cảm thấy hơi khó chịu nhưng không nên gây đau.
- 5. Lưu trữ mẫu**
 - Vặn nắp của ống lấy mẫu ra khỏi ống đựng.
 - Đưa đầu ống lấy mẫu vào ống đựng của bạn.
 - Vặn nắp của ống lấy mẫu ra khỏi ống đựng của bạn.
- 6. Gửi mẫu đi**
 - Mẫu sẽ được gửi đến phòng thí nghiệm để kiểm tra HPV.
 - Một quá trình nghiêm ngặt để gửi cho nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của bạn.

Chuyện gì xảy ra nếu...?

Nếu tôi không quen tay vào Ống Bique phải làm sao thì sao? Xin hãy tiếp tục lấy mẫu.

Nếu tôi dành với Ống B hoặc tăm bông trên một bề mặt khô thì sao? Xin hãy tiếp tục lấy mẫu.

Nếu tôi dành với Ống B hoặc tăm bông trên một bề mặt ướt thì sao? Hãy chắc chắn rằng ống đựng và đầu ống của bạn biết và khô ráo một cách nhanh chóng.

Nếu phát hiện có HPV, bạn sẽ cần quay lại nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của mình để họ thực hiện một mẫu tự lấy mẫu của bạn hoặc bạn có thể được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa để làm thêm các xét nghiệm.

Kiểm tra Sàng lọc Cổ tử cung: Cách tự lấy mẫu của mình

This is a visual guide, in Vietnamese, on using the self-collection option when collecting a vaginal sample for a Cervical Screening Test.

Hiểu Kết quả Xét nghiệm Sàng lọc Cổ tử cung của bạn

Hướng dẫn này sẽ giúp bạn hiểu kết quả Xét nghiệm Sàng lọc Cổ tử cung của bạn.

Tên hoặc bác sĩ sẽ thảo luận với bạn về kết quả của bạn và những bước tiếp theo.

Đây là thời điểm phù hợp để đặt bất kỳ câu hỏi nào hoặc cho họ biết liệu bạn có cảm thấy lo lắng về kết quả của mình không.

Xét nghiệm Sàng lọc Cổ tử cung xem xét những gì?
Xét nghiệm Sàng lọc Cổ tử cung để kiểm tra nhiễm trùng papillomavirus ở người (HPV).

HPV phổ biến đến mức nhiều người mắc bệnh này vào một thời điểm nào đó trong đời và không bao giờ biết về nó, vì chúng không có triệu chứng.

Nhưng nếu virus HPV ở lâu trong cơ thể chúng ta, nó sẽ gây ra các vấn đề có thể dẫn đến ung thư cổ tử cung. Quá trình này thường mất từ 10 đến 15 năm.

Kết quả xét nghiệm của tôi có ý nghĩa gì?
Bác sĩ hoặc y tá sẽ nói chuyện với bạn về kết quả Xét nghiệm Sàng lọc Cổ tử cung của bạn, và sẽ trả lời bất kỳ thắc mắc nào của bạn.

Hiểu Kết quả Xét nghiệm Sàng lọc Cổ tử cung của bạn

This is a visual guide, in Vietnamese, to help culturally and linguistically diverse communities understand their Cervical Screening Test results.

Khám Sàng lọc Cổ tử cung ở Úc

Xét nghiệm Sàng lọc Cổ tử cung 5 năm một lần là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân khỏi ung thư cổ tử cung - hãy đặt lịch hẹn ngay hôm nay với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Sàng lọc cổ tử cung là gì?
Kiểm tra cổ tử cung gồm có việc thu thập một mẫu từ âm đạo hoặc cổ tử cung của bạn, sau đó đưa đến phòng thí nghiệm để kiểm tra các dấu hiệu của virus gây ra như ở người (Human papillomavirus - HPV) - một bệnh nhiễm trùng phổ biến. Hầu hết các trường hợp nhiễm HPV sẽ khỏi trong vòng 1 đến 2 năm. Nếu cơ thể không loại bỏ được HPV, nó có thể gây ra những thay đổi bất thường của tế bào cổ tử cung. Nếu không được phát hiện và hoặc không được điều trị, những thay đổi này có thể phát triển thành ung thư cổ tử cung.

Tại sao xét nghiệm này lại quan trọng?
Tầm soát cổ tử cung là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân khỏi ung thư cổ tử cung. Hầu hết những người mắc phải ung thư cổ tử cung ở Úc đều chưa bao giờ tầm soát hoặc không tầm soát thường xuyên.

Cứ từ người thử có 9 người sẽ có kết quả sàng lọc cho thấy nguy cơ ung thư cổ tử cung thấp.

Nếu phát hiện thấy virus HPV hoặc có bất thường trong quá trình kiểm tra, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể theo dõi hoặc điều trị trước khi nó phát triển thành ung thư cổ tử cung.

Sàng lọc cổ tử cung bao gồm những gì?
Bạn có thể chọn sàng lọc bằng cách:
- Thu thập mẫu âm đạo của bạn từ ống lấy mẫu, hoặc
- Nhờ một nhân viên y tế thu thập mẫu của bạn.

Hầu hết chọn đều là những phương pháp chính xác và an toàn như nhau để phát hiện HPV và bất kỳ bệnh nào liên quan đến cổ tử cung.

Tự lấy mẫu: Bạn sẽ tự lấy mẫu ở một nơi riêng tư tại nhà, sau một mẫu âm đạo hoặc trong phòng tắm) và bạn sẽ mẫu ở âm đạo bằng tăm bông. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ cung cấp thêm thông tin để giúp bạn.

Hãy đăng ký Xét nghiệm Sàng lọc Cổ tử cung của bạn ngay hôm nay với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Khám Sàng lọc Cổ tử cung ở Úc

This fact sheet, in Vietnamese, helps healthcare providers to discuss whether self-collection may be an option for participants in the National Cervical Screening Program. It is usually provided during a consultation.

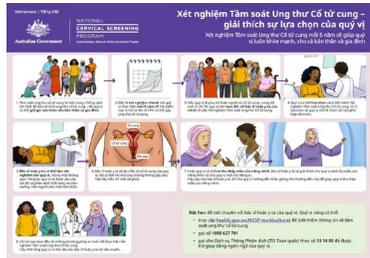
Useful resources.

Find translated resources in the community toolkit and [here](#).



Cervical screening explained – Vietnamese

This video is translated in Vietnamese. It explains how to take your own Cervical Screening Test sample if self-collection is chosen as a screening option for a Cervical Screening Test.



Chương trình Tầm soát Ung thư Cổ Tử cung Toàn quốc – Xét nghiệm Tầm soát Ung thư Cổ Tử cung – giải thích các lựa chọn của bạn

Đây là hướng dẫn trực quan để giúp mọi người hiểu rõ các lựa chọn của họ trong việc tầm soát ung thư cổ tử cung



Chương trình Tầm soát Ung thư Cổ Tử cung Toàn quốc (National Cervical Screening Program) – Cách tự lấy mẫu (đơn giản)

Đây là hướng dẫn trực quan đơn giản để giúp mọi người hiểu cách tự lấy mẫu âm đạo của mình nếu họ chọn tự lấy mẫu khi làm phương pháp sàng lọc cho Xét nghiệm Tầm soát Ung thư Cổ Tử cung



Chương trình Tầm soát Ung thư Cổ Tử cung Toàn quốc (National Cervical Screening Program) – Điều gì xảy ra khi nhà cung cấp dịch vụ y tế lấy mẫu của tôi

Đây là hướng dẫn trực quan đơn giản để giúp mọi người hiểu quy trình khi họ chọn nhà cung cấp dịch vụ y tế lấy mẫu Xét nghiệm Tầm soát Ung thư Cổ Tử cung

Useful links.

Own It website

In Vietnamese

<https://ownit.org.au/vi/vietnamese/>



It's your Cervical Screening Test. Own It.