

National Cervical Screening Campaign 2024-25

Own It.

Toolkit for the
Hindi and Punjabi
speaking communities



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





Get the word out	
<u>images and video</u>	04
<u>carousel images (for grids)</u>	05
<u>social media content</u>	06
<u>meet our talent</u>	07
<u>posters and email signatures</u>	10
<u>postcards and small cards</u>	11
Create your own content	
<u>social media images</u>	12
<u>posters</u>	14
<u>Useful resources</u>	15
<u>Useful links</u>	17

Get the word out: images and video.

- Download social media tiles in the community toolkit.
- Embed a video from [the campaign YouTube](#).
- Punjabi and Hindi focused videos are also available on YouTube. Note: these are both in English.

Facebook

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

LinkedIn

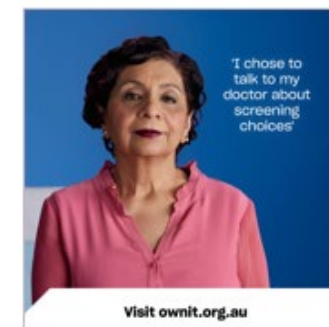
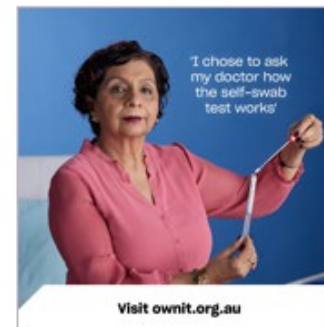
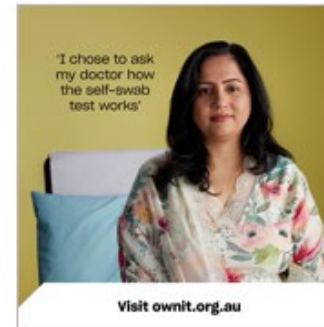
- @amhcollab
- @healthgovau
- @ACON

Instagram

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

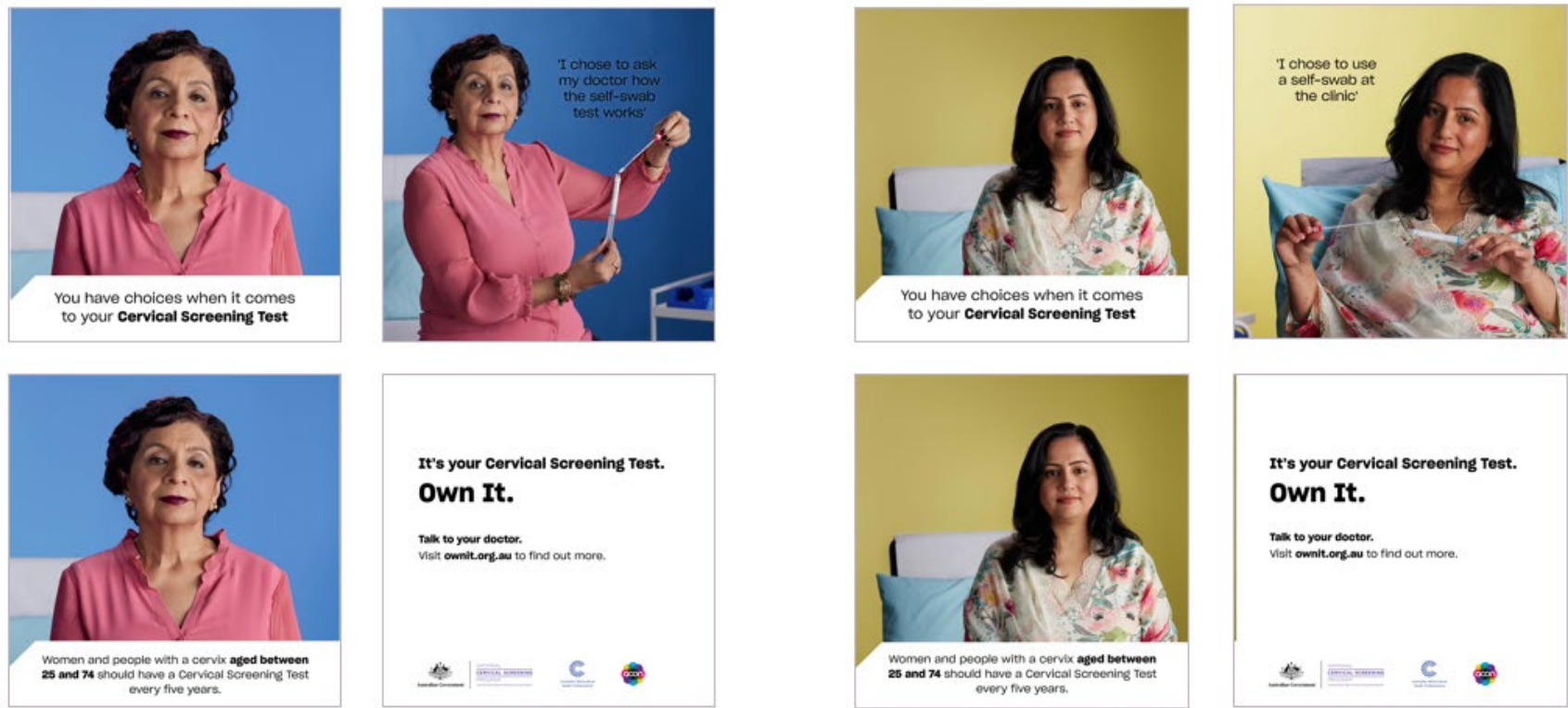
TikTok

- @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.

Cervical cancer can affect anyone with a cervix. But it is preventable.	Early detection of cervical cancer can save lives. Get screened.
Doing a Cervical Screening Test every 5 years between age 25 and 74 could save your life.	Prevent cervical cancer with early detection and regular screenings.
You have choices for doing the test. Your doctor can do the test for you, or you can do it yourself using a swab. Both tests are organised through your doctor.	Understand the risk factors of cervical cancer and stay informed.
Self-swab is safe, accurate, and private.	Take the Cervical Screening Test and ensure your well-being.
Talk to your doctor about your cervical screening options.	Prevent cervical cancer. Get screened every 5 years. Book your test now.
Learn how to prevent cervical cancer with regular screenings.	HPV causes most cervical cancers. Early detection can save lives. Get screened.
Know the symptoms of cervical cancer and seek medical advice.	Cervical screening is quick and simple. Protect your health by scheduling today.
Schedule your cervical screening today for peace of mind.	Regular Cervical Screening Tests can prevent cancer. Find a clinic and book your screening.
Prefer privacy? Do your own Cervical Screening Test with a simple self-swab. Book today.	Self-sample for Cervical Screening Test—protect yourself with a simple, quick self-swab.
Self-swab cervical tests are easy and convenient. Book your screening now.	Find community-specific cervical screening information at: www.ownit.org.au/hindi-punjabi

Get the word out: meet our talent.

Stories from people who volunteered to help us raise awareness of cervical screening.

Kirti

Kirti thought having no symptoms of cervical cancer meant she didn't need to get tested. She chose to educate herself on cervical screening.



"Now I know I was misinformed, and I want to educate others on why pro-active screening is important and valuable."

Nishi

Nishi was worried because her previous cervical screenings were painful. She found out about the option to do her own Cervical Screening Test and chose to ask her doctor how the self-swab test works.



"By doing the test myself, I have greater control over how the process feels for me."

Get the word out: meet our talent (in Hindi).

Stories from people who volunteered to help us raise awareness of cervical screening.

Kirti

कीर्ति सोचती थी कि यदि उसके शरीर में गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के कोई लक्षण नहीं हैं तो उसे इसकी जाँच करवाने की आवश्यकता नहीं है। उसने सर्वाइकल स्क्रीनिंग (गर्भाशय ग्रीवा की जाँच) के बारे अपनी जानकारी बढ़ाने का निर्णय लिया।



"अब मैं जानती हूँ कि मेरी जानकारी ग़लत थी, और मैं दूसरों को समझाना चाहती हूँ कि सक्रिय तौर पर स्क्रीनिंग करवाना महत्वपूर्ण और अत्यधिक उपयोगी क्यों है।"

Nishi

निशि चिंतित थी क्योंकि पहले करवाई गई सर्वाइकल स्क्रीनिंगों (गर्भाशय ग्रीवा की जाँचों) के दौरान उसे दर्द हुआ था। उसने पता लगाया कि उसके पास अपना सर्वाइकल स्क्रीनिंग टेस्ट स्वयं कर पाने का विकल्प है, और उसने अपने चिकित्सक से यह पूछने का निर्णय लिया कि सेल्फ़-स्वाब (अपना स्वाब स्वयं लेकर यह) टेस्ट कैसे काम करता है।



"अपना टेस्ट स्वयं करने से इस बात पर मेरा अधिक नियंत्रण रहता है कि इस प्रक्रिया के दौरान मुझे कैसा महसूस होता है।"

Get the word out: meet our talent (in Punjabi).

Stories from people who volunteered to help us raise awareness of cervical screening.

Kirti

ਕੀਰਤੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣਿਆ।



"ਹੁਣ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੁਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋ-ਐਕਟਿਵ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਵਡਮੁੱਲੀ ਕਿਉਂ ਹੈ।"

Nishi

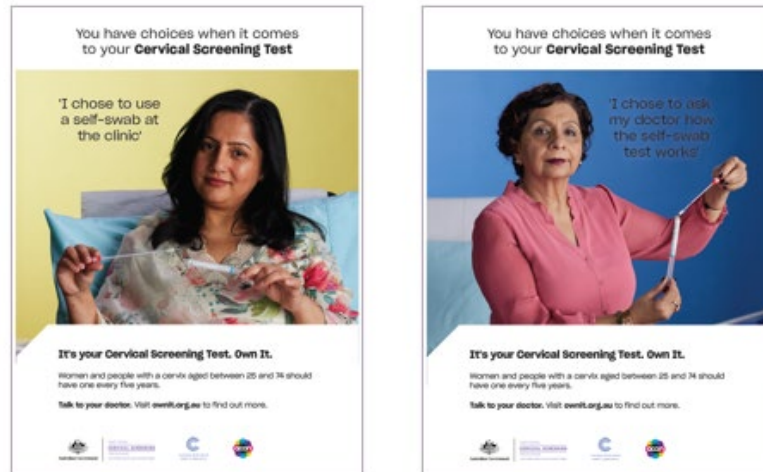
ਨਿਸ਼ੀ ਚਿੰਤਤ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਰਦਨਾਕ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਵੈ-ਸਵਾਬ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ) ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



"ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮੇਰਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

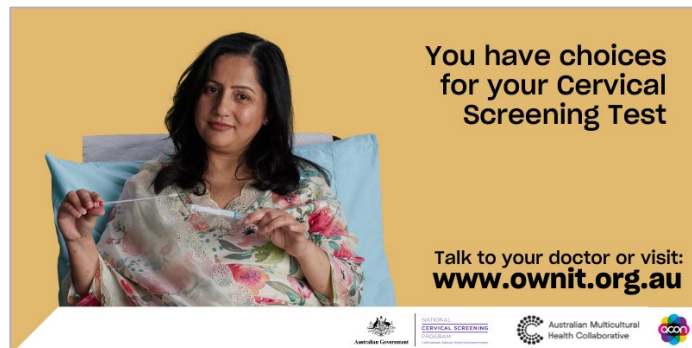
Get the word out: posters.

Posters can be downloaded from the community toolkit and displayed.



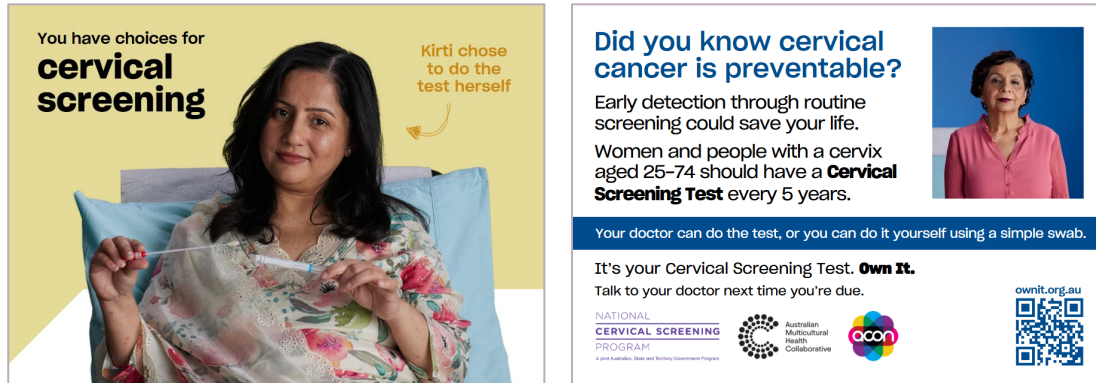
Get the word out: email signatures.

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.



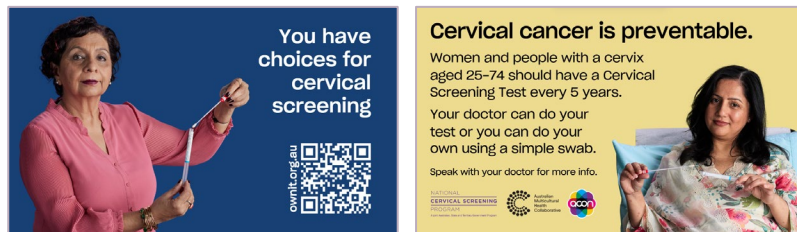
Get the word out: postcards.

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.

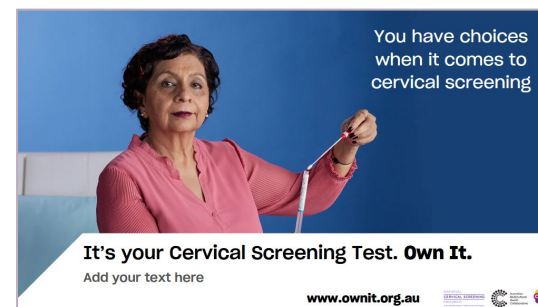
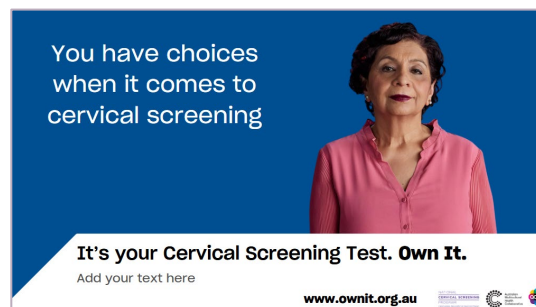
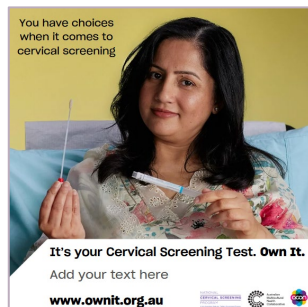
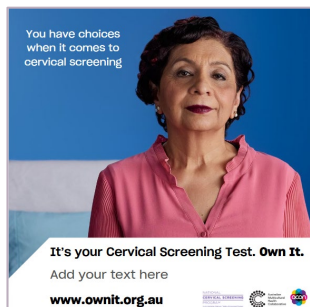
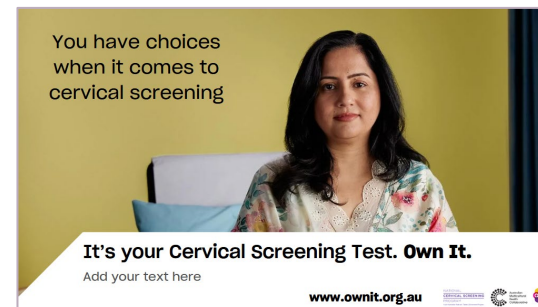
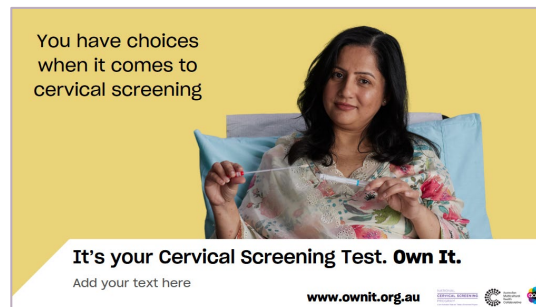
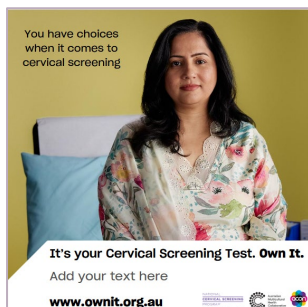


Create your own content: social media images.

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?

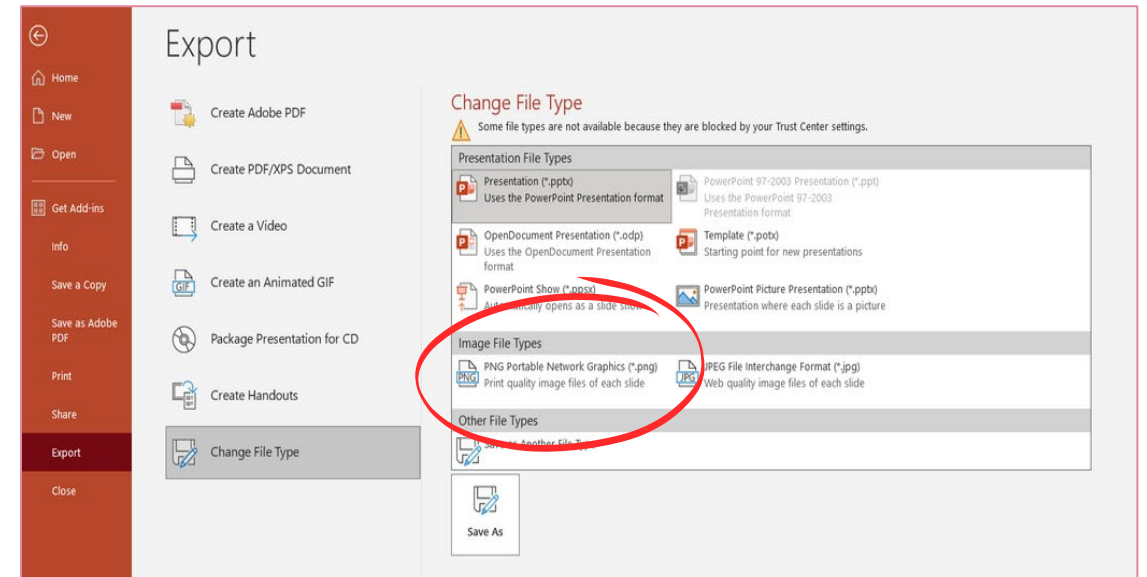
No problem! We've added some template PNGs to the community toolkits with space to add your own text on design software.

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.

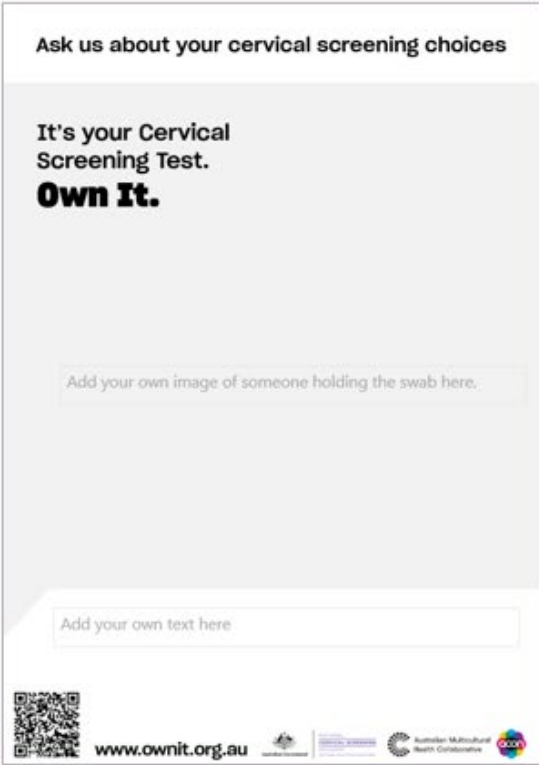
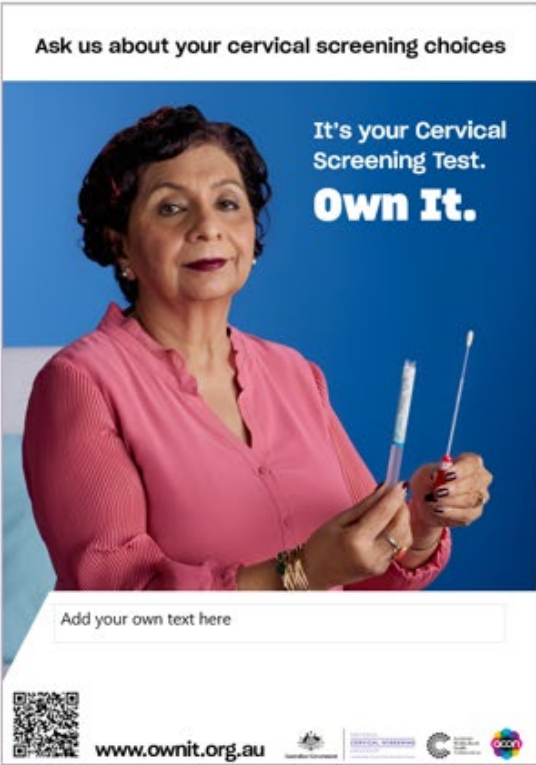
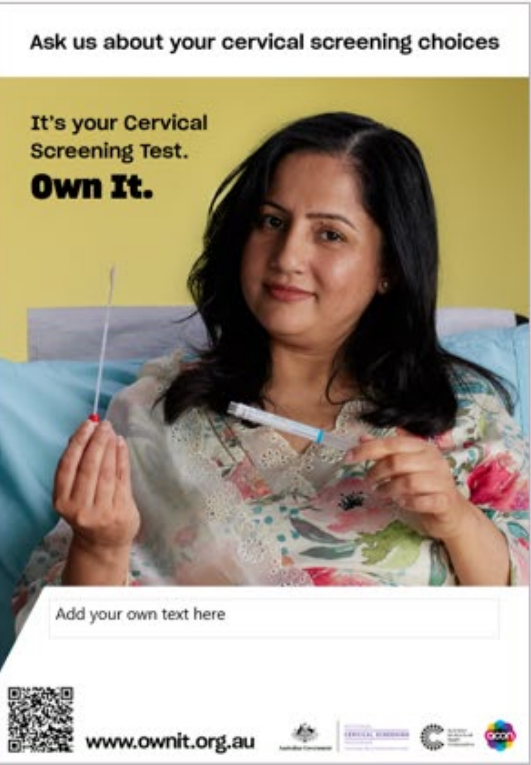


Create your own content: DIY posters

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 in Hindi.

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



नैशनल सर्विकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम - अपना स्वयं का सैंपल (सरलता से) कैसे लें

यदि सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट के लिए वे अपना सैंपल स्वयं लेना चाहते हैं तो यह एक सरल चित्र सहित मार्गदर्शिका है जो लोगों को यह समझने में मदद करने के लिए है कि वे अपनी योनि से सैंपल कैसे लें।



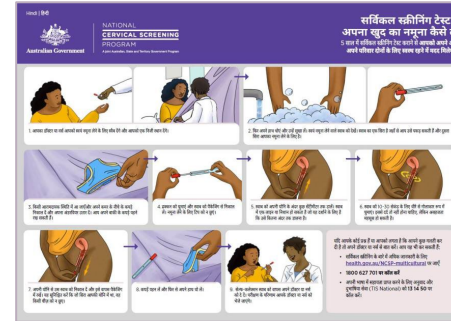
नैशनल सर्विकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम - जब मेरा हेल्थकेयर प्रदाता मेरा सैंपल लेता है तो क्या होता है।

यह चित्र सहित एक सरल मार्गदर्शिका है जो लोगों को उस प्रक्रिया को समझने में मदद करती है जब वे सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट के लिए अपना नमूना एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को लेने देते हैं।



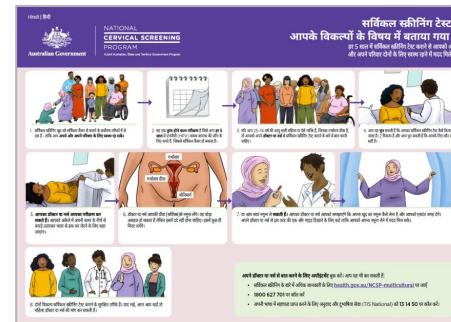
नैशनल सर्विकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम - अपने सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट के परिणामों को समझना

यह लोगों को उनके सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट के परिणामों को समझने में मदद करने के लिए एक चित्र सहित मार्गदर्शिका है



नैशनल सर्विकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम - अपना खुद का सैंपल कैसे लें (विस्तृत)

यदि सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट के लिए वे अपना सैंपल स्वयं लेना चाहते हैं तो यह एक विस्तृत चित्र सहित मार्गदर्शिका है जो लोगों को यह समझने में मदद करने के लिए है कि वे अपनी योनि से सैंपल कैसे लें।



नैशनल सर्विकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम - सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट - आपकी पसंद को समझाया गया है

यह एक चित्र सहित मार्गदर्शिका है जो लोगों को सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए उनकी अपनी पसंद को समझने में मदद करती है

Useful resources in Punjabi.

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



ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ - ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ (ਆਸਾਨ)

ਇਹ ਆਸਾਨ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਗਾਈਡ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।



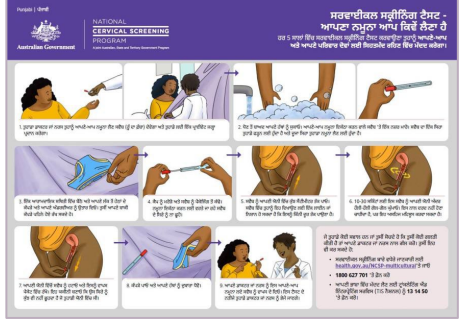
ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੇਰਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਆਸਾਨ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਗਾਈਡ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਆਪ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।



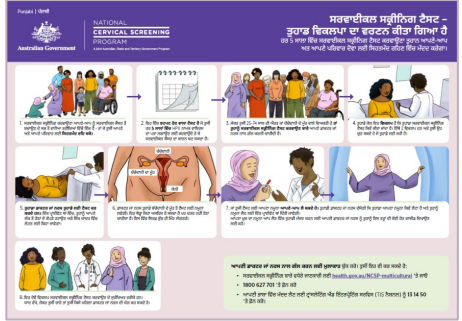
ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਆਪਣੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਇਹ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਗਾਈਡ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।



ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਇਹ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਗਾਈਡ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।



ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ - ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ (ਵਿਸਥਾਰ)

ਇਹ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਗਾਈਡ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

Useful links.

Own It website

This page is in English but is made for women who come from Hindi and Punjabi backgrounds

www.ownit.org.au/hindi-punjabi



It's your Cervical Screening Test. Own It.