

ماذا تفعل إذا تعرضت للتمييز؟

لا تلم نفسك. أنت لا تستحق أن تعامل بهذا الشكل لشيء فيك أو عمل قمت به

وثق وبلغ

احفظ الرسائل الإلكترونية والوثائق المتصلة بالموضوع. دوّن أكبر قدر تتذكره من التفاصيل.



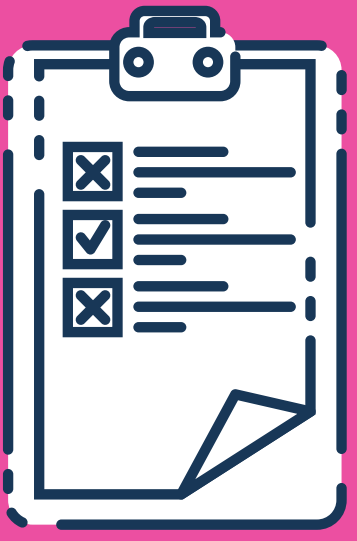
اطلب المساعدة

اطلب المساعدة من الأشخاص الذين تثق بهم مثل زملاء العمل أو المشرفين في منظمتك أو غيرها من المؤسسات.



بلغ داخلياً

يمكن أن تبلغ عن الحادث مشرفاً تثق به في منظمتك أو أن تتبع الإجراءات المعتمدة في تقديم الشكاوى الداخلية.



السياسات والحماية

ابحث عن السياسات التي وضعتها منظمتك لحمايتك من التمييز والاعتداء.



اعتن بنفسك

تحدث مع عائلتك أو أصدقائك، مارس الفنون أو شارك في ممارسات روحانية. استرح، مارس التمارين، استجب لحاجاتك.



بلغ خارجياً

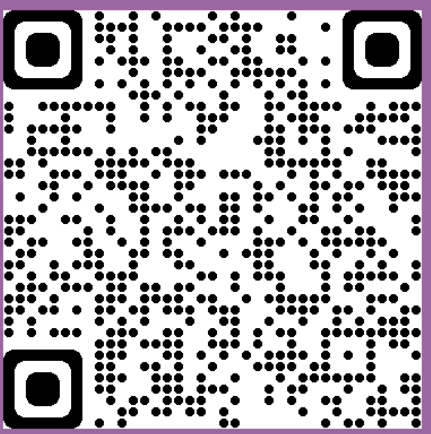
يمكن أن تبلغ عن الحادث الاتحاد الذي تنتمي إليه أو منظمة حقوق إنسان.



ابحث عن مزيد من المعلومات

لكي تجد خطوط مساعدة عند الأزمة أو موارد محلية أو تعريفات قانونية وما هو أكثر راجع برنامج الاستجابة الجماعية ضد العنصرية والكراهية.

مسح QR هنا



تواصل

لكي تجد خطوط مساعدة عند الأزمة أو موارد محلية أو تعريفات قانونية وما هو أكثر راجع برنامج الاستجابة المجتمعية ضد العنصرية والكراهية.



Greater Victoria
Local Immigration
Partnership



Inter-Cultural
Association
of Greater Victoria

Funded by / Financé par:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Anti-Racism
Network



ResilienceBC