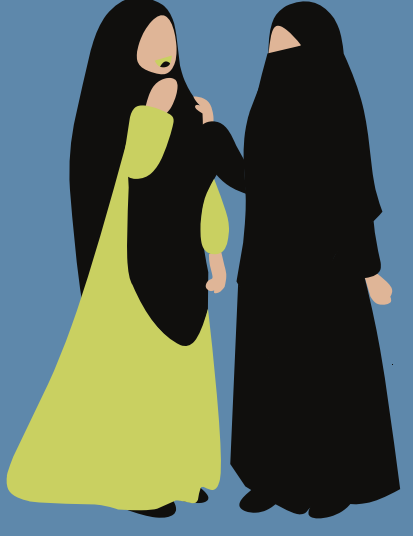


ماذا تفعل إذا تعرضت للكراهية؟

لا تلم نفسك. أنت لا تستحق أن تعامل بهذا الشكل

اطلب المساعدة



تواصل مع المارة الحاضرين،
يمكنهم التدخل لإيقاف الحالة.
اطلب المساعدة الطبية إذا
استلزم الأمر.

تأكد من سلامتك



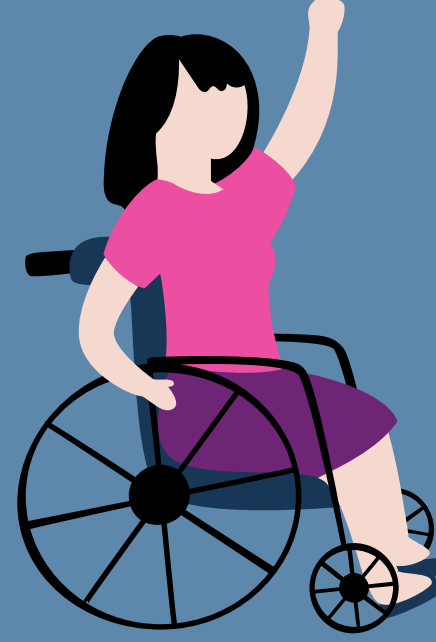
إذا كان ذلك ممكناً، اذهب إلى مكان
عام أو منظمة موثوقة. إذا كنت
تتعرض إلى خطر مباشر تستطيع
الاتصال برقم 911.

وثّق أو سجّل



اكتب أكبر قدر من التفاصيل التي
تذكرها. يمكن أن يساعدك أحد المارة
الحاضرين في هذا.

ما تختاره هو الصحيح



اتخذ القرارات التي تناسبك. على
المارة أن يطلبوا قبولك مساعدتهم
لك وأن يفعلوا ما تطلب منهم.

اعتن بنفسك



تحدث مع أصدقائك أو عائلتك،
ابتكر قطعة فنية أو شارك في
ممارسة روحية. اسع إلى الراحة
والتمارين واتبع حاجاتك.

بلغ



يمكن لك أن تبلغ عن الحادث منظمة
موثوقة. إذا ما حدثت إساءة جنائية
يمكن لك أن تبلغ الشرطة إذا شئت.

ابحث عن المزيد من المعلومات

مسح QR هنا



لكي تجد خطوط الأزمة والموارد
المحلية والتعريفات القانونية وما
هو أكثر، راجع برنامج الاستجابة
الجماعية ضد العنصرية والكراهية.

تواصل



تواصل مع المنظمات طلباً
للدعم القانوني والاستشارة أو
دعم الجماعة المحلية. يمكن
لجماعتك المحلية أن تكون
مصدراً قيماً للشفاء.



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