

当遭受仇恨时 您应该怎么做

请不要责怪自己。现在还是过去，您都不应该受到这种对待。

确保您是安全的

如果可能，去到某个公共场所或值得信赖的组织。如果您正处于紧急危险中，您可以拨打911。



寻求帮助

向旁观者求助，他们可以帮忙干扰当前情形。如果需要，寻求医疗帮助。



您的选择是有效的

做出适合您的决定。旁观者应该征得您的同意，以协助您并遵循您的指示。



记载或记录

写下您能记得的尽可能多的细节。旁观者也许可以帮助您。



举报

您可以向至值得信赖的组织举报该事件。若涉及到刑事犯罪，如果您愿意，您可以向警方报案。



照顾好自己

与朋友或家人交谈，创作艺术或从事精神活动。休息、锻炼并遵循您的需求。



联系

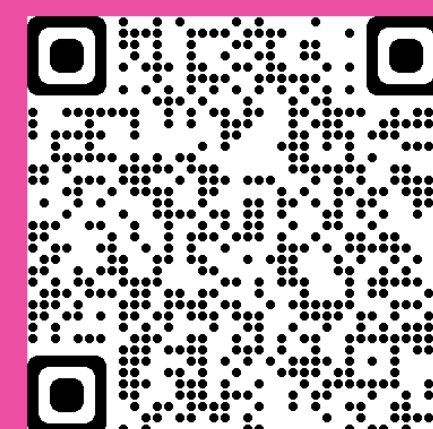
与组织取得联系，以获得法律、辅导或社区支持。您的社区可能会是治愈的宝贵资源。



查找更多信息

如果想要查找危机热线、当地资源、法律定义等，前往至反种族主义与仇恨社区响应协议。

此处为QR码扫描



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