

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਦੇਸ਼ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ।



ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹਨ।



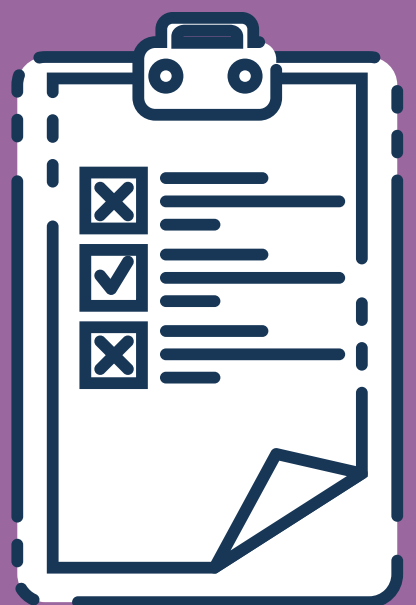
ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ

ਉਹਨਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।



ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੂਨੀਅਨ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।



ਜੁੜੋ

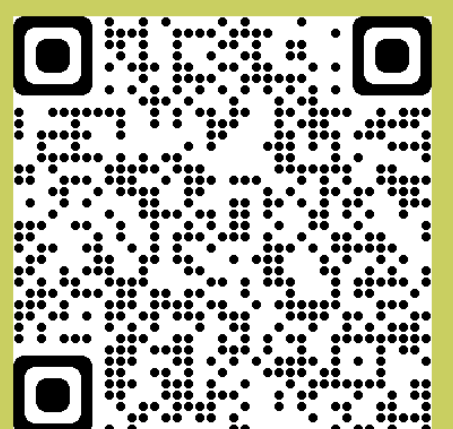
ਕਾਨੂੰਨੀ, ਸਲਾਹ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਰਾਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਲਾਈਨਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇੱਥੇ QR ਸਕੈਨ ਕਰੋ



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