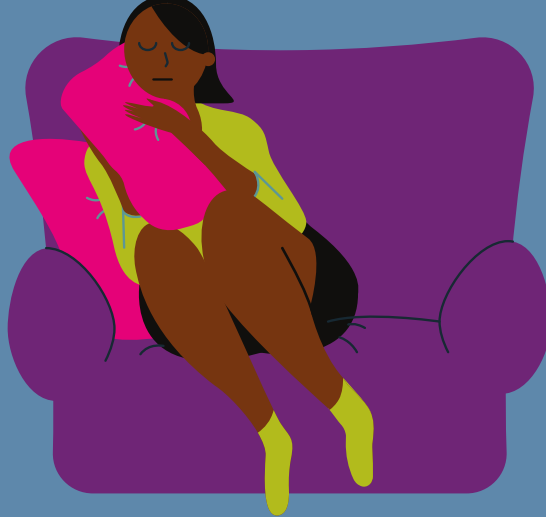


ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਸਥਾ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ

ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ, ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ

ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ

ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਵੇਰਵੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਿਖੋ। ਕੋਈ ਰਾਹਗੀਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਰਿਪੋਰਟ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੰਡਜੋਗ ਅਪਰਾਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

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



ਜੁੜੋ

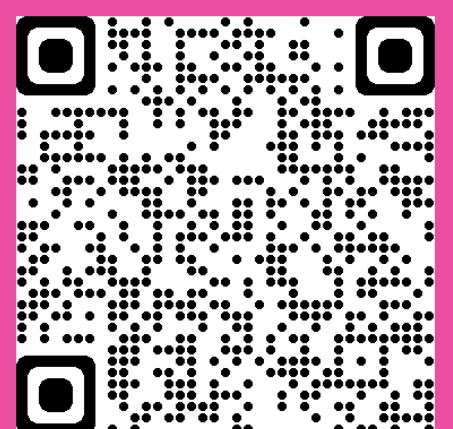
ਕਾਨੂੰਨੀ, ਸਲਾਹ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



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