ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਗਵਾਹ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰੋ।
ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ।

ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ

ਜਿੰਨੇ ਵੇਰਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹਨ,ਲਿਖੋ।
ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਨੰਬਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਰਿਪੋਰਟ

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਜੁੜੋ

ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ।
ਇਹਰਾਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ:

ਇੱਥੇ QR ਸਕੈਨ ਕਰੋ

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

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
British Columbia
ResilienceBC