

# سوال: اگر قربانی حادثه ناشی از تبعیض شوم، چی باید بکنم؟

- نکات ایمنی را مراعات کنید: به غریزه خود اعتماد و وضعیت را ارزیابی کنید. اگر احساس ناامنی میکنید، محل را (در صورت امکان) ترک کنید.
- آرامش خود را حفظ کنید: نفس عمیق بکشید، تماس چشمی را محدود کنید، و زبان بدن را در حالت خنثی حفظ کنید.
- صحبت کنید (در صورت امکان، با حفظ آرامش): با لحن آرام و مطمئن، محدودیت های فیزیکی را حفظ کنید و رفتار و گفتار آنها را محکوم کنید.
- بلافاصله کمک بخواهید: از ناظران درخواست کمک یا مداخله کنید.
- کمک عاطفی بخواهید: بعد از احساس آرامش، مدتی صبر کنید و اتفاقات را با دیگران شریک بسازید. توجه کنید که این حادثه گناه شما نیست و شما تنها نیستید.

می خواهید درباره وظایف واحد حقوق مدنی  
معلومات حاصل کنید؟ ما را در رسانه های  
اجتماعی دنبال نمایید!  