

प्रश्न: अगर मुझे पूर्वाग्रह/पक्षपात की घटना में टारगेट किया जाता है तो मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- **पहले सुरक्षा** : अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करें और अपने आस पास को देखें। अगर आप असुरक्षित महसूस करते हैं और छोड़ सकते हैं, तो उस इलाके को छोड़ दें।
- **शांत रहें** : गहरी सांस लें, आंखों के संपर्क को सीमित करें और तटस्थ शारीरिक हाव-भाव बनाए रखें।
- **खुलकर बात करें** (यदि आप सुरक्षित रूप से ऐसा कर सकते हैं): एक शांत और दृढ़ स्वर में, शारीरिक सीमाएं स्थापित करें और उनके व्यवहार और टिप्पणियों की निंदा करें।
- **तत्काल सहायता प्राप्त करें** : समर्थन या हस्तक्षेप के लिए बाईस्टैंडर्स से पूछें।
- **भावनात्मक समर्थन की तलाश करें** : एक बार जब आप सुरक्षित महसूस करने लगें, तो ठीक होने के लिए समय निकालें और जो हुआ उसके बारे में बात करने के लिए किसी से संपर्क करें। याद रखें यह आपकी गलती नहीं है, और आप अकेले नहीं हैं।

स्रोत: A3PCON का #StopAAPIHate अभियान

जानना चाहते हैं कि नागरिक अधिकार
यूनिट क्या कर रही है? सोशल मीडिया पर
हमें फॉलो करें!



Oregon Department of Justice's

CIVIL RIGHTS UNIT