

Hỏi: Tôi có thể làm gì nếu tôi bị nhắm mục tiêu trong một sự cố kỳ thị?

- **An toàn trước:** Tin vào bản năng của bạn và đánh giá tình hình. Nếu bạn cảm thấy không an toàn và bạn có thể, hãy rời khỏi khu vực.
- **Giữ bình tĩnh:** Hít một hơi thật sâu, hạn chế giao tiếp bằng mắt và duy trì ngôn ngữ cơ thể bình thường.
- **Lên tiếng** (nếu bạn có thể một cách an toàn): Bằng giọng nói bình tĩnh, chắc chắn, hãy thiết lập ranh giới vật lý và tố cáo hành vi cũng như lời nói của họ.
- **Tìm kiếm sự hỗ trợ ngay lập tức:** Yêu cầu người ngoài cuộc hỗ trợ hoặc can thiệp.
- **Tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt cảm xúc:** Khi bạn cảm thấy an toàn hơn, dành thời gian hồi phục và liên hệ với ai đó để nói về những gì đã xảy ra. Hãy nhớ rằng đây không phải là lỗi của bạn và bạn không đơn độc.

Nguồn: Chiến dịch A3PCON's #StopAAPIHate

Bạn có muốn biết Đơn vị Dân quyền đang làm gì? Theo dõi chúng tôi trên mạng xã hội!



Oregon Department of Justice's

CIVIL RIGHTS UNIT

