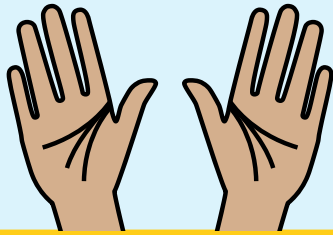


ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ (UPSTANDER) ਬਣਨ ਦੇ 5 “D”

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ
ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ **ਸਿੱਧਾ** ਜਵਾਬ ਦਿਓ



ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ,
ਦ੍ਰਿੜ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ

ਸਿੱਧਾ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ **ਮਦਦ ਲਓ**
ਕਿਸੇ ਤੀਜੇ ਧਿਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ,
ਸਰੋਤ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ



ਸੌਂਪਣਾ

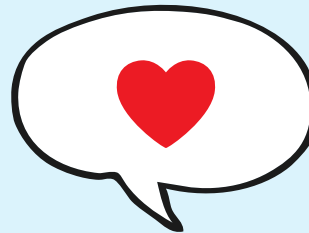
ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ

ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ
ਅਗਲਾ ਸਟਾਪ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ
ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੀੜਤ
ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ
ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ

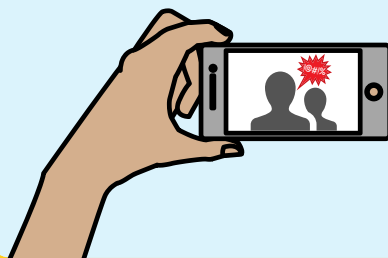
ਦੇਰੀ



ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ
ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ
ਨੂੰ **ਸਿਖਿਅਤ ਕਰੋ** ਕਿ
ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ

ਦਸਤਾਵੇਜ਼



ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ
ਹੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫਸੇ
ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ
ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ
ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ
ਰਾਹੀਂ **ਸਬੂਤ**
ਬਣਾਓ

*ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਕਦੇ ਵੀ ਵੀਡੀਓ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ



Asian American Federation

5 D, Hollaback ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ



CENTER FOR
ANTI-VIOLENCE
EDUCATION