

نژادپرستی پسندیده نیست

نژاد پرستی زمانی اتفاق می افتد که اعمال، نگرش‌ها یا نظام‌ها، افراد یا گروه‌ها را بر اساس نژاد، رنگ، تبار، ملیت، قومیت یا وضعیت مهاجرتشان، مورد آزار، توهین، تحقیر یا رفتار ناعادلانه قرار می‌دهند.

با پرداختن و به چالش کشیدن نژادپرستی، می‌توانیم جهانی عادلانه‌تر، منصفانه‌تر و فراگیرتر برای همه ایجاد کنیم.

هنگام مواجهه با نژادپرستی چه باید کرد؟

۱. آرام و ایمن بمانید

نفس عمیق بکشید، موقعیت را ارزیابی کنید.

۲. به دنبال پشتیبانی باشید

اگر در یک فضای عمومی هستید، یک همراه پیدا کنید یا حادثه را به فرد مسئول گزارش دهید.

۳. با کسی صحبت کنید

تجربه خود را با دوستان، خانواده، یک مشاور یا یک گروه پشتیبانی مورد اعتماد به اشتراک بگذارید.

۴. مراقبت از خود

برای پردازش احساسات از طریق ذهن آگاهی، ورزش یا ابراز خلاقانه وقت بگذارید.

۵. به یک گروه اجتماعی بپیوندید

با سازمان‌هایی که از عدالت نژادی حمایت می‌کنند، ارتباط برقرار کنید و از آنها حمایت بگیرید.

اگر نگرانی دارید،

صحبت کنید، درخواست کمک یا مشاوره کنید



در مواقع اضطراری، با این شماره تماس
بگیرید:
(000)

دفتر مبارزه با تبعیض
معاونت: 61657515 (03)

تماس محلی در سطح ایالت: 1300 305062
پیامک: 0409401083



خط نجات:
13 11 14

این ابتکار توسط وزارت نخست وزیری و کابینه تاسمانی - صندوق
انسجام اجتماعی - تأمین مالی گردیده است.