Nepali | नेपाली

# जातिवाद कहिल्यै स्वीकार्य हुँदैन

जातिवाद तब हुन्छ जब व्यवहारहरु, मनोवृत्ति, वा प्रणालीले व्यक्ति वा समूहहरूलाई उनीहरूको जाति, रंग, वंश, राष्ट्रियता, जातीयता, वा आप्रवासी स्थितिको आधारमा अपमान गर्छ, तुच्छ ठाँन्छ, लज्जीत पार्छ, वा अनुचित व्यवहार गर्दछ।

जातिवादलाई सम्बोधन गरेर र चुनौती दिएर, हामीले सबैका लागि अझ न्यायपूर्ण, समतामूलक र समावेशी संसार सिर्जना गर्न सक्छौँ।

migrant resource centre TASMANIA

# जातिवादको सामना गर्दा के गर्ने?

## 1. शान्त र सुरक्षित रहनुहोस्

गहिरो सास लिनुहोस्, परिस्थितिको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

## 2. सहयोग खोज्नुहोस्

यदि तपाईं सार्वजनिक स्थानमा हुनुहुन्छ भने, सहयोगी खोज्नुहोस् वा घटनाको बारेमा जिम्मेवार व्यक्तिलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।

## 3. कसैसँग कुरा गर्नुहोस्

साथीभाइ, परिवार, सल्लाहकार वा विश्वसनीय सहयोगी समूहसँग आफ्नो अनुभव साझा गर्नुहोस्।

## 4. आत्म-हेरचाह

सजगता, व्यायाम, वा रचनात्मक अभिव्यक्ति मार्फत भावनाहरू केलाउन समय निकाल्नुहोस्।

## 5. सामुदायिक समूहमा सामेल हुनुहोस्

जातीय न्यायको वकालत गर्ने र सहयोग प्रदान गर्ने संस्थाहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

**यदि तपाईंलाई चिन्ता छ भने,**

**बोल्नुहोस्, मद्दत माग्नुहोस् वा सल्लाह लिनुहोस्**

**आपतकालीन अवस्थामा, फोन गर्नुहोस्:**

(000)

**भेदभाव बिरुद्धको कार्यालय (Office of the Anti-Discrimination)**

**आयुक्त: (03) 61657515**

राज्यव्यापी स्थानीय फोन: 1300 305062

पाठ सन्देश: 0409401083

**लाइफलाइन:**

13 11 14

migrant resource centre TASMANIA

phoenix CENTRE

यो पहललाई तास्मानियाली प्रिमियर र क्याबिनेट विभाग - सामाजिक एकता कोष द्वारा वित्त पोषित गरिएको छ।