

नस्लवाद ठीक नहीं है

नस्लवाद तब होता है जब गतिविधियाँ, दृष्टिकोण या प्रणालियाँ किसी व्यक्ति-विशेष या समूह के साथ उनकी नस्ल, रंग, वंश, राष्ट्रीयता, जातीयता या प्रवासी स्थिति के आधार पर अपमान, अनादर, नीचा दिखाने वाला, या भेदभावपूर्ण व्यवहार करती हैं।

नस्लवाद को संबोधित करके और चुनौती देकर हम सभी के लिए अधिक न्यायपूर्ण, समतापूर्ण और समावेशी विश्व का निर्माण कर सकते हैं।



**migrant
resource
centre**

TASMANIA

नस्लवाद का सामना करते समय क्या करें

1. शांत और सुरक्षित रहें

गहरी साँस लें, स्थिति का आकलन करें

2. सहायता लें

यदि आप किसी सार्वजनिक स्थान पर हैं, तो किसी सहयोगी को खोजें
या घटना की सूचना किसी प्रभारी को दें

3. किसी से बात करें

अपने अनुभव को मित्रों, परिवार, परामर्शदाता या विश्वसनीय सहायता
समूह के साथ साझा करें

4. आत्म-देखभाल

ध्यान-मनन, व्यायाम या रचनात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से भावनाओं को संसाधित करने के लिए समय निकालें

5. सामुदायिक समूह में शामिल हों

ऐसे संगठनों से जुड़ें जो नस्ल-आधारित न्याय का पक्ष-समर्थन करते हैं और सहायता प्रदान करते हैं

**यदि आपको कोई चिंताएं है,
आवाज उठाएं, मदद मांगें या सलाह लें**

आपातकालीन स्थिति में यहाँ कॉल करें:

(000)

भेदभाव-विरोधी कार्यालय

आयुक्त: (03) 61657515

राज्यव्यापी स्थानीय कॉल: 1300 305062

टेक्स्ट: 0409401083

लाइफलाइन:

13 11 14



इस पहल को तस्मानिया के प्रीमियर एवं कैबिनेट विभाग - सामाजिक
सामंजस्य निधि द्वारा वित्त-पोषित किया गया है