

ក្រោកឈរប្រឆាំងនឹងជំងឺ ខ្លីដ 19 និង ប្រឆាំងនឹងការស្អប់ខ្ពើម

មានប្រាំចំណុចដែលគួរគិត
ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានគ្រោះដោយការស្អប់ខ្ពើម

ADAPTED FROM A3PCON.ORG



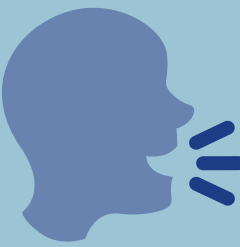
១) សុវត្ថិភាព:

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា មិនមានសុវត្ថិភាព
សូមចាកចេញពីកន្លែងនោះ។



២) សូមធ្វើចិត្តអោយស្ងប់:

ចៀសវាងការមើលមុខចំ ហើយដកដង្ហើមអោយ
វែងៗ។



៣) និយាយចេញមក:

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ជឿជាក់
សូមប្រាប់ទៅពួកគេដោយភាពរឹងមាំថា យើងមិន
អាចទទួលយកសំដីរបស់ពួកគេនោះបានទេ
ហើយនៅអោយឆ្ងាយពីពួកគេ។



៤) ស្វែងរកជំនួយ:

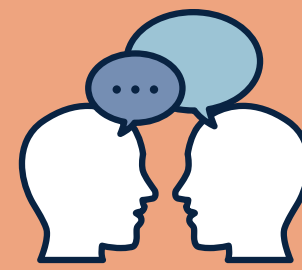
សូមអោយអ្នកដែលនៅក្បែរ ជួយ

៥) ជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត:

នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព
ហើយ សូមនិយាយប្រាប់ទៅនរណាម្នាក់ពីអ្វីដែល
បានកើតឡើង។



មធ្យោបាយក្នុង
ការជួយទំនុកបំរុង
ប្រជាជនអាស៊ី



សូមផ្តល់ដំណឹង
ប្រសិនបើអ្នកឃើញ
នរណាម្នាក់ត្រូវបានគេ
យាយី អ្នកអាចជួយរីកស្មើ
នាក់នោះអោយចាកចេញ
ជាមួយអ្នក
ប្រសិនបើស្ថានភាព
កាន់តែតានតឹង។



ជំរុញអោយអ្នកដែលជួប
ហេតុការនេះហើយ
និយាយចេញមកក្រៅ
ចូលរួមចែករំលែកព័ត៌មាន
នេះតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែត



សូមទិញទំនិញ
ផ្សេងៗពី
ហាងអាស៊ីនានា។

សូមរាយការណ៍ហេតុការណ៍ដែលទាក់ទងភាពលំអៀង និង ការប្រកាន់ជាតិសាសន៍ទៅ

• standagainsthatred.org

• រឿងរ៉ាវទៅ ខ្សែរទូរស័ព្ទបន្ទាន់របស់ការិយាល័យសិទ្ធិជនស៊ីវិល ប្រឆាំងនឹងភាពលំអៀង នៃទីក្រុងសៀងហាធាល:
(206) 233-7100





ក្រោកឈរប្រឆាំងនឹងជំងឺ ខ្លីជំងឺ 19 និង ប្រឆាំងនឹងការស្អប់ខ្ពើម



និង ប្រឆាំងនឹងការស្អប់ខ្ពើម

តើអ្នកកំពុងទទួល ការយាយី ភាពលំអៀង រឺ ការរើសអើងជាតិសាសន៍រឺ? សូម
រាយការណ៍ទៅ៖

STANDAGAINSTHATRED.ORG

OR CALL: 206-233-7100

(THE SEATTLE OFFICE OF CIVIL RIGHTS ANTI-BIAS HOTLINE)