

৫ টা "ডি" একজন আপস্ট্যান্ডার হওয়ার

কাউকে হয়রানি হতে দেখলে কি করবেন

ক্ষতি সৃষ্টিকরী
ব্যক্তিকে সরাসরি
প্রতিক্রিয়া দেখান।



আত্মবিশ্বাসী,
দৃঢ় এবং শান্ত হন

সরাসরি

অন্য কারো কাছ থেকে
সাহায্য পান

যে কোন সহায়তা, সংস্থান
বা তৃতীয় পক্ষের সাহায্যের
জন্য জিজ্ঞাসা করুন।



প্রতিনিধি

ক্ষতিকারক ব্যক্তি,
যে ব্যক্তি ক্ষতিগ্রস্থ
হয়েছিল বা ঐ
পরিস্থিতি থেকে
নিজের মনোযোগ
সরিয়ে আনুন।

বিভ্রান্তি

মাফ করবেন,

"আপনি কি জানেন ঐ
সামনের স্টপটা কি?"

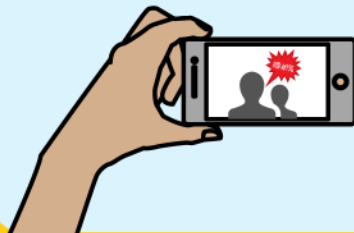
বিলম্ব

ঘটনার পরে ক্ষতিগ্রস্থ
ব্যক্তির সাথে চেক ইন
করা।



এবং কেন এটি ঘটল সে সম্পর্কে নিজেদের
এবং আমাদের সম্প্রদায়কে সচেতন করুন।

ডকুমেন্ট



যদি কেউ ইতিমধ্যেই
সংকটে থাকা
ব্যক্তিকে সাহায্য
করে, ছবি বা
ভিডিওর মাধ্যমে
রেকর্ড করুন।

ক্ষতিগ্রস্থ ব্যক্তির সম্মতি ছাড়া
কখনও কোনও ভিডিও বা পোস্ট
শেয়ার করবেন না।



Asian American Federation

5 ডি এর থেকে অভিযোজিত Right to Be.



CENTER FOR
ANTI-VIOLENCE
EDUCATION