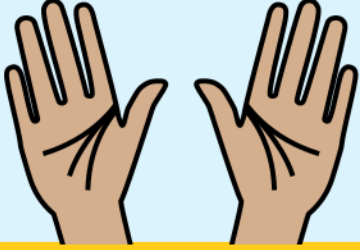


# एक अपस्टेंडर होने के 5 "डी"

जब कोई किसी को परेशान कर रहा हो और आप देखें तो क्या करें

नुकसान पहुंचाने वाले  
व्यक्ति को **सीधे जवाब दें**



आत्मविश्वास रखें,  
अपनी बात  
स्पष्टता और  
कड़ाई से कहें  
और शांत रहें

**प्रत्यक्ष**

किसी और से **सहायता  
प्राप्त करें**

सहायता, संसाधन, या किसी  
तृतीय पक्ष से सहायता मांगें

**मदद लें**



## ध्यान भटकाना

हानि पहुँचाने वाले व्यक्ति  
से, वह व्यक्ति जिसे  
नुकसान पहुँचाया गया था,  
या पूरी स्थिति से ही ध्यान  
भटकाना



## विलंब

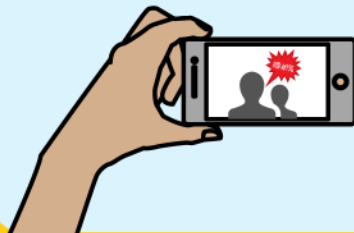
घटना के बाद आहत हुए  
व्यक्ति से **संपर्क करें**

और खुद को और अपने समुदायों को **शिक्षित** करें  
कि ऐसा क्यों हुआ



## दस्तावेज़

यदि कोई पहले से ही  
संकट में पड़े व्यक्ति की  
मदद कर रहा है, तो  
फोटो या वीडियो के  
माध्यम से **दस्तावेज़**  
करें



\* जिस व्यक्ति को नुकसान पहुँचाया जा रहा है, उसकी सहमति के बिना कभी भी कोई वीडियो पोस्ट या शेयर न करें



Asian American Federation

Right To Be से लिए गए 5 डी



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION