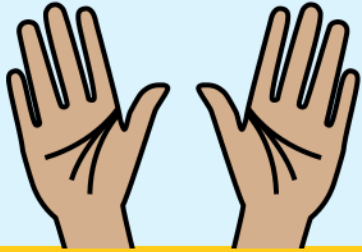


५ "D'S" अपस्ट्यान्डर हुनुको

जब तपाईं कसैलाई प्रत्यक्ष उत्पीडन भएको देख्नुहुन्छ भने के गर्ने

हानि पुऱ्याउने
व्यक्तिलाई सीधा जवाफ दिनु



विश्वस्त, दृढ र
शान्त हुनुहोस्

सीधा

अरूबाट सहयोग लिनु
होस्

तेस्रो पक्षबाट मद्दत वा
सहायताको लागि सोध्नुहोस्

प्रतिनिधि



ध्यान हटाउनुहोस्

हानि पुऱ्याउने व्यक्ति,
हानि भएको व्यक्ति,
वा अवस्था बाट ध्यान
हटाउनुहोस्



ढिलाइ

जाँच गर्नुहोस् घटना पछि
हानि भएको व्यक्तिसँग

र यो किन भयो भनेर आफैं र हाम्रो
समुदायलाई शिक्षित गर्नुहोस्



कागजात

यदि कसैले पहिले नै संकटमा परेको
व्यक्तिलाई मद्दत गरिरहेको छ भने,



कागजात गर्नुहोस्
फोटो वा भिडियो
मार्फत

* हानि भएको व्यक्तिको सहमति बिना
भिडियो पोस्ट नगर्नुहोस्।



Asian American Federation

५ D's को Right To Be बाट अनुकूलित



CENTER FOR
ANTI-VIOLENCE
EDUCATION