

# 5 "D's" OF BEING AN UPSTANDER

جب آپ کسی کو ہراساں ہوتے دیکھیں تو کیا کریں۔

## براہ راست

نقصان پہنچانے والے شخص کو  
براہ راست جواب دیں۔  
پراعتماد، ثابت قدم اور  
پرسکون رہیں



## مزدوب

کسی اور سے مدد حاصل  
کریں۔  
کسی تیسرے فریق سے مدد،  
وسائے مل، یا مدد طلب  
کریں۔



## توجہ ہٹانا

نقصان پہنچانے والے شخص،  
نقصان پہنچانے والے شخص،  
یا خود صورتحال سے توجہ  
ہٹا دیں۔



## تاخیر

واقعے کے بعد نقصان پہنچانے والے  
شخص سے رابطہ کریں۔  
ورخود کو اور اپنی برادریوں کو  
اس بارے میں آگاہ کریں کے ایسا  
کیوں ہوا۔



## دستاویز

اگر کوئی پہلے ہی  
بحران میں مبتلا شخص  
کی مدد کر رہا ہے تو  
تصویر یا ویڈیو وک  
ذریعے دستاویز کریں۔



سی شخص کو نقصان پہنچانے والے کی  
رضامندی کے بغیر کبھی بھی کوئی ویڈیو  
پوسٹ یا شیئر نہ کریں۔

