

MANITOBANS:
**COVID-19
DOESN'T
DISCRIMINATE.**
NOR SHOULD
YOU!



#DontDiscriminateMB

f @DontDiscriminateMB



Immigration
Partnership
Winnipeg

Mga Tip para sa biktima ng Hate-Motivated Crimes

Ano ang hate-motivated crime: ang hate crime ay isang krimen na may motibong panghuhusga sa lahi, relihiyon, pinagmulang etnisidad o oryentasyong sekswal.

- Kung ikaw ay biktima ng pisikal na pag atake, alisin agad ang iyong sarili sa kapahamakan at tumawag ng tulong.
- Kung ikaw ang puntirya ng mga insulto, biro at iba pang mga salitang may halong rasismo, dapat mong tandaan ang pisikal na deskripsyon ng taong gumawa nito at ang kanilang sasakyan (kasama na dito ang kanilang license plate). Maari mo ring kuhanan ng litrato o video para ma idokumento ang panyayari. Iwasang mag reak ng berbal o pisikal.
- Tandaan at isulat lahat ng detalyeng iyong matatandaan tulad ng petsa, oras, at lugar ng pinangyarihan ng insidente, deskripsyon ng insidente at mga pangalan at numero ng telepono ng mga taong pwedeng maging witness.
- Kung ikaw ay mayroon pisikal o sikolohikal na pinsala (Stress, anxiety, depression, pagkawala ng pagtulog at gana sa pagkain atbp.), komunsulta sa doctor.
- Kapag ang iyong pag aari ang target ng bandalismo, I video o kuhanan ng litrato ang mga napinsala at itabi ang iba pang ebidensya.

Ang mga tips na ito ay hango sa Centre for Research- Action on Race Relation's campaign "COVID-19 Does not Discriminate. Neither Should You!"

Saan pwedeng humingi ng tulong

Kung ikaw ay nakaranas ng hate- motivated crime, may mga organisasyon na handing tumulong sa iyo!

The Manitoba Human Rights Commission

Kung sa pakiramdam mong ikaw ay nakaranas ng diskriminasyon sa iyong lugar ng trabaho, publikong serbisyo, pabahay, kontrata at sa mga salita maaring kontakin ang [Manitoba Human Rights Commission](#) para magsampa ng reklamo. Ang komisyon ay may gabay tungkol sa diskriminasyon ng dahil sa COVID-19

- Email: hrc@gov.mb.ca
- Telephone: 204-945-3007 (Winnipeg); 204-726-6261 (Brandon); 1-888-884-8681 (Toll-Free)

Lokal na Pulisya

Ikaw ay maaaring mag file ng report sa inyong lokal na kapulisan kung ikaw ay nakaranas ng hate crime. Ngunit, ikaw ay aming hinihikayat na pag aralan ang “systemic racism na naranasan ng Black, Indigenous at People of Colour sa kamay ng mga pulis at alamin and ibang alternatibo sa pagtawag ng kapulisan.

Ito ang mga impormasyon sa mga alternatibo sa pagtawag ng pulis:

- [Fight COVID Racism](#) ay mayroong resource section sa website na ito.
<https://www.covidr racism.ca/resources>
- Ang Winnipeg Peer Working Group, Manitoba Harm Reduction Network and Bar None ay gumawa ng “*Stop, Before You Call the Cops!*” ito ay isa mga tool sa ibang paraan ng pagtawag ng kapulisan:
<https://mhrn.ca/community-projects>

Pagrereport ng mga insidenteng may rasismo

Kung ikaw ay nakaranas ng rasismo ng dahil sa COVID-19 maari itong I report sa [Asian Heritage Society of Manitoba](#) para ma idokumento.

- Reporting form: <https://www.asianheritagemanitoba.com/incident-reporting/>

Mga Employer at Union

Kapag ikaw ay nakaranas ng diskriminasyon sa iyong trabaho, makipag usap sa iyong employer o union. Ngunit kung ang iyong employer o ang union representative ang gumawa nito, pwede kang magsampa ng reklamo sa Manitoba Human Rights Commission.

Residential Tenancies Branch

Kung nararamdaman mong ikaw ay nakakaranas ng diskriminasyon mula sa iyong landlord, maari kang tumawag o magsampa ng reklamo sa [Residential Tenancies Branch](#) o sa Manitoba Human Rights Commission

- Email: rtb@gov.mb.ca
- Telephone: 204-945-2476 (Winnipeg); 204-726-6230 (Brandon); 204-677-6496 (Thompson); 1-800-782-8403 (Toll-Free)

Pangalagaan ang iyong sarili

Maaring maapektuhan ang iyong mental health o well –being ng dahil sa hate crime. Eto ang mga serbisyong pwedeng makatulong sa iyo.

- Mga suporta para sa mental health at well-being: <https://www.gov.mb.ca/covid19/bewell/index.html>
- [Elmwood Community Resource Centre’s Racial Trauma Counselling and Support](#) (Ito po ay available para sa lahat ng Manitobans): Tumawag sa 204-982-1720 o mag email sa counselling@elmwoodcrc.ca
- [Central Neighbourhoods](#) Listahan ng mga BIPOC Mental Health Workers (Winnipeg):
<http://cnwpg.org/bipoc-mental-health-workers-resource-list/>