

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



#DontDiscriminateMB

f @DontDiscriminateMB



Immigration
Partnership
Winnipeg

给仇恨犯罪受害者的小贴士

什么是仇恨动机犯罪：

仇恨犯罪是一种带有偏见动机的犯罪，这种罪犯发生在针对受害者，因为他们的种族、宗教、出身或性取向的时候。

- 如果你是人身攻击的受害者，你应该尽可能远离伤害并寻求帮助。如果你面临迫在眉睫的伤害，打电话报警。
- 如果你是种族歧视侮辱、嘲笑或其他口头奚落的对象，你应该注意对侵犯者及其车辆（包括他们的车牌）的描述。你也可以拍一张照片或录一段视频来记录这些信息。注意避免口头或身体上的反应。
- 记下你能记得的所有细节，包括犯罪的日期、时间、地点和事件的描述，以及可以作为证人的个人的姓名和电话号码。
- 如果你有任何身体和/或心理上的伤害（压力、焦虑、抑郁、失眠和食欲不振等），请咨询医生。
- 如果你的财产成为恶意破坏的目标，录制视频或拍摄损坏的照片，并保护这些损坏的任何证据。

这些提示摘自种族关系研究与行动中心的活动“COVID-19 不会歧视”，您也不应该！”

哪里寻求帮助

如果你经历过仇恨犯罪，有组织随时准备帮助你！

当地警方

如果你需要立即援助，请拨打 911 或联系当地执法部门。如果你觉得你经历了仇恨犯罪，你可以向当地警方报案。（例如：在温尼伯，你可以向非紧急情况下的警察报告可疑的仇恨犯罪：204-986-6222。）

曼尼托巴人权委员会

如果你觉得你经历了仇恨犯罪，你可以报告给当地警察。我们同时也理解部分非洲裔、原住民以及少数族裔或许曾和警察有过负面经历。若你不想直接出面报告给警察，我们鼓励你寻求其他方式报告给警察。

以下是其他报告给警察的方式：

- **Fight COVID Racism** 网站有一个页面汇总了其他报告给警察的方式 <https://www.covidr racism.ca/resources>
- 温尼伯当地的一个互助组织“Manitoba Harm Reduction Network and Bar None” 建立了一个汇报给警察的工具“Stop, Before You Call the Cops!”: <https://mhrn.ca/community-projects>

报告种族歧视事件

如果您经历过与 COVID-19 有关的种族歧视，请向曼尼托巴亚洲遗产协会报告这一事件，以记录您的经验并告知我们以便我们集体努力。

- 报告方式：<https://www.asianheritagemanitoba.com/reporting/>

雇主和工会

如果你在工作中感到受歧视，和你的雇主或工会谈谈。但是，如果你的雇主或工会代表是侵犯者，你可以向曼尼托巴人权委员会提出申诉。

住宅租赁部

如果你觉得受到房东的歧视，你可以与住宅租赁部门的办公人员说，或者向曼尼托巴人权委员会投诉。

- 电子邮件：rtb@gov.mb.ca
- 电话：204-945-2476（温尼伯）；204-726-6230（布兰登）；204-677-6496（汤普森）；1-800-782-840（免费）

照顾好自己

经历仇恨犯罪会对你的精神健康和幸福产生负面影响。有一些社区服务可以帮助你渡过难关！

- 精神健康和福祉支持：<https://www.gov.mb.ca/covid19/bewell/index.html>
- Elmwood Community Resource Centre（Elmwood 社区中心）的 Racial Trauma Counselling and Support（少数族裔创伤心理咨询与支持）（面向所有曼尼托巴省居民）：致电 204-982-1720 或电邮 counselling@elmwoodcrc.ca
- Central Neighbourhoods 非盈利机构面向黑人、原住民和有色人种的心理健康工作者名单（温尼伯地区）：<http://cnwpg.org/bipoc-mental-health-workers-resource-list/>