

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



#DontDiscriminateMB

f @DontDiscriminateMB



Immigration  
Partnership  
Winnipeg

## Lời khuyên hay dành cho các nạn nhân của những tội ác kích động bởi sự thù ghét

**Tội ác kích động bởi sự thù ghét là gì:** Tội ác tạo bởi sự thù ghét thường liên quan đến những định kiến trong xã hội, thường xảy ra khi người phạm tội nhắm vào các nạn nhân dựa vào chủng tộc, tôn giáo, nguồn gốc dân tộc hoặc khuynh hướng tình dục của họ.

- Nếu bạn bị tấn công trực tiếp, hãy cố gắng trốn tránh và giảm tổn thương của bản thân tới mức thấp nhất nếu có thể, và gọi trợ giúp.
- Nếu bạn là mục tiêu của những lời lăng mạ, những trò đùa ác ý hoặc những lời chế nhạo liên quan đến phân biệt chủng tộc, bạn nên lưu ý ngoại hình của người ấy và phương tiện di chuyển của họ (bao gồm cả biển số xe). Bạn cũng có thể chụp ảnh hoặc quay video để ghi lại thông tin. Tránh đối đầu với họ bằng lời nói hoặc đáp trả bằng hành động.
- Ghi chú tất cả các chi tiết bạn có thể nhớ bao gồm ngày, thời gian và địa điểm xảy ra vụ án; bản tường thuật chi tiết của vụ việc, tên và số điện thoại của các cá nhân có thể đóng vai trò là nhân chứng.
- Nếu bạn có bất kỳ tổn thương nào về thể chất và/hoặc tâm lý (căng thẳng, lo lắng, trầm cảm, mất ngủ và chán ăn, v.v.), hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ.
- Nếu tài sản của bạn là mục tiêu bị phá hoại, hãy quay video hoặc chụp ảnh của các thiệt hại và lưu trữ cẩn thận mọi bằng chứng về những thiệt hại này.

*Những lời khuyên này được tham khảo từ The Centre for Research-Action on Race Relation's campaign "COVID-19 Does Not Discriminate. Neither Should You!"*

# Tổ chức giúp đỡ và hỗ trợ

Nếu bạn là nạn nhân của tội ác bị kích động bởi sự thù ghét, những tổ chức sau đây sẵn sàng giúp bạn!

## Ủy ban nhân quyền Manitoba (The Manitoba Human Rights Commission)

Nếu bạn cảm thấy bị phân biệt đối xử ở nơi làm việc, dịch vụ công cộng, ở nhà, trên hợp đồng hay trên các bảng tuyên truyền công khai (như quảng cáo), hãy liên hệ với Ủy ban Nhân quyền Manitoba ([Manitoba Human Rights Commission](#)) để nộp đơn khiếu nại. Hướng dẫn chi tiết tại [Discrimination Based on COVID-19](#).

- Email: [hrc@gov.mb.ca](mailto:hrc@gov.mb.ca)
- Điện thoại: 204-945-3007 (Winnipeg); 204-726-6261 (Brandon); 1-888-884-8681 (miễn phí cước)

## Cảnh sát địa phương

Nếu bạn cảm thấy mình là nạn nhân của tội ác bị kích động bởi sự thù ghét, bạn có thể gửi báo cáo cho cảnh sát địa phương. Tuy nhiên, chúng tôi khuyến khích bạn trước tiên nên tìm hiểu rõ về sự phân biệt chủng tộc đã ăn sâu vào suy nghĩ của các cảnh sát về người Da đen, người Da đỏ và người Da màu, để chọn lựa những cách giải quyết khác thay vì gọi cảnh sát.

Dưới đây là thông tin thêm về những cách giải quyết khác:

- [Fight COVID Racism](#) (“Chống lại nạn Phân biệt chủng tộc liên quan đến COVID”) có đăng tải một phần tài liệu về các lựa chọn thay thế thay vì gọi cảnh sát: <https://www.covidracism.ca/resources>
- The Winnipeg Peer Working Group (“Nhóm hợp tác làm việc chung ở Winnipeg”), Manitoba Harm Reduction Network and Bar None đã tạo ra công cụ *Stop, Before You Call the Cops!* để đưa ra các lựa chọn thay thế việc gọi cảnh sát: <https://mhrn.ca/community-projects>

## Báo cáo về các sự việc liên quan đến phân biệt chủng tộc

Nếu bạn gặp phải việc bị phân biệt chủng tộc liên quan đến COVID-19, vui lòng báo cáo sự cố với [Asian Heritage Society of Manitoba](#) để chúng tôi có thể ghi nhận lại và cùng nhau hành động.

- Mẫu báo cáo: <https://www.asianheritagemanitoba.com/incident-reporting/>

## Các chủ doanh nghiệp và Nghiệp đoàn công nhân

Nếu bạn cảm thấy bị phân biệt đối xử tại nơi làm việc, hãy nói chuyện với chủ/quản lý hoặc nghiệp đoàn công nhân (nếu có). Tuy nhiên, nếu chủ lao động hoặc đại diện nghiệp đoàn của bạn là người phạm tội, bạn có thể nộp đơn khiếu nại lên Ủy ban Nhân quyền Manitoba.

## Chi nhánh thuê nhà ở (Residential Tenancies Branch)

Nếu bạn cảm thấy bị phân biệt đối xử bởi chủ nhà, bạn có thể nói chuyện với Đại diện phụ trách tại Chi nhánh thuê nhà ở ([Residential Tenancies Branch](#)), hoặc nộp đơn khiếu nại lên Ủy ban Nhân quyền Manitoba.

- Email: [rtb@gov.mb.ca](mailto:rtb@gov.mb.ca)
- Điện thoại: 204-945-2476 (Winnipeg); 204-726-6230 (Brandon); 204-677-6496 (Thompson); 1-800-782-8403 (miễn phí cước)

## Chăm sóc bản thân

Trải qua việc là nạn nhân của sự thù ghét có thể gây tổn hại cho sức khỏe và tinh thần của bạn. Nhưng hiện tại, thật may mắn khi xung quanh chúng ta đang có rất nhiều những dịch vụ cộng đồng mà bạn có thể liên hệ để được hỗ trợ trong những tình huống khó khăn này!

- Hỗ trợ sức khỏe và tinh thần: <https://www.gov.mb.ca/covid19/bewell/index.html>
- [Elmwood Community Resource Centre's Racial Trauma Counselling and Support](#) (“Tur vản và hỗ trợ những tổn thương từ nạn phân biệt chủng tộc của Trung tâm tài nguyên cộng đồng Elmwood” – dành cho tất cả mọi người sinh sống ở Manitoba): Hãy gọi 204-982-1720 hoặc email [counselling@elmwoodcrc.ca](mailto:counselling@elmwoodcrc.ca)
- [Central Neighbourhoods BIPOC Mental Health Workers List](#) (“Danh sách nhân viên hỗ trợ sức khỏe tinh thần BIPOC”) ở Winnipeg: <http://cnwpg.org/bipoc-mental-health-workers-resource-list/>