

# पीडित संसाधनहरू

## अपराध रिपोर्ट को लागी संकट लाइन

- **संघीय अनुसन्धान ब्यूरो (FBI) - जर्जिया**  
☎ 770-216-3000  
("I need to report a hate crime and I speak Nepali")  
"मलाई घृणा अपराध रिपोर्ट गर्नु छ र म नेपाली भाषा बोल्छु"
- **जर्जिया आपराधिक न्याय समन्वय परिषद**  
☎ 404-657-1956 (सामुदायिक कार्यक्रम पर्यवेक्षक कार्यालय)  
☎ 404-657-2222 (पीडित क्षतिपूर्ति)  
🌐 <https://cjcc.georgia.gov>
- **वकिलहरूको समिति**  
☎ 1-844-9-NO-HATE (664283)  
(भाषा उपलब्ध: चिनियाँ क्यान्टोनीज र मन्डारिन, कोरियाली, भियतनामी, र पंजाबी)  
🌐 <https://www.lawyerscommittee.org/project/no-hate-resource-hotline>
- **CPACS पीडित सेवाहरू**  
☎ 678-824-6189

## सामुदायिक संगठनहरूलाई अनलाइन रिपोर्ट गर्नुहोस्

- **हिंसा विरोधी कार्यक्रमहरूको राष्ट्रिय गठबन्धन**  
🌐 [www.AVP.org](http://www.AVP.org)
- **घृणा विरुद्ध खडा**  
🌐 <https://www.standagainsthatred.org>
- **AAPİ घृणा बन्द गर**  
🌐 <https://stopaapihate.org/reportincident>
- **AAPİ घृणा अपराध**  
🌐 [www.aapihatecrimes.org/aapi-hate-incident-form](http://www.aapihatecrimes.org/aapi-hate-incident-form)
- **शियाईहरू तथा एशियाई अमेरिकीहरूको लागी एक सुरक्षित स्वर्ग (ASHAAA)**  
🌐 <https://www.ashaaa.org>

# घृणा अपराध ? के हो ?

## घृणा अपराध

कुनै पनि कार्य वा प्रयास गरिएको कार्य फौजदारी कानून अन्तर्गत एक अपराध हो जुन जाति, रंग, धर्म, राष्ट्रिय मूल, लिंग, यौन आकर्षण, लिंग, लिंग पहिचान, अपांगता, मानसिक अशक्तता, वा शारीरिक अपांगताको विरुद्ध पूर्वाग्रह द्वारा प्रेरित हुन्छ। यसमा समावेश छ: शारीरिक हमला जस्तै आक्रमण, हत्या, आगजनी, सम्पत्ति क्षति, धम्की, र उत्पीडन।

## पूर्वाग्रह वा घृणा घटना (घृणा अपराध होइन)

पूर्वाग्रह को कुनै पनि कार्यहरू जुन अपराधहरू होइनन् र हिंसा, धम्की, वा सम्पत्ति नोकसानी समावेश हुँदैनन् । उदाहरण: अपमानजनक उपनामले सम्बोधन गर्ने, अपमान, वा तपाईंको सम्पत्ति परिसर वा सार्वजनिक स्थानहरूमा घृणा सामग्री प्रदर्शन।

# किन यो रिपोर्ट गर्न महत्वपूर्ण छ ?

- नागरिक हो वा होइन, तपाईंसँग अधिकार छ।
- लाज वा अस्वीकार नगर्नुहोस्। तपाईं यसमा एकलै हुनुहुन्न र त्यहाँ तपाईंलाई समर्थन गर्ने को लागी समुदाय छ।
- रिपोर्ट गरेर तपाईं वित्तीय सहायता प्राप्त गर्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ।
- अपराधका अन्य पीडितहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- पुलिसले अपराधीलाई कारबाही गर्न सक्छ र उनीहरूलाई फेरि अपराध गर्न बाट रोक्न सक्छ।
- न्याय कार्यान्वयन निकायले घृणा अपराधको त्यो आँकडा (डाटा) प्राप्त गर्नेछ र भविष्यका घटनाहरूलाई रोक्नको लागी संसाधनहरू राख्न सक्षम हुनेछ।

## CPACS को बारेमा

सेन्टर फर प्यान एसियन कम्युनिटी सेर्विसेस, (सम्पूर्ण एशियाली सामुदायिक सेवा केन्द्र - CPACS), एक एटलाण्टा, जर्जियाअवस्थित 501(c)(3) गैर नाफामूलक संगठन हो । दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा पहिलो र सबैभन्दा ठूलो एशियाई र प्रशान्त द्विपिय स्वास्थ्य र मानव सेवा संगठनको रूपमा स्थापित, CPACS ले आफ्नो मुख्य सेवाहरू जर्जियामा आप्रवासी र शरणार्थी परिवारहरूलाई १९८० देखि प्रदान गरी रहेको छ।

हाम्रो लक्ष्य व्यापक स्वास्थ्य र सामाजिक सेवाहरू मार्फत, क्षमता निर्माण, र वकालत को माध्यमबाट आप्रवासीहरू, शरणार्थीहरू, र वंचितहरूको लागी आत्मनिर्भरता र अखण्डताको प्रवर्द्धन गर्नु हो। CPACS को कर्मचारीहरू र स्वयंसेवकहरूले एक वर्षमा ७२,००० भन्दा बढी ग्राहकहरूलाई सेवा प्रदान गर्दछ र १७ भन्दा बढी दुबै एशियाई र गैर एशियाई, भाषाहरू बोल्ने क्षमता छ ।

## Center for Pan Asian Community Services

3510 Shallowford Rd NE, Atlanta, GA 30341  
770-936-0969

📘 [facebook.com/cpacs.org](https://facebook.com/cpacs.org)

🐦 @cpacs

📷 @cpacsorg

people need people.



# STOP AAPI HATE

## समर्थन गाइड

### CPACS मुख्य कार्यालय

3510 Shallowford Rd NE  
Atlanta, GA 30341  
770-936-0969


### पीडित सेवाहरू


678-824-6189

 **cpacs**  
center for pan asian community services

## म घृणा अपराध को शिकार थिएँ, म के गरूँ?

 चिकित्सा सहायता लिनु होस्, यदि आवश्यक परे।

 घटना रेकर्ड गर्नु होस्, यदि सम्भव भए ।

 घटना पछि जतिसक्दो चाँडो अपराधको कुनै र सबै विवरण लेख्नुहोस्।

आक्रमणकारी [हरू]को लिंग, उमेर, उचाइ, जाती, तौल, कपडा र अन्य विशेष वा ध्यान योग्य चिन्हहरू जस्तै टैटू वा कुनै छेदन चिन्हहरू समावेश गर्नुहोस्। यदि त्यहाँ कुनै धम्की वा पक्षपाती टिप्पणीहरू गरिए भने ।

 पुलिस रिपोर्ट गर्नु होस् ।

- पुलिस अफिसरको नाम र ब्याज नम्बर लिनु होस् ।
- यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि पुलिस अफिसरले तपाइँको गवाही लिन्छ र एक केस नम्बर प्रदान गर्दछ। घटना को एक हप्ता पछि, केस नम्बर संग पुलिस स्टेशनमा फोन गरी तपाइँको रिपोर्टको एक प्रति तपाइँलाई ईमेल गर्नको लागि माग गर्नुहोस्, वा व्यक्तिगत रूपमा जानुहोस् र रिपोर्टको एक प्रति लिनु होस् ।
- यदि तपाइँ विश्वास गर्नुहुन्छ कि घटना पूर्वाग्रह बाट प्रेरित थियो, पुलिस अफिसरलाई पुलिस प्रतिवेदनमा "घृणा/पूर्वाग्रह प्रेरणा" वा "घृणा अपराध/घटना" बक्समा चेक चिन्ह लगाउन आग्रह गर्नुहोस्।


 तपाइँको स्थानीय सामुदायिक संगठन, जस्तै CPACS लाई घटनाको बारेमा सूचित गर्नुहोस्।

CPACS लाई 678-824-6189 मा CPACS पीडित सेवा लाइनलाई कल गर्नुहोस्।

 समर्थन जुटाउनुहोस्

- साथीहरू र परिवारबाट।
- पेशेवर मद्दत जुटाउनुहोस्। यस ब्रोशरको पछाडि संसाधनहरूको एक सूची पाउनुहोस्।

## एक दर्शकको रूपमा, मैले के जान्न आवश्यक छ?

 पीडित प्रति केन्द्रित हुनुहोस्, अपराधी प्रति होइन ।

उदाहरणहरू: पीडित व्यक्ति संग कुरा गर्नुहोस्, उनीहरूलाई चिन्ने बहाना गर्नुहोस्, र साधारणरूपमा उनीहरूलाई अपराधी बाट टाढा लैजानुहोस्। अन्य व्यक्तिहरूलाई संलग्न गराउन प्रयास गर्नुहोस् र उनीहरूलाई सहयोगको लागि आव्हान गर्नुहोस् ।

 घटना रेकर्ड गर्नुहोस्

- घटना रेकर्ड गर्नुहोस् यदि तपाइँ सक्नुहुन्छ भने, एक सुरक्षित र जिम्मेवार तरिका बाट।
- यदि तपाइँले घटना रेकर्ड गर्नुभयो भने, त्यो पीडितलाई दिनुहोस् र उनीहरूलाई निर्णय गर्न दिनुहोस् कि यो रेकर्डलाई के गर्ने। सीधै रेकर्ड गरिएको घटनालाई सामाजिक संजालमा पोस्ट गर्नाले पीडितलाई फायदा भन्दा बढी हानि हुन सक्छ।

 समस्याग्रस्त व्यवहारको प्रस्ट गर्नुहोस्

यदि तपाइँ सीधै अपराधीसंग संलग्न गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ भने, उनीहरूको व्यवहारलाई ठूलो स्वरमा भन्नुहोस् । केहि उदाहरणहरू छन :

"That's inappropriate, disrespectful, not okay, etc."  
"यो अनुचित हो, अपमानजनक भयो, ठीक छैन, आदि।"  
"That's homophobic, racist, etc."  
"त्यो समलिंगी विरुद्ध पूर्वाग्रह, जातिवादी, आदि हो।"  
"Hey! Stop that!"  
"हे! त्यो बन्द गर !"

 पुलिसलाई फोन गर्नुहोस् - तर पहिले पीडितलाई सोध्नुहोस्

- यदि कसैलाई चिकित्सा सहायताको आवश्यकता छ भने, 911 मा फोन गर्नुहोस्। पीडितलाई सोध्नुहोस् कि यदि उनीहरू त्यो चाहन्छन भने ।
- 1-844-9-NO-HATE (664283) मा कल गर्नुहोस् जहाँ प्रशिक्षित कर्मचारी र स्वयंसेवकहरू घृणा घटनाहरू र अपराधहरूको बारेमा कानूनी जानकारी, रिपोर्टिंग, साथै विभिन्न राज्यहरूमा उपलब्ध धेरै प्रकारका कानूनी उपचारहरू प्रदान गर्दछन ।

 दुर्यवहारको पीडितलाई जाँच गर्नुहोस्

केहि उदाहरणहरूमा पीडितलाई सोध्ने यदि उनीहरू ठिकै छन्, उनीहरूलाई गन्तव्यसम्म साथ दिने, वा उनीहरूसंग केहि समयको लागि बसी दिने गरे उनीहरूलाई मद्दत पुग्न सक्छ ।

## एक सहयोगीको रूपमा, म कसरी एशियाई अमेरिकी तथा प्रशान्त द्वीप (AAPI) समुदायलाई मद्दत गर्न सक्छु?

- **सुन्नुहोस्** के एशियाई अमेरिकीहरू र/वा कालो, आदिवासी, र रंगीन मानिसहरू (BIPOC) भन्छन्, उनीहरूको कथाहरू, भावनाहरू, र रायहरू सुन्नुहोस्।
- प्रशिक्षण र शिक्षा लिनुहोस् । किताबहरू, लेखहरू, फिल्महरू, आदिको माध्यमबाट इतिहास र उनीहरूले सामना गरीरहेका वर्तमान बिषयहरूको बारेमा संसाधनहरू खोज्नुहोस्।
- कसैको आफ्नै असुविधा र पूर्वाग्रहलाई स्वागत र चुनौती गर्नुहोस्।
- संलग्न हुनुहोस्। सामाजिक अन्यायको लागि लडिरहेका स्थानीय समूहहरूमा सामेल हुनुहोस्। सामाजिक संजालमा तिनीहरूलाई पछ्याउनुहोस्।
- समर्थन देखाउनुहोस्। AAPI सामुदायिक गतिविधिहरूमा भाग लिनुहोस्।
- पारस्परिक, सामाजिक, र संस्थागत परिवर्तनको लागि कार्य गर्नुहोस्। सरकार/कानून प्रवर्तनसंग यसको समाधान गर्नुहोस् । घृणा अपराध रंगीन मानिसहरूको लागि वास्तविक हो, र कानूनले उनीहरूको वास्तविकता प्रतिबिम्बित गर्न आवश्यक छ।
- बोल्नुहोस्। बाहिर बोल्नुहोस्। मौनताले उत्पीडन जारी राख्न अनुमति दिन्छ।
- उपस्थित हुनुहोस् र साक्षी बन्नुहोस् जब रंगीन मानिसहरू हमला अन्तर्गत छन्।
- आँकडा (डाटा) र रिपोर्टिंगसंग मद्दत गर्नु होस् । सबै घटनाहरू रिपोर्ट गरिएको हुँदैन।
- व्यस्त रहनुहोस्। जातिवाद र एशियाई विरोधी हिंसाको कार्यहरू एक सार्वजनिक मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो। जब समाचार चक्र चल्छ, जातिवाद र हिंसा कार्यहरूको विरुद्ध हाम्रो प्रयास जारी रहनु पर्छ।
- आफ्नो गल्ती बाट सिक्नुहोस्। सुन्नुहोस्, माफी माग्नुहोस्, र आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्दै अगाडी बढ्नुहोस् ।
- समुदायहरूको लागि लडिरहेका स्थानीय AAPI संगठनहरूलाई समर्थन गर्नको लागि दान गर्नुहोस्।
- स्थानीय AAPI व्यवसायहरूलाई समर्थन गर्नुहोस्।

## मानसिक स्वास्थ्य संसाधनहरू

- **राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन**  
☎ 1-800-273-TALK (8255) भाषा पहुँच को लागि सोध्नुहोस्।  
🌐 <https://suicidpreventionlifeline.org>
- **क्रायसीस् टेक्स्ट लाइन**  
✉ 741741 मा CONNECT टेक्स्ट गर्नुहोस्  
🌐 [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)
- **दक्षिण एशियाई यौन र मानसिक स्वास्थ्य गठबन्धन (SASMHA)**  
🌐 <https://www.sasmha.org>
- **पदार्थ दुर्यवहार र मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन (SAMHSA)**  
☎ 1-800-662-HELP (4357) (राष्ट्रिय हेल्पलाइन)  
नि: शुल्क, उपलब्ध २४/७, र अंग्रेजी र स्पेनिश मा गोप्य जानकारी।  
🌐 <https://www.samhsa.gov>
- **एशियाई मानसिक स्वास्थ्य समूह**  
🌐 <https://www.asianmhc.org>
- **राष्ट्रिय समलिंगी एशियाई प्रशान्त द्वीप गठबन्धन**  
🌐 [www.nqapia.org](http://www.nqapia.org)

## संसाधनहरू

CPACS  
[www.cpacs.org/stopAAPIhate](http://www.cpacs.org/stopAAPIhate)

दर्शक प्रशिक्षण  
[www.ihollaback.org](http://www.ihollaback.org)

AAPI इतिहासको बारेमा अधिक जानकारी लिनुहोस्

इतिहास च्यानल - एशियाई अमेरिकी माइलस्टोन्स  
<https://bit.ly/3Ac7x58>

PBS वृत्तचित्र - "एशियन अमेरिकन्स"  
<https://www.pbs.org/show/asian-americans/>