

MGA PAYONG PANGKALIGTASAN PARA SA MGA NAKAKARANAS O NAKAKASAKSI NG PANGHAHAMAK

5 Bagay Na Isasaalang-Alang Kapag Nakakaranas Ng Panghahamak



1 | SAFETY FIRST

Pagkatiwalaan ang iyong mga nararamdaman at matyagan ang iyong kapaligiran. Kung ramdam mong hindi ka ligtas, lumisan kung kaya mo.



2 | MANATILING KALMADO

Huminga nang malalim, limitahan ang eye-contact, at panatiliing kalmado ang kilos.



3 | MAGSUMBONG

(kung magagawa mo ito nang ligtas)
Gamit ang kalmado at matatag na boses, lumayo at batikusin ang kanilang pag-aasal at mga komento.



4 | MAGHANAP NG AGARANG TULONG

Humingi ng tulong sa ibang tao sa paligid.



5 | HUMINGI NG EMOSYONAL NA SUPORTA

Kapag ramdam mong ligtas ka na, maghanap ng taong makukuwentuhan mo tungkol sa nangyari. Tandaang hindi mo ito kasalanan, at hindi ka nag-iisa.

5 Paraang Makakatulong Kung Nakakasaksi Ka Ng Panghahamak

1 | UMAKSYON

Lapitan ang tina-target na tao, ipakilala ang iyong sarili, at mag-alok ng suporta.

2 | MAKINIG NANG AKTIBO

Magtanong bago gumawa ng anumang aksyon at igtalang ang kagustuhan ng tina-target na tao. Subaybayan ang situwasyon kung kinakailangan.

3 | HUWAG PANSININ ANG UMAATAKE

Gamit ang iyong pagpapasya, subukang pakalmahin ang situwasyon sa pamamagitan ng iyong boses, kilos, vo mga distraction.

4 | SAMAHAN SIYA

Kung lalala ang situwasyon, imbitahan ang tina-target na taong sumama sa iyo sa pag-alis.

5 | MAG-ALOK NG EMOSYONAL NA SUPORTA

Tulungan ang tina-target na tao sa pamamagitan ng pagtatanong kung anong nararamdaman nila. Tulungan siya na alamin kung anong sunod na gagawin.

BUMISITA SA [STOPAAPIHATE.ORG](https://stopaapihate.org)
PARA MAKAKUHA NG KARAGDAGANG
IMPORMASYON O PARA MA-I-REPORT
ANG INYONG KARANASAN.

STOP
AAPI
HATE