

ແຫລ່ງຂໍ້ມູນສໍາຫລັບຜູ້ເສຍຫາຍ

ສາຍບໍລິການສຸກເສີນສໍາລັບລາຍງານອາດຊະຍາກຳ

- ສໍານັກງານສອບສວນກາງສະຫະລັດ (FBI) - ລັດຈໍເຈຍ
 ☎ 770-216-3000
 (“I need to report a hate crime and I speak Lao”) ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການລາຍງານເລື່ອງອາດຊະຍາກຳຈາກການກຽດຊື່ງ ແລະ ຊ້າພະເຈົ້າເວົ້າພາສາລາວ.
- ສະພາປະສານງານຄວາມນິຕິທຳທາງອາຍາລັດຈໍເຈຍ
 ☎ 404-657-1956 (ຫ້ອງການທົ່ວໜ້າໂຄງການຂຸມຊື່ນ)
 ☎ 404-657-2222 (ການຊິດເຊຍຄໍາເສຍຫາຍໃຫ້ຜູ້ເສຍຫາຍ)
 🌐 <https://cjcc.georgia.gov>
- ຄະນະກຳມະການທະນາຍຄວາມ
 ☎ 1-844-9-NO-HATE (664283)
 (ເວົ້າພາສາ: ຈີນກວາງຕຸ້ງ ແລະ ຈີນກາງ, ເກົາຫລີ, ວຽດນາມ ແລະ ປັນຈາຍ)
 🌐 <https://www.lawyerscommittee.org/project/no-hate-resource-hotline>
- ບໍລິການຜູ້ເສຍຫາຍ CPACS
 ☎ 678-824-6189



ລາຍງານທາງອອນລາຍໃຫ້ກັບອົງການຕ່າງໆຂອງຂຸມຊື່ນ

- ການຮ່ວມມືແຫ່ງຊາດໃນໂຄງການຕໍ່ຕ້ານການເຮືອຄວາມຮຸນແຮງ
 🌐 www.AVP.org
- ຕໍ່ຕ້ານການກຽດຊື່ງ
 🌐 <https://www.standagainsthatered.org>
- ຢຸດການກຽດຊື່ງຊາວ AAPI
 🌐 <https://stopaapihate.org/reportincident>
- ອາດຊະຍາກຳຈາກການກຽດຊື່ງຊາວ
 🌐 www.aapihatecrimes.org/aapi-hate-incident-form
- ບ່ອນຫລິບໄພທີ່ປອດໄພຂອງຊາວເອເຊຍແລະຊາວເອເຊຍອາເມລິກັນ (ASHAAA)
 🌐 <https://www.ashaaa.org>

ອາດຊະຍາກຳຈາກການກຽດຊື່ງ ແມ່ນຫຍັງ ?

ອາດຊະຍາກຳຈາກການກຽດຊື່ງ (Hate Crime)
 ການກະທຳຜິດຫລືການພະຍາຍາມກະທຳຜິດອັນເນື່ອງມາຈາກການມີອະຄະຕິຕໍ່ເຊື້ອຊາດ, ສີ່ຜິວ, ສາດສະໜາ, ປະເທດທີ່ມາ, ເພດ, ລິດສະນິຍົມທາງເພດ, ເພດ, ອັດຕະລັກທາງເພດ, ການເປັນຜູ້ພິການ, ການພິການທາງສະໝອງ, ຫລືການພິການທາງຮ່າງກາຍ. ຮວມເຖິງ: ການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ (ການລູ່ໂຈມ, ການຄາດຕະກຳ) ການວາງເພິງ, ການທຳລາຍຊັບສິນ, ການຂົ່ມຂູ່ ແລະ ການລົບກວນລ່ວງລະເມີດ.

ເຫດການທີ່ມາຈາກອະຄະຕິ ຫລື ການກຽດຊື່ງ (ທີ່ຍັງບໍ່ແມ່ນອາດຊະຍາກຳຈາກການກຽດຊື່ງ)
 ການກະທຳຈາກການມີອະຄະຕິທີ່ບໍ່ແມ່ນອາດຊະຍາກຳແລະບໍ່ມີການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ການຂົ່ມຂູ່, ຫລື ການທຳລາຍຊັບສິນ. ຕົວຢ່າງ: ການເອີ້ນຊື່ດ້ວຍຄຳຫຍາບ, ການດູກ, ຫລື ການນຳເອົາສິ່ງຕ່າງໆທີ່ສະແດງການກຽດຊື່ງໄປຕິດໄວ້ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ຫລື ຕາມສະຖານທີ່ສາທາລະນະ.

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງລາຍງານ ?

- ບໍ່ວ່າທ່ານຈະແມ່ນຊື່ຕີເຊັ່ນຫລືບໍ່, ທ່ານກໍມີສິດ.
- ຢ່າຮູ້ສຶກອັບອາຍ ຫລື ປະຕິເສດຕໍ່ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ, ທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ຜູ້ດຽວໃນເລື່ອງນີ້, ມີຂຸມຊື່ນທີ່ຈະສະໜັບສະໜູນທ່ານ.
- ການທີ່ທ່ານລາຍງານອາດມີສິດໄດ້ຮັບເງິນຊ່ວຍເຫລືອ.
- ຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ເສຍຫາຍອື່ນໆຈາກອາດຊະຍາກຳນີ້.
- ຕໍາຫລວດສາມາດຈັບຜູ້ເຮັດຜິດໄດ້ ແລະ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນອີກ
- ເຈົ້າໜ້າທີ່ບັງຄັບກົດໝາຍຈະມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບອາດຊະຍາກຳຈາກການກຽດຊື່ງ ແລະ ຈະໃຊ້ຂໍ້ມູນນັ້ນໃນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດເຫດການແບບນີ້ອີກ.

ກ່ຽວກັບ CPACS



ສູນບໍລິການຂຸມຊື່ນຊາວເອເຊຍ (Center for Pan Asian Community Services, Inc. ຫລື CPACS) ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລປະເພດ 501(c)(3) ຕັ້ງຢູ່ໃນເມືອງແອດແລນຕ້າ, ລັດຈໍເຈຍ. ເປັນໜ່ວຍງານທຳອິດແລະໃຫຍ່ທີ່ສຸດທີ່ໃຫ້ບໍລິການຊາວເອເຊຍດ້ານສຸຂະພາບແລະດ້ານມະນຸດໃນຂົງເຂດພາກຕະເວັນອອກສຽງໃຕ້. CPACS ໄດ້ໃຫ້ບໍລິການຫລັກໃນດ້ານການເຂົ້າເມືອງແລະຄວບຄືມຂອງຜູ້ອົບພະຍົບໃນລັດຈໍເຈຍມາຕັ້ງແຕ່ປີ 1980.

ພັນທະກິດຂອງພວກເຮົາແມ່ນການສົ່ງເສີມການຊ່ວຍເຫລືອຕົນເອງແລະສ້າງຄຸນຄ່າໃຫ້ກັບຜູ້ເຂົ້າເມືອງ, ຜູ້ອົບພະຍົບແລະຜູ້ດ້ອຍໂອກາດຜ່ານບໍລິການຢ່າງຄົບວົງຈອນດ້ານສຸຂະພາບແລະສັງຄົມ, ການພັດທະນາອົງກອນ, ແລະກາສະໜັບສະໜູນໃຫ້ກຳລັງໃຈ. ພະນັກງານແລະອາສາສະໝັກຂອງ CPACS ໄດ້ໃຫ້ບໍລິການກັບຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການກວ່າ 72,000 ຄົນຕໍ່ປີແລະສາມາດສື່ສານໄດ້ຫລາຍກວ່າ 17 ພາສາ ທັງພາສາຈາກເອເຊຍ ແລະທີ່ບໍ່ແມ່ນພາສາເອເຊຍ.

Center for Pan Asian Community Services
 3510 Shallowford Rd NE, Atlanta, GA 30341
 770-936-0969

- 📘 facebook.com/cpacs.org
- 🐦 @cpacs
- 📷 @cpacsorg

people need people.



ຄູ່ມືສະໜັບສະໜູນ

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

ບໍລິການຜູ້ເສຍຫາຍ
678-824-6189



ຂ້າພະເຈົ້າແມ່ນຜູ້ເສຍຫາຍໃນອາດ ຊະຍາກຳຈາກການກຽດຊຶ່ງ, ຄວນ ເຮັດແນວໃດ?

 **ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອດ້ານການປົນປົວ, ຖ້າຈຳເປັນ.**

 **ບັນທຶກເຫດການນັ້ນໄວ້, ຖ້າເປັນໄປໄດ້.**

 **ຂຽນລາຍລະອຽດຂອງການກໍ່ອາຍານັ້ນລົງໄວ້ໃຫ້ຫລາຍ
ທີ່ສຸດຫລັງເກີດເຫດ.**

ສ່ວນລາຍລະອຽດຂອງຜູ້ທີ່ທຳຮ້າຍທ່ານ, ເພດ, ອາຍ, ສ່ວນສູງ, ເຊື້ອຊາດ, ນ້ຳໜັກ, ຊຸດທີ່ໃສ່ ແລະລັກສະນະອື່ນໆທີ່ມອງເຫັນ ເປັນຕົ້ນວ່າ ລາຍສັກ ຫລື ຮອຍເຈາະ ຫລື ຄຳເວົ້າທີ່ຂົ່ມຂູ່ທີ່ມີອະຄະຕິ.

 **ລາຍງານໃຫ້ຕໍາຫລວດຊາບ.**

- ຊື່ຫລືໝາຍເລກຂອງຕໍາຫລວດຜູ້ນັ້ນໄວ້.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຕໍາຫລວດບັນທຶກຄຳໃຫ້ການຂອງທ່ານແລະໃຫ້ໝາຍເລກຄະດີ. ໜຶ່ງອາທິດຫລັງຈາກເຫດການນັ້ນ, ໃຫ້ໂທຫາສະຖານີຕໍາຫລວດພ້ອມກັບໝາຍເລກຄະດີເພື່ອທີ່ຈະໄດ້ຮັບກອບປັ້ງຂອງທ່ານທາງອີເມວ, ຫລືໃຫ້ທ່ານໄປຮັບເອົາດ້ວຍຕົນເອງ.
- ຖ້າທ່ານຄິດວ່າເຫດການນັ້ນເກີດຈາກການມີອະຄະຕິ, ໃຫ້ບອກຕໍາຫລວດໃຫ້ເຮັດເຄື່ອງໝາຍໃນຊ່ອງໃນລາຍງານວ່າ “hate/bias-motivation” (ມີແຮງຈູງໃຈຈາກການກຽດຊຶ່ງ/ມີອະຄະຕິ) ຫລື “hate crime/incident” (ອາດຊະຍາກຳ/ເຫດການຈາກການກຽດຊຶ່ງ).

 **ແຈ້ງໃຫ້ອົງການຕ່າງໆໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານຊາບ,**

ເຊັ່ນ CPACS ກ່ຽວກັບເຫດການນັ້ນ. ໂທຫາພະແນກບໍລິການຜູ້ເສຍຫາຍຂອງ CPACS ໄດ້ທີ່ **678-824-6189**

 **ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອແລະກຳລັງໃຈ**

- ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກຜູ້ທີ່ເປັນມີອາຊີບ. ເບິ່ງລາຍຊື່ຂອງແຫ່ງຂໍ້ມູນທີ່ຜູ້ດ້ານຫລັງຂອງເອກະສານໃບນີ້.

ໃນຖານະເປັນຜູ້ເຫັນເຫດການ, ຂ້າພະເຈົ້າຄວນຮູ້ຫຍັງແດ່?

 **ນຸ່ງຄວາມສົນໃຈໄປທີ່ຜູ້ເສຍຫາຍ, ບໍ່ແມ່ນທີ່ຜູ້ກະທຳຜິດ.**

ຕົວຢ່າງ: ໃຫ້ເວົ້າກັບຜູ້ທີ່ຖືກທຳຮ້າຍຫລືຖືກລົບກວນ, ທ່າທ່າວ່າຮູ້ຈັກກັນ, ແລະຄ່ອຍໆພາລາວອອກໄປຈາກຜູ້ທີ່ກະທຳຜິດນັ້ນ. ພະຍາຍາມດົງເອົາຄືນອິນເຊີນາໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ.

 **ຈິດບັນທຶກເຫດການນັ້ນໄວ້**

- ຈິດບັນທຶກເຫດການນັ້ນໄວ້ຖ້າເຮັດໄດ້, ໃນວິທີທີ່ປອດໄພແລະຮັບຜິດຊອບ.
- ຖ້າທ່ານຈິດບັນທຶກເຫດການນັ້ນໄວ້, ໃຫ້ເອົາໃຫ້ກັບຜູ້ເສຍຫາຍແລະໃຫ້ລາວຕັດສິນໃຈເອົາເອງວ່າຈະເຮັດແນວໃດດີ. ການເອົາເຫດການໄປໄພສທາງສື່ສັງຄົມຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ເສຍຫາຍຫລາຍກວ່າຜົນດີ.

 **ຮ້ອງສຽງດັງໃສ່ຜູ້ທີ່ກະທຳຜິດວ່າທີ່ເຮັດຢູ່ນັ້ນບໍ່ຖືກຕ້ອງ**

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການທີ່ຈະພົວພັນກັບຜູ້ກະທຳຜິດດ້ວຍຕົນເອງ, ໃຫ້ຮ້ອງສຽງດັງອອກມາວ່າລາວເຮັດບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

“That’s inappropriate, disrespectful, not okay, etc.”
“ເຮັດແບບນັ້ນບໍ່ໄດ້ດີ, ບໍ່ເໝາະສົມ, ບໍ່ເອເຄ, ແລະອື່ນໆ.”

“That’s homophobic, racist, etc.”
“ທີ່ເຈົ້າເຮັດນັ້ນແມ່ນຄວາມກຽດຊຶ່ງຫລືຍ້ານກົວພວກຮ້າຮ່ວມເພດ, ການຢຽດເຊື້ອຊາດ, ແລະອື່ນໆ”

“Hey! Stop that!”
“ເຮື່ຍ! ຢຸດດ່ຽວນີ້!”

 **ໂທຫາຕໍາຫລວດ - ແຕ່ໃຫ້ຖານຜູ້ເສຍຫາຍກ່ອນ**

- ຖ້າມີຜູ້ຕ້ອງການໄດ້ຮັບການປົນປົວ, ໃຫ້ໂທຫາ 911. ໃຫ້ຖານຜູ້ເສຍຫາຍວ່າລາວຕ້ອງການໃຫ້ໂທເອີ້ນຕໍາຫລວດຫລືບໍ່.
- ໂທຫາ 1-844-9-NO-HATE (664283) ຊຶ່ງມີເຈົ້າໜ້າທີ່ແລະອາສາສະໝັກທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກແອບທີ່ຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນດ້ານກົດໝາຍກ່ຽວກັບເຫດການແລະອາດຊະຍາກຳທີ່ເກີດຈາກການກຽດຊຶ່ງ, ການລາຍງານແລະການຊ່ວຍເຫລືອດ້ານກົດໝາຍທີ່ອາດມີຢູ່ໃນແຕ່ລະລັດ.

 **ກວດເບິ່ງວ່າຜູ້ເສຍຫາຍໂອເຄບໍ**

ຕົວຢ່າງຄືການຖາມຜູ້ເສຍຫາຍວ່າລາວໂອເຄບໍ, ພາໄປສິ່ງບ່ອນທີ່ລາວກຳລັງຈະໄປ, ຫລືນຶ່ງກັບລາວຈັກໄລຍະໜຶ່ງກໍຈະຊ່ວຍໄດ້.

ໃນຖານະພັນທະມິດ, ຂ້າພະເຈົ້າຈະຊ່ວຍ ຍຸມຊົນຊາວເອເຊຍອາເມລິກັນ & ຊາວເກາະແປຊີຟິກໄດ້ແນວໃດ (AAPI)?

- ຟັງ ຊາວເອເຊຍອາເມລິກັນ ແລະ/ຫລື ຄົນຜິວດຳ, ຄົນເຜົາພັນເມືອງ ແລະ ຄົນຜິວສີ (BIPOC) ເວົ້າ, ຟັງເລື່ອງ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ແລະຄວາມຄິດເຫັນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

- ຮັບການຝຶກແອບແລະການສຶກສາ. ຫາແຫລ່ງຂໍ້ມູນຕ່າງໆທາງປື້ມ, ບົດຄວາມ, ຮູບເງົາ, ແລະອື່ນໆ ກ່ຽວກັບປະຫວັດສາດແລະເຫດການປັດຈຸບັນທີ່ເຂົາເຈົ້າກຳລັງປະສົບຢູ່.

- ຍອມຮັບແລະທ້າທາຍ ຄວາມອິດອັດຢູ່ຍາກ & ຄວາມມີອະຄະຕິຂອງຕົນເອງ.
- ມີສ່ວນຮ່ວມ. ເຂົ້າຮ່ວມກັບກຸ່ມທ້ອງຖິ່ນທີ່ຕ້ອງກັບຄວາມບໍ່ຍຸຕິທຳທາງສັງຄົມ. ຕິດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ທາງສື່ສັງຄົມ.

- ສະແດງການສະໜັບສະໜູນ. ເຂົ້າຮ່ວມງານຂອງຊຸມຊົນ AAPI.
- ລົງມືເຮັດ ເພື່ອສ້າງການປ່ຽນແປງລະຫວ່າງບຸກຄົນ, ທາງສັງຄົມ, ແລະທາງສະຖາບັນ. ກ່າວເຖິງເລື່ອງນີ້ກັບລັດຖະບານ/ຕໍາຫລວດ. ອາດຊະຍາກຳຈາກການກຽດຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນແບບກັບຜູ້ຜິວສີ, ແລະກົດໝາຍຄວນທີ່ຈະສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມເປັນຈິງນີ້.

- ສົ່ງສຽງ, ເວົ້າອອກມາ. ຖ້າບໍ່ປາກບໍ່ເວົ້າ ກໍຈະເຮັດໃຫ້ການຂົ່ມເຫງນີ້ດຳເນີນຕໍ່ໄປ.
- ປາກົດໂຕ ແລະ ເປັນພະຍານ ເມື່ອຄົນສີຜິວຖືກທຳຮ້າຍ.

- ຊ່ວຍເລື່ອງຂໍ້ມູນ & ການລາຍງານ. ທຸກເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນບໍ່ໄດ້ຖືກລາຍງານ.
- ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ການຢຽດຢາມເຊື້ອຊາດແລະການກະທຳຮຸນແຮງທີ່ຕໍ່ຕ້ານຊາວເອເຊຍເປັນບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດຂອງສັງຄົມ. ເມື່ອມີຂ່າວເກີດຂຶ້ນ, ຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ກັບການຢຽດຢາມແລະການກະທຳຮຸນແຮງກໍຈະຕ້ອງດຳເນີນຕໍ່ໄປ.

- ຮຽນຮູ້ຈາກຄວາມຜິດພາດຂອງຕົນເອງ. ຟັງ, ຂໍໂທດ, ແລະປ່ຽນນິໄສຂອງຕົນເອງຕັ້ງແຕ່ນີ້ໄປ.
- ບໍລິຈາກເງິນເພື່ອສະໜັບສະໜູນອົງການ AAPI ໃນທ້ອງຖິ່ນ ທີ່ຕ້ອງເພື່ອຊຸມຊົນ.
- ສະໜັບສະໜູນທຸລະກິດ AAPI ໃນທ້ອງຖິ່ນ.

ແຫລ່ງຂໍ້ມູນດ້ານ ສຸຂະພາບຈິດ

- **National Suicide Prevention Lifeline** ບໍລິການປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍທົ່ວປະເທດທາງໂທລະສັບ

☎ 1-800-273-TALK (8255) ໃຫ້ຂໍບໍລິການແປພາສາ.
🌐 <https://suicidepreventionlifeline.org>

- **Crisis Text Line** ບໍລິການຊ່ວຍເຫລືອສູກເສີນທາງ text ຫລື ຂໍຄວາມ

✉ ສົ່ງຂໍຄວາມວ່າ **CONNECT to 741741**
🌐 www.crisistextline.org

- **ພັນທະມິດຊ່ວຍເຫລືອຊາວເອເຊຍເດີເລື່ອງເພດ ແລະສຸຂະພາບຈິດ (SASMHA)**

🌐 <https://www.sasmha.org>

- **ການກວດກາເລື່ອງການໃຊ້ຢາເສບຕິດແລະບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ (SAMHSA)**

☎ 1-800-662-HELP (4357)
(ສາຍຊ່ວຍເຫລືອທົ່ວປະເທດທາງໂທລະສັບ)
ພຣິ ຕະຫລອດເວລາ 24/7 ແລະບົດຂໍ້ມູນເປັນຄວາມລັບ ບໍລິການເປັນພາສາອັງກິດແລະພາສາສປປ.
🌐 <https://www.samhsa.gov>

- **Asian Mental Health Collective** ກຸ່ມຊ່ວຍເຫລືອຊາວເອເຊຍດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

🌐 <https://www.asianmhc.org>

- **National Queer Asian Pacific Islander Alliance** ພັນທະມິດຊ່ວຍເຫລືອ ຊາວເກາະເອເຊຍແປຊີຟິກແຫ່ງຊາດສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນ Queer

🌐 www.nqapia.org

ແຫລ່ງຂໍ້ມູນຕ່າງໆ

CPACS
www.cpacs.org/stopAAPIhate

ການຝຶກແອບສຳລັບຜູ້ເຫັນເຫດການ
www.ihollaback.org

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບປະອັດຂອງ AAPI
ຊ່ອງປະອັດສາດ (History Channel) – ເຫດການສຳຄັນຂອງຊາວເອເຊຍອາເມລິກັນ
<https://bit.ly/3Ac7x58>

ສາລະຄະດີ PBS – “Asian Americans” (ຊາວເອເຊຍອາເມລິກັນ)
<https://www.pbs.org/show/asian-americans/>