

Kukaa Salama zidi ya Chuki

Mara nyingi matukio ya chuki na uhalibifu wa chuki binazuka mbele na nyuma ya uchaguzi wa kitaifa na katika kukabiliana na matukio ya kimataifa, kutia ndani vita, migogoro, na bitendo bya kigaidi. Watu wanaweza kupata matukio ya chuki moja kwa moja au uhalifu wa chuki, washuhudie, au wafahamu kupitia byombo bya habari. Matukio ya chuki na uhalifu wa chuki inaweza kulenga watu binafsi au bikundi, kutia ndani kominote au santre za kidini. Matukio ya chuki na uhalifu wa chuki binatokea wakati watu wanakamata hatua zenye zinachochea na chuki kubwa, imani hasi, au woga wenye hauna sababu kulingana na dini halisi au yenye kuzaniwa ya mtu, rangi, mwelekeo wa ngono, utambulisho wa kijinsia, ulemavu, uhusiano wa kisiasa na/au age.

Matukio ya chuki yanatia ndani matendo ya uhalifu yenye inachochea na chuki.

Uhalibifu wa chuki ni matetndo ya uhalibifu yenye kuchochea na chuki, kama maneno yenye kutisha kuumiza, kushambuliwa, au uharibifu.

Uhalibifu wa chuki na matukio ya chuki ni makosa na hayapashwe kutokea na limoya. Hata vile, wakati zinginehutukia. Hapa pana njia fulani za kukusaidia kujilinda na kulinda familia yako:

- Endelea kuwa macho. Uelewe mazingila yako.
- Epuka maeneo yenye kujitenga ou yenye kuwa na mwangaza kidogo.
- Ikiwezekana, safiri mkiwa wawili-wawili au katika vikundi.
- Tuma ujumbe au pigia simu rafiki wa familia ukienda au kufika mahali.
- Jua jinsi ya kupigia simu 9-1-1. Kama lugha ni kizuizi, jua jinsi ya kuomba wa kufasiria.

Kama Unakabiliwa au Kushuhudia Uhalifbifu wa Chuki.

Wakati Zingine inaweza kuwa mgumu kujua kama crimes za haine zimetendeka. Ikiwa unakabiliwa au kushuhudia hali Zenye unafikiri inaweza kuwa uhalifu na unaona kuwa inategemea kutokubali, upendeleo, au chuki ya kikundi fulani ambacho wewe uko ndani, hapa kuna hatua ambazo unaweza kufuata.

Weka Usalama wako ku Nafasi ya Kwanza

- Ondoka katika eneo yoyote yenye haiko salama.
- Tafuta msaada wa matibabu ikiwa unahitaji.

- Andika au kumwambia mtu kile ulichoona, maneno halisi yaliyosemwa, au mambo mengine yoyote ili usisahau.
- Kwa matukio yenye inatokea kweye nafasi za mtandao, piga picha za skrini za ujumbe.
- Zungumza na mtu Mwenye unaamini ili akupe msaada.)

Fikiria kuripoti Uhalifu

- Pigia simu 9-1-1.
- Kama unahitaji utafsiri sema jina ya lugha yako au “No English, I speak \ [lugha yako].”
- Mwenye mamlaka anaweza kuwasiliana na wewe kwa habari zaidi kama wako nafanya enquête.

Considérer rapporté kwa FBI

- Shirika la Upelelezi la Marekani (FBI) linafuata sana uhalifu wa chuki
- Kupitia mtandao: tips.fbi.gov
- Kwa Simu: Pigia simu FBI ku 1-800-PIGIA-FBI (1-800-225-5324)



Kama haujisikiye mzuri kuongeya na wenye mamlaka au unahitaji msaada zaidi.

- Ongeya na mtu unayemwamini ili akupe msaada.
- Tumia simu ya Msaada ya upendeleo au chuki ambayo inapana msaada wa kuunga mkono na personnel.
- Ongeya na Victims Connect Resource Center ku 855-484-2846 au <https://victimconnect.org/>



Kama uko wasiwasi juu hali yako ya uhamiaji wakati unaripoti uhalifu zingatia kutafuta ushauri wa kisheria kutoka kwa wakili wa uhamiaji mbele ya kuripoti uhalibifu. Sheria ya uhamiaji ya Marekani inaweza kutowa ulinzi kwa waasiliwa wa uhalibifu fulani.

Ikiwa unapata Uhalifu wa chuki au matukio ya chuki ni kawaida kupata gamme de réactions, kama:

hasira	Kukosa msaada	Hofu	Huzuni	Kuvunjika moyo	Kukosa usalama
Usingizi mbaya	Kuumwa richwa	na Haya	Wasiwasi	Kutojiamini	Kukosa uhakika

Inaweza kukusaidia:

- **Tafuta msaada kutoka kwa watu unaowapenda na kuwaamini.**
- **Fanya mambo yatakusaidia kuvumilia na hali hiyo, kama vile kupumua kwa kina kufanya mazoezi, kusali, na mengine.**
- **Punguza mitandao na mitandao ya kijami kunjiingiza mu ukatili au mambo yenye kuumiza.**
- **Uwe na routine ya kulala na kuamka wakati uleule kila siku.**
- **Pata msaada kutoka kwa organisations communautaires au shirika za kidini.**