Ano ang iyong magagawa?

Ang maranasan na kamuhian ay maaaring magdulot ng malaking pinsala at takot sa ating mga komunidad. Kung ikaw, ang iyong mga kaibigan o whānau ay naapektuhan ng mapamuhing pag-aasal, mahalagang **sumuporta**, **mag-rekord**, at **magsumbong**.

1. Suporta

Tiyaking ikaw at sinumang iba pang naapektuhang mga tao ay nasa isang ligtas na lugar, na malayo sa taong namumuhi. Kung ikaw ay saksi, linawin sa (mga) taong naapektuhan na siya ay hindi nag-iisa at ikaw ay naroon upang suportahan siya.

2. I-rekord ito

Anumang ebidensya na naka-rekord o naka-preserba mula sa insidente ay maaaring mahalaga kung magkakaroon ng imbestigasyon. Kung maaaring gawin ito nang ligtas, maaari kang:

- Mag-rekord ng video o kunan ng litrato ang insidente
- I-preserba ng anumang pisikal na ebidensya
- Isulat ang oras, lokasyon, at kasangkot na mga tao (o paglalarawan ng mga tao).

3. Isumbong ito

Maaari kang direktang magsumbong sa isang ahensya o magsabi sa pinakamalapit na taong may awtoridad o isang taong responsable - maaaring ito ay tsuper ng bus, security guard o taong nasa reception. Maaari ka ring magsabi sa isang taong iyong pinagkakatiwalaan na makakasuporta at tutulong sa iyo na isumbong ang insidente.

Tumawag sa 111 kung nasa panganib ang isang tao.

Ang pagsusumbong ay tutulong panatilihing ligtas, matatag, at sinusuportahan ang ating mga komunidad.

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

NEW ZEALAND POLICE
Ngā Pirihimana o Aotearoa

CRIME STOPPERS
Aukati Takahi Ture

Te Tari Taiwhenua
Internal Affairs

Manaaki Tāngata
Victim Support

netsafe
netsafe.org.nz

certnz

Te Kāhui Tika Tangata
Human Rights Commission

Sama-samang manindigan laban sa pagkamuhi sa Aotearoa

Ang pagkamuhi ay maaaring makaapekto sa sinuman at magdulot ng pinsala sa ating lahat, sa ating mga kaibigan, whānau, at sa ating mga komunidad.

Kung nagsususpetsa ka na ikaw, ang isang taong kilala mo, o ang isang grupo ay tinatarget dahil sa kanilang lahi, relihiyon, identidad ng kasarian, oryentasyong sekswal, edad, kapansanan, o anumang iba pang bahagi ng kanilang identidad, mahalagang isumbong ito.

Ang pagkamuhi ay maaaring makita sa isang hanay ng mga pag-aasal. Mula sa mapanlait na pananalita hanggang sa mga pagbabanta, panliligalig, pang-aabuso sa online, pinsalang kriminal, pag-atake, at karahasang sekswal. Ang mga pagkilos na ito ay naglalayong magdulot ng pinsala o takot sa (mga) tao at sa malawakang mga komunidad dahil lamang sa kung sino sila.

Mababawasan ng pagsusumbong ang pinsalang dulot ng pagkamuhi sa pamamagitan ng pagpapakita sa kabuuang sitwasyon kung paano naaapektuhan ng pagkamuhi ang ating bansa. Masusubaybayan at mapipigilan ng mga ahensya ang mga pag-aasal, pati na rin ang pagbibigay ng suporta sa mga naapektuhan.

Magsumbong

Kung hindi ka magsusumbong, hindi kami makakasuporta.

Nauunawaan namin na maaaring mahirap ang makipag-usap tungkol sa mga insidenteng ito. Maraming mga opsyon para sa iyo upang makapagsumbong at makahanap ng suporta, kabilang kung saan ka maaaring magsalita nang ligtas at hindi nagpapakilala.

Pulisya

Kung nasa panganib ang isang tao o ang insidente ay nangyayari ngayon, tumawag kaagad sa 111.

Kung ang insidente ay nangyari na at walang sinumang nasa kagyat na panganib, isumbong ito sa online sa **105.police.govt.nz**

Netsafe

Ang Netsafe ay ang independiyente, hindi-pinagkakakitaang organisasyong pangkaligtasan sa online ng New Zealand. Maaari kang magsumbong ng mga isyu kabilang ang pang-aabuso sa online, pambu-bully at panliligalig.

Bisitahin ang **netsafe.org.nz/report**

O tumawag sa **0508 NETSAFE (0508 638 723)**

Ang Kagawaran ng Internal Affairs: Paglaban sa Marahas na Panatisismo (Extremism) sa Online

Ang Digital Violent Extremism Team sa DIA ay responsable sa pagpapanatiling ligtas ng mga taga-New Zealand mula sa online na pinsala sa pamamagitan ng pagtugon at pagpigil sa pagkalat ng di-kanais-nais na materyal na nagtataguyod o naghihikayat ng marahas na panatisismo.

Bisitahin ang **dia.govt.nz/Countering-Violent-Extremism**

Crime Stoppers

Ang Crime Stoppers ay isang independiyenteng charity na nag-aalok ng opsyong ligtas at walang pagkakakilanlan para magsalita at magsumbong.

Maaari nilang ipasa ang impormasyong iyong ibibigay sa tamang organisasyon at nais maunawaan kung ano ang nalalaman mo, hindi ang kung sino ka.

Bisitahin ang **crimestoppers-nz.org/report**

O tumawag sa **0800 555 111** para makipag-usap sa isang taong may karanasan sa pagsagot sa tawag.

Te Kāhui Tika Tangata Human Rights Commission

Ang Human Rights Commission (Komisyon sa Mga Karapatang Pantao) ay nag-aalok ng libre, kumpidensyal na serbisyo upang tumulong sa mga tanong at reklamo tungkol sa labag sa batas na diskriminasyon, panliligalig na sekswal at panlahi, at nakakapinsalang pananalita.

Bisitahin ang **tikatangata.org.nz**

O tumawag sa **0800 496 877**

CERT NZ

Tumutugon ang CERT NZ sa mga banta sa cyber security sa New Zealand. Sinusuportahan nila ang mga taong naapektuhan ng mga insidenteng cyber security, at nagbibigay ng impormasyon at payo.

Bisitahin ang **cert.govt.nz/report**

Suporta

Hinding-hindi mo kailangang madama na ikaw ay nag-iisa. Laging may suportang makukuha.

Victim Support

Kung ikaw ay biktima ng isang krimen, gaano man kalubha, may makukuhang suporta. Maaari kang tulungan ng Victim Support upang kayanin ang mga epektong pandamdamin at praktikal ng krimen at nagbibigay ng impormasyon upang tulungan kang maunawaan ang ligal na proseso.

Bisitahin ang **victimsupport.org.nz**

O tumawag sa **0800 842 846**

Suporta sa kalusugang pangkaisipan

May isang hanay ng mga mapagkukunan at serbisyo na makukuha upang tumulong, kabilang ang mga serbisyo at impormasyon sa telepono at sa online, at harapang suporta.

Depression Helpline
Tumawag sa **0800 111 757**
Mag-text sa **4202**
Bisitahin ang **depression.org.nz**

1737
Tumawag o mag-text sa **1737**
Bisitahin ang **1737.org.nz**

Suicide Crisis Helpline
Tumawag sa **0508 TAUTOKO**

The Lowdown
Tumawag sa **0800 111 757**
Mag-text sa **5626**
Bisitahin ang **thelowdown.co.nz**

Lifeline
Tumawag sa **0800 LIFELINE**
Mag-text sa **HELP** o **4357**
Bisitahin ang **lifeline.org.nz**

Suporta sa komunidad

Neighbourhood Support
Nakikipagtulungan sa Pulisya upang mapagsama-sama ang mga kapitbahayan upang lumikha ng mga komunidad na ligtas, matatag at may ugnayan.

Bisitahin ang **neighbourhoodsupport.co.nz**

O tumawag sa **0800 4 NEIGHBOURS**

Mga Police Liaison Officer

Mga Iwi Liaison Officer
Gumaganap ng mahalagang tungkulin sa pag-unawa ng mga isyung pangkultura at nakikipagtulungan upang mapabuti ang mga relasyon ng Pulisya at Māori.

Mga Ethnic and Pacific Liaison Officer
Nagtatrabaho sa mga komunidad sa buong bansa, sila ay nakikinig sa inyong mga alalahanin at nakikipagtulungan upang mapabuti ang kaligtasan sa inyong mga komunidad.

Mga Diversity Liaison Officer
Nagbibigay ng ugnayan sa Pulisya at mga tao sa ating komunidad na tumutukoy sa kanilang sarili bilang gay, lesbian, bisexual, transgender, intersex at queer.

Upang makipag-ugnayan sa inyong lokal na Liaison Officer, bisitahin ang **police.govt.nz/contact-us/local-contacts**