



Australian Government

जातिय भेद स्वीकार्य छैन

यदि तपाईंले दातिय भेद, उत्पिडन वा घृणा देख्नुभयो वा अनुभव गर्नुभयो भने,
सहेर नबस्नुहोला, आवाज उठाउनुहोला।

यदि तपाईं जातिय व्यवहारको शिकार हुनुहुन्छ भने

- यदि तपाईंमाथि आक्रमण वा हिंसाको धम्की दिइयो भने, प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
 - आपतकालिन वा जीवनलाई जोखिममा पार्ने परिस्थितिमा ट्रिपल जीरो (000) लाई फोन गर्नुहोस् र प्रहरीलाई मान्नुहोस्।
 - यदि तपाईंलाई प्रहरी सहायता चाहिएको छ, तर त्यहाँ तत्काल खतरा छैन भने, प्रहरी सहायता लाइन (१३१ ४४४) लाई फोन गर्नुहोस्।
- यदि त्यहाँ कुनै हिंसा भएको छैन भने, र यदि यसो गर्न सुरक्षित छ भने, तपाईं आफैले परिस्थिति संग व्यक्ति वा संलग्न व्यक्तिहरू संग प्रत्यक्ष व्यवहार गरेर सामना गर्न सक्नुहुन्छ।
- यदि सिधा सम्पर्कले परिस्थितिको समाधान गर्दैन भने, वा तपाईं यसो गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने, तपाईंले अष्ट्रेलियाली मानव अधिकार आयोग (AHRC) लाई गुनासो गर्न सक्नुहुन्छ।
 - AHRC संग गुनासो दर्ता गर्नको लागि, www.humanrights.gov.au/complaints मा हेर्नुहोला वा AHRC को राष्ट्रिय जानकारी सेवाको १३०० ६५६ ४१९ वा ०२ ९२८४ ९८८८ मा फोन गर्नुहोला।

संलग्न नभएका व्यक्तीहरूको शक्ती

जब व्यक्तीले जातिय भेदभाव भएको देख्दछ उसले त्यसको विरुद्ध बोल्दछ, यसले लक्षित व्यक्तिले टेवा दिएको महसुस गर्दछ, र जातीय भेद भएको व्यक्तिलाई उनीहरूको व्यवहारलाई पुनर्विचार गर्न सक्छ। आफूलाई जोखिममा नपार्नुहोला। तर यदि त्यसो गर्न सुरक्षित छ भने, बोल्नुहोस् र पीडितसँग खडा हुनुहोस्। साधारण इशारा पनि शक्तिशाली हुन सक्छ।

यदि तपाईंले जातियभेदको व्यवहार देख्नुभएमा तपाईंले निम्न गर्न सक्नुहुनेछ:

- आवाज उठाउनु — जातियभेद भएको भन्नुहोस्, घातीलाई यो स्वीकार्य नभएको जनाउनुहोस्
- मर्का परेकोलाई टेवा — लक्ष गरिएको व्यक्तीको छेउमा उभौनुहोस् र उसलाई यदि ठिक छ छैन सोध्नुहोला
- प्रमाण लिने — तपाईंको फोनमा घटनालाई कैद गर्नुहोला, घातीको फोटो खिच्नुहोला र निकायलाई रिपोर्ट गर्नुहोला

संलग्न नभएका व्यक्तीहरूको लागि अष्ट्रेलियाली मानव अधिकार आयोग संग सल्लाह छ। <https://itstopswithme.humanrights.gov.au/respond-racism> मा हेर्नुहोला।

जातीय भेदभाव र तपाईंको अधिकार

अष्ट्रेलियामा कुनै पनि व्यक्ति वा व्यक्तिको समूहको जाति, रंग, राष्ट्रिय वा जातीय मूलको आधारमा सार्वजनिक रूपमा जसले अपमान, तर्साईएको, अपहेलना वा डराउने गर्दछ त्यो कानूनको विरुद्ध हो। यस प्रकारको व्यवहारलाई जातीय घृणाको रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ।

जातीय घृणाको उदाहरणमा समावेश हुन सक्ने कुराहरू:

- ईफोरमहरू, ब्लगहरू, सोशल नेटवर्कि साइटहरू र भिडियो साझेदारी साइटहरू सहित इन्टरनेटमा जातीय अपमानजनक सामग्री
- समाचार पत्र, पत्रिका वा अन्य प्रकाशनहरूमा जातीय आपत्तिजनक टिप्पणीहरू वा छविहरू जस्तै पुस्तिका वा पर्चा
- जनसभामा जातीय हिंस्रक भाषणहरू
- सार्वजनिक स्थानमा जातीय अपमानजनक टिप्पणीहरू, जस्तै पसल, कार्यस्थल, पार्क, सार्वजनिक यातायातमा वा स्कूलमा
- खेलाडीहरू, दर्शकहरू, कोचहरू वा अधिकारीहरूद्वारा खेल प्रतियोगितामा जातीय अपमानजनक टिप्पणीहरू।

कानूनको उद्देश्य स्वतन्त्र रूपमा कुराकानी गर्ने अधिकार ("अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता") र जातीय घृणाबाट स्वतन्त्र रहने अधिकारको बीच सन्तुलन कायम गर्नु हो। केहि कार्यहरू कानूनको बिरुद्ध नहुन सक्छ यदि ती "उचित ढंगले र राम्रो विश्वासका साथ गरिन्छ" भने।

जातीय भेदभाव तब हुन्छ जब कुनै व्यक्तिलाई उस्तै जातको जात, रंग, वंश, राष्ट्रिय वा जातीय मूल वा आप्रवासी स्थितिको कारणले समान व्यक्तिको तुलनामा अर्को व्यक्तिसँग कम अनुकूल व्यवहार गरिएको छ किनभने कुनै व्यक्तिलाई घर भाडामा लिन अस्वीकार गर्दछन् किनभने तिनीहरू कुनै खास जातीय पृष्ठभूमिका हुन् वा छालाको रंग।

जातीय विभेद पनि तब हुन्छ जब नियम वा नीति हुन्छ जुन सबैका लागि समान हुन्छ तर विशेष जाति, रंग, वंश, राष्ट्रिय वा जातीय मूल वा आप्रवासी स्थितिमा रहेको कम्पनीले काम गर्ने व्यक्तिलाई टोपी लगाउनु हुँदैन वा काममा अन्य टाउकोमा लगाउने, जसले केही जातीय / जातीय पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई अनुचित अनियन्त्रित प्रभाव पार्दछ।

यदि तपाईं जातीय विभेद वा घृणाको अनुभव गर्नुहुन्छ भने तपाईंले अष्ट्रेलियाको मानव अधिकार आयोगमा गुनासो गर्न सक्नुहुन्छ। गुनासो प्रक्रिया सरल, निःशुल्क र लचिलो छ।

अष्ट्रेलियाको मानव अधिकार आयोगमा गुनासो पेश गर्न, www.humanrights.gov.au/complaints मा हेर्नुहोला।

राष्ट्रिय सूचना सेवा

अष्ट्रेलियाई मानव अधिकार आयोगको राष्ट्रिय सूचना सेवा (NIS) ले व्यक्ति अधिकार, मानव अधिकार र भेदभाव सम्बन्धी मुद्दाहरूको बारेमा व्यक्ति र संस्था र रोजगारदातालाई जानकारी र सिफारिस प्रदान गर्दछ। यो सेवा निःशुल्क र गोप्य छ।

NIS ले निम्न गर्न सक्दछ:

- संघीय मानव अधिकार र भेदभाव विरोधी कानून अन्तर्गत तपाईंलाई तपाईंको अधिकार र जिम्मेवारी को बारेमा जानकारी दिनुहोस्
- तपाईं आयोगमा गुनासो गर्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ वा कानून तपाईंको परिस्थितिमा कसरी लागू हुन सक्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्
- तपाईंलाई गुनासो कसरी गर्ने, गुनासोलाई जवाफ दिने वा विशिष्ट भेदभाव मुद्दाहरूको सामना गर्ने बारेमा जानकारी दिनुहोस्
- तपाईंलाई अर्को संगठनमा सिफारिस गर्ने जसले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्षम हुन सक्छ

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि NIS कानूनी सल्लाह प्रदान गर्न असमर्थ छ। फोन: २३०० ६५६ वा ०२ ९३८४९८८८

- ईमेल: infoservice@humanrights.gov.au
- फ्याक्स: ०२ ९२८४ ९६११
- नेशनल रिने सर्भिस: १३०० ५५५ ७२७ (बोल्नुहोला र सुन्नुहोला) वा internet-relay.nrsccall.gov.au

ट्रान्सलेटिङ्ग एण्ड इन्टरप्रेटिङ्ग सर्भिस(Translating and Interpreting Service)

उल्थाउने र अनुवाद सेवा (TIS National) अंग्रेजी नबोल्ने मानिसका लागि दोभाषे सेवा हो। अत्याधिक TIS राष्ट्रीय सेवाहरू अङ्ग्रेजी बोल्न नसक्नेहरूको लागि निःशुल्क छन्।

- फोन: १३१ ४५०
- भ्रमण गर्नुहोस्: www.tisnational.gov.au

परामर्श र मानसिक स्वास्थ्य कल्याण

एक नयाँ समर्थन सेवा विशेष गरी COVID -190 महामारीमा मानिसहरूलाई मद्दत पुऱ्याउन ७ दिन २४ घण्टा सबै अष्ट्रेलियालीहरूलाई निःशुल्क उपलब्ध छन्।

समर्थन सेवा वेबसाइट <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> मार्फत पहुँच गर्न सकिन्छ।

व्यक्तिगत संड्कट र मानसिक स्वास्थ्य समर्थन सेवाहरूको लागि तपाईं बियोण्ड ब्लुलाई १८०० ५५१ ८००१ वा १ १३ ११ १४ मा लाइफलाइनलाई कुनै पनि समयमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

बच्चाहरूको मद्दत (Kids Helpline) ५ देखी २५ वर्षका व्यक्तीहरूकोलागि निशुल्क सेवा हो। बच्चाहरू, किशोर र युवा वयस्कहरूले कुनै पनि समयमा १८०० ५५१ ८०० मा फोन गर्न सक्दछन्।