



# Australian Government

## လူမျိုးခွဲခြားဆက်ဆံရေးဝါဒကို လက်မခံပါ

အကယ်၍ သင် လူမျိုးရေး ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ လူမျိုးရေး အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လူမျိုးရေး မုန်းတီးမှုကို မျက်မြင်တွေ့လျှင် သို့မဟုတ် ကြုံတွေ့လျှင် ၎င်းကို သည်းမခံလိုက်ပါနှင့်- ဖွင့်ဟပြောဆိုပါ။

### အကယ်၍ သင် လူမျိုးခွဲခြားဆက်ဆံသည့် အပြုအမူကြောင့် ပြုကျင့်ခံရသူဖြစ်လျှင်

- အကယ်၍ သင် အကြမ်းဖက်မှုဖြင့် လက်ရောက်မှုကျူးလွန်ခံရလျှင် သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခံရလျှင် ရဲကို ဆက်သွယ်ပါ။
  - အရေးပေါ် အခြေအနေ၌ သို့မဟုတ် အသက်ကို ခြိမ်းခြောက်သည့် အခြေအနေ၌ ဖုန်း သုညသုံးလုံး (000) ကိုခေါ်ပြီး ရဲကို တောင်းပါ။
  - သင် ရဲအကူအညီလိုသော်လည်း ချက်ချင်းလက်ငင်း အန္တရာယ်မရှိလျှင် ရဲအကူအညီဖုန်းလိုင်း (Police Assistance Line) နံပါတ် (131 444) ကိုခေါ်ပါ။
- အကယ်၍ အကြမ်းဖက်မှု မပါဝင်ဘဲ လုံခြုံဘေးကင်းစွာလုပ်နိုင်လျှင် သင့်အနေဖြင့် ပတ်သက်သူ သို့မဟုတ် ပတ်သက်သူများနှင့် သင်ကိုယ်တိုင် အခြေအနေကို တင်ပြခြင်းအားဖြင့် တိုက်ရိုက် ဖြေရှင်းလိုကောင်း လိုနိုင်သည်။
- အကယ်၍ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် အခြေအနေကို ဖြေရှင်း၍ မရလျှင် သို့မဟုတ် ဤသို့လုပ်ရန် သင် အဆင်မပြေလျှင် သင့်အနေဖြင့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးများ ကော်မရှင် (Australian Human Rights Commission (AHRC)) သို့ တိုင်တန်းနိုင်သည်။
  - မကျေနပ်ချက် တိုင်တန်းစာကို AHRC သို့ တင်သွင်းရန် [www.humanrights.gov.au/complaints](http://www.humanrights.gov.au/complaints) သို့ဝင်ရောက်ပါ သို့မဟုတ် AHRC's National Information Service ဖုန်း 1300 656 419 သို့မဟုတ် 02 9284 9888 ကိုဖုန်းဆက်ပါ။

### ဘေးလူများ၏ စွမ်းပကား

လူမျိုးခွဲခြားဆက်ဆံရေးကို မျက်မြင်တွေ့သည့်လူများ ဖွင့်ဟ၍ ရှုပ်ချပြောဆိုသည်အခါ ၎င်းအားဖြင့် ပြုကျင့်ခံရသူအဖို့ ထောက်ခံအားပေးမှုရှိကြောင်း ခံစားရပြီး လူမျိုးခွဲခြားဆက်ဆံသူအဖို့ မိမိတို့၏ အပြုအမူကို ပြန်လည်သုံးသပ် စေနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်အတွင်း သင်ကိုယ်တိုင် မကျရောက်စေပါနှင့်။ သို့သော်လည်း လုပ်ရန်ဘေးကင်းသည်ဆိုလျှင် ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီး ပြုကျင့်ခံရသူဖက်မှ ရပ်တည်ပေးပါ။ ရိုးရိုး ဟန်အမူရာကပင် အစွမ်းထက်စေနိုင်ပါသည်။

### အကယ်၍ သင် လူမျိုးခွဲခြားဆက်ဆံသည့် အပြုအမူကို တွေ့မြင်လျှင် သင်လုပ်နိုင်သည်မှာ-

- ဖွင့်ဟပြောဆိုပါ — လူမျိုးခွဲခြားဆက်ဆံရေးဝါဒ အဖြစ် ရှုပ်ချပါ။ ၎င်းကို လက်မခံပါဟု ကျူးလွန်သူကို အသိပေးပါ။
- ပြုကျင့်ခံရသူကို ထောက်ခံအားပေးပါ — ပြုကျင့်ခံရသူ နှစ်ဘေး ရပ်ပြီး သူတို့ အဆင်ပြေမှု ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။
- သက်သေအထောက်အထားကို ရယူထားပါ — သင့်ဖုန်းဖြင့် ဖြစ်ရပ်ကို မှတ်တမ်းတင်ကူးယူထားပါ။ ကျူးလွန်သူကို ဓါတ်ပုံရိုက်ယူပြီး အာဏာပိုင်များထံ တိုင်တန်းပါ။

ဘေးလူများအတွက် ဩစတြေးလျန်း လူ့အခွင့်အရေးများ ကော်မရှင်တွင် အကြံဉာဏ်များ ရှိသည်။  
<https://itstopswithme.humanrights.gov.au/respond-racism> တွင်ကြည့်ရှုပါ

**လူမျိုးခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် သင့် အခွင့်အရေးများ**

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် လူတစ်စု၏ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ နိုင်ငံသား သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသား ဖော်ပြချက်ကို အခြေခံ၍ **စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရန်၊ ဆော်ကားရန်၊ အရှက်ခွဲရန် သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ရန်** ဖြစ်နိုင်ဖွယ်သော တစ်စုံတစ်ခုကိုလုပ်ရန်သည် ဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်သည်။ ဤသို့သော အပြုအမူ အမျိုးအစားကို လူမျိုးရေးဆိုင်ရာ မုန်းတီးမှုအဖြစ် အတန်းအစားခွဲခြားထားသည်။

လူမျိုးရေးမုန်းတီးမှု နမူနာများမှာ-

- အီးဖိုရမ် (e-forum), ဘလော့ဂ် (blogs)၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အဆက်အသွယ်ကွန်ဗြာ ဝက်ဘ်ဆိုက်များ နှင့် ဗီဒီယို ဝေမျှဖလှယ်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များကဲ့သို့ လူမျိုးရေးခွဲခြားစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အင်တာနက်ပေါ်မှ အရာရေးသားချက်
- လက်ကမ်းစာစောင် သို့မဟုတ် ဖြန့်ဝေစာစောင်ကဲ့သို့ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်း သို့မဟုတ် အခြား ထုတ်ဝေစာစောင်တို့တွင် လူမျိုးရေးခွဲခြားစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော ဝေဖန်ချက်များ သို့မဟုတ် ပုံရိပ်များ
- အများပြည်သူ လူစုလူဝေး လှုံ့ဆော်ပွဲ၌ လူမျိုးရေးခွဲခြားစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော မိန့်ခွန်းများ
- ဆိုင်၊ အလုပ်ခွင်၊ ပန်းခြံ၊ အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပေါ်၌ သို့မဟုတ် ကျောင်း၌ ကဲ့သို့ အများပြည်သူနေရာများတွင် ပြောသည့် လူမျိုးရေးခွဲခြားစွာ ရိုင်းဆိုင်းသော ဝေဖန်ချက်များ
- ကစားသူများ၊ ပွဲကြည့်ပရိသတ်များ၊ နည်းပြများ သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များက ကစားပွဲများ၌ ပြောသည့် လူမျိုးရေးခွဲခြားစွာ ရိုင်းဆိုင်းသော ဝေဖန်ချက်များ

ဥပဒေက ရည်မှန်းသည်မှာ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရန် အခွင့်အရေး ('လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်') နှင့် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု ကင်းမဲ့စွာ နေထိုင်ရန် အခွင့်အရေး အကြား မျှတမှုကို လုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ လုပ်ရပ်များသည် အကယ်၍ ၎င်းတို့မှာ "သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာနှင့် သဘောရိုးဖြင့် လုပ်သည်" ဖြစ်လျှင် ဥပဒေနှင့် မဆန့်ကျင်ကောင်း မဆန့်ကျင်နိုင်ပါ။

လူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ဆင်းသက်လာမှုဖော်ပြချက်၊ မူရင်းနိုင်ငံသား သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားဖော်ပြချက် သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့အခြေချ အဆင့်အတန်းကြောင့် သူတို့၏ သီးခြား လူမျိုးရေး နောက်ခံ သို့မဟုတ် အသားအရောင်ကို ကြောင်းပြုပြီး အိမ်ငှားရန် ငြင်းပယ်ခြင်းကဲ့သို့ အတူတူဖြစ်သော အခြေအနေ၌ အခြားလူတစ်ဦးထက် အလေးပေးမှု ပိုမိုနည်းပါးစွာဖြင့် ဆက်ဆံခံရသည့်အခါ လူမျိုးရေးဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်ပွားပါသည်။

လူတိုင်းအတွက် အတူတူဖြစ်သည့် စည်းမျဉ်း သို့မဟုတ် မူဝါဒ ရှိသော်လည်း သီးခြား လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ဆင်းသက်လာမှုဖော်ပြချက်၊ မူရင်းနိုင်ငံသား သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားဖော်ပြချက် သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့အခြေချ အဆင့်အတန်းရှိသောလူများအပေါ် အချို့သော လူမျိုးရေး/တိုင်းရင်းသား နောက်ခံများမှ လူများအပေါ် မမျှတသော သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ဖွယ်သော အလုပ်ခွင်၌ အလုပ်သမားများအား ဦးထုပ်များ မဝတ်ရ သို့မဟုတ် ခေါင်းစည်းများ မဝတ်ရ ဟု ကုမ္ပဏီက ပြောဆိုခြင်းကဲ့သို့ မမျှတသော သက်ရောက်မှုရှိသောအခါလည်း လူမျိုးရေးဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဖြစ်ပွားပါသည်။

အကယ်၍ သင် လူမျိုးခွဲခြားဆက်ဆံမှု သို့မဟုတ် လူမျိုးရေး မုန်းတီးမှုကို ကြုံတွေ့လျှင် သင်သည် ဩစတြေးလျန်း လူ့အခွင့်အရေးများ ကော်မရှင် (Australian Human Rights Commission) ထံ တိုင်တန်းနိုင်သည်။ တိုင်တန်းသည့်လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ရိုးရိုးစင်းစင်း၊ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပါသည်။

Australian Human Rights Commission သို့ တိုင်တန်းစာ တင်သွင်းရန် [www.humanrights.gov.au/complaints](http://www.humanrights.gov.au/complaints) သို့ဝင်ရောက်ပါ။

### နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှု

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးများ ကော်မရှင်၏ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှု (Australian Human Rights Commission's National Information Service (NIS)) သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အလုပ်ရှင်များအတွက် လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် လွှဲပို့မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်စွာလုပ်ပေးသည်။

NIS လုပ်ပေးနိုင်သည်မှာ-

- ပြည်ထောင်စု လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း တိုက်ဖျက်ရေး ဥပဒေအရ သင့် အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို သင့်အား ပေးနိုင်သည်
- သင် ကော်မရှင်သို့ တိုင်တန်းချက် တင်သွင်းနိုင် မနိုင် သို့မဟုတ် ဥပဒေက သင့် အခြေအနေအပေါ် မည်သို့ သက်ဆိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးပေးနိုင်သည်
- တိုင်တန်းချက်ကို မည်သို့ တိုင်မည်၊ တိုင်တန်းချက်ကို မည်သို့ တုံ့ပြန်မည် သို့မဟုတ် သီးခြား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ပြဿနာများကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အား သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးနိုင်သည်
- သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်း နောက်ထပ်တစ်ခုသို့ လွှဲပေးနိုင်သည်

NIS သည် ဥပဒေ အကြံဉာဏ် ပေးနိုင်သည် မဟုတ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားထားပါ။

သင် NIS ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်သည်-

- ဖုန်း- 1300 656 419 သို့မဟုတ် 02 9284 9888
- အီးမေးလ်- [infoservice@humanrights.gov.au](mailto:infoservice@humanrights.gov.au)
- ဖက်စ်- 02 9284 9611
- အမျိုးသား တစ်ဆင့်ခံဆက်သွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှု- 1300 555 727 (ပြောပြီး နားထောင်) သို့မဟုတ် [internet-relay.nrsccall.gov.au](http://internet-relay.nrsccall.gov.au)

### ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်ငှာန

ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်ငှာန (The Translating and Interpreting Service (TIS National)) သည် အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်သောလူများအတွက် စကားပြန်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်ငှာန ဖြစ်သည်။ အများစုသော TIS National ဝန်ဆောင်မှုများမှာ အင်္ဂလိပ်စကား မပြောသောလူများအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

- ဖုန်း- 131 450
- ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်- [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်မှု

COVID-19 ကမ္ဘာ့အနှံ့ရောဂါကပ်ကြီး ကာလအတောအတွင်း လူများအား ပံ့ပိုးပေးရန် အထူး ပုံဖော်ထားသော ၂၄/၇ ပံ့ပိုး ဝန်ဆောင်မှုအသစ်ကို ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား အားလုံးအတွက် အခမဲ့ ရနိုင်ပါသည်။

ပံ့ပိုး ဝန်ဆောင်မှုကို ဝက်ဘ်ဆိုက် <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> မှတစ်ဆင့် ရနိုင်သည်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အရေးပေါ်ပြဿနာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် သင် Beyond Blue အား အချိန်မရွေး ဖုန်း 1800 512 348 ကိုခေါ်၍ ဆက်သွယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်း (Lifeline) ကို 13 11 14 ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

ကလေးများ အကူအညီဖုန်းလိုင်း (Kids Helpline) မှာ အသက် 5 နှစ်မှ 25 အရွယ် ငယ်ရွယ်သူများအတွက် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ နှင့် လူငယ်များသည် ဖုန်း 1800 551 800 ကို အချိန်မရွေး ခေါ်နိုင်သည်။