

# Bystander Cov Peev Txheej

Nyob rau hauv qhov xwm txheej [nce kev tshwm sim ntawm kev tawm tsam rau kev ntxub ntxaug AAPI](#) thaum lub sij hawm muaj xem txheej ceev txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), nws yog qhov tseem ceeb kom paub yuav ua li cas yog tias koj pom qee yam ua tsis raug. Txhawm rau los daws tau qhov teeb meem no, [Asian Americans Advancing Justice](#) thiab [Hollaback!](#) tab tom saib xyuas bystander cov kev cob qhia kev cuam tshuam thoob plaws Lub Plaub Hlis Ntuj thiab Lub Tsib Hlis Ntuj. Txhawm rau los sau npe rau kev cob qhia, mus saib phab ntawv. [Bystander Kev Cuam Tshuam Rau Kev Cob Qhia Nyob Nrug Deb Los Ntawm Kev Siv Cuab Yeej.](#)

Hollaback! kuaj tseem muaj [Cov Peev Txheej Cuam Tshuam Txog Bystander](#), kev qhia “5 Ds of Bystander Intervention.”

**KEV NTHUAV TAWM** yog ib txoj kev ua zoo saib thiab muaj tswv yim los ua cuam tshuam. Lub hom phiaj ntawm no tsuas yog cais qhov teeb meem los ntawm kev cuam tshuam nrog nws. Lub tswv yim yog kom tsis quav ntsej cov neeg ua phem thiab koom nrog tus neeg raug tsom txom. Tsis txhob tham txog los sis hais txog kev ua phem. Tab sis, los tham txog ib yam dab tsi uas tsis cuam tshuam txog li. Koj tuaj yeem sim ua cov hauv qab no:

- Ua txuj ua li tsis nco qab lawm. Thov lub sij hawm ntxiv. Ua txuj tias koj paub tus neeg raug tsim txom. [Tham nrog lawv txog qee yam uas tsis paub](#) thiab ua tib zoo saib xyuas cov neeg thab plaub.
- Nkag rau txoj kev. [Ua yam koj tau ua txuas ntxiv](#), tab sis nyob nruab nrab ntawm tus neeg thab plaub thiab tus neeg raug tsim txom.
- Kev huam yuaj ua koj khob kas fes txej, kev hloov pauv koj lub hnab nyiaj, los sis ua kom npau taws.

Yog lawm, nyeem qhov xwm txheej thiab xaiv koj Yam Tab Kaum raws li ntawd. Tus neeg uas raug tsim txom yuav ntes tau, thiab cia siab tias koj qhov kev coj ua los sis npe lus yuav txo qhov teeb meem no.

**KEV MUAB TXOJ HAUJ LWM** yog thaum koj thov kev pab cuam, rau ib qho kev pab, los sis rau kev pab los ntawm lwm tus neeg sab nraud. Ntawm no yog cov piv txwv ntawm qhov koj tuaj yeem ua:

- Nrhiav tus thawj saib xyuas hauv khw muag khoom, tus tsav tsheb npav, los sis cov neeg ua hauj lwm thauj mus los thiab hais kom lawv los ua kev cuam tshuam.
- Yog tias koj nyob ze tsev kawm, tiv tauj rau ib tus kws qhia ntawv los sis ib tus neeg ntawm lub rooj txais tos qhua. Hauv vaj loog tsev kawm ntawv qib siab, tiv tauj lub tsev kawm ntawv tus saib xyuas kev ruaj ntseg los sis ib tus neeg ntawm lub rooj txais tos qhua ntawm lub tsev kawm ntawv qib siab lub chav tsev.
- Kom koj tus phooj ywg nyob hauv lub nkoj thiab kom lawv siv ib txoj hauv kev ua Yam Tab Kaum (piv txwv li. nug lub sij hawm, kom qhia kev, los sis ua kev sib tham uas tsis cuam tshuam nrog

kev sib thab) los sib txuas lus nrog tus neeg raug thab thaum koj pom ib tus neeg los muab txoj hauj lwm rau.

- Tham nrog ib tug neeg nyob ze koj uas pom tias muaj xwm txheej dab tsi tshwm sim thiab yuav yog qhov zoo dua los ua tab kaum. Ua hauj lwm ua ke.
- Hu raul 311 los sis 911 (yog nws muaj kev ruaj ntseg) los thov kev pab. Ua ntej hu rau 911, siv Yam Tab Kaum los tshawb xyuas nrog tus neeg raug tsim txom los xyuas kom meej tias lawv xav kom koj ua qhov no. Tej zaum qee tus neeg yuav tsis xis nyob los sis tsis muaj kev nyab xeeb nrog kev tab kaum los ntawm kev yuam siv raws cai. Hais txog ntau tus tib neeg thiab cov zej zog, keeb kwm ntawm kev ua tsis ncaj ncees los ntawm tub ceev xwm tau ua rau kev ntshai thiab kev tsis ntseeg ntawm tub ceev xwm kev cuam tshuam, thiab nyob hauv qhov kev nyab xeeb tam sim no, muaj ntau lub zej zog, xws li cov neeg tsis muaj ntaub ntawv, uas tej zaum yuav xav tias tsis muaj kev nyab xeeb thaum nyob rau tub ceev xwm tes. Nyob rau qee qhov xwm txheej, tej zaum koj yuav tsis tuaj yeem xa mus rau tus neeg nyob rau ib kis twg, nyob ntawm qhov xwm txheej, koj yuav tsum siv koj qhov kev txiav txim siab zoo tshaj plaws.

Tej zaum nws yuav muaj txiaj ntsig zoo los sau cov xwm txheej raws li nws tshwm sim rau ib tus neeg, tab sis muaj qee yam yuav tsum nco ntsoov ua kom muaj kev nyab xeeb thiab muaj kev lav ris **COV NATUB NTAWV** kev ua txhaum. Xyuas [nplooj ntawv cov lus qhia no](#) los ntawm COV POV THAWJ rau cov lus qhia ntxiv.

Ua ntej, ntsuas cov xwm txheej. Puas muaj leej twg pab tus neeg uas raug tso txom? Yog tias tsis muaj, siv ib qho ntawm plaub D. Yog tias lwm tus twb tau pab lawm, ntsuas koj tus kheej txog kev nyab xeeb. Yog koj muaj kev nyab xeeb, mus tom ntej thiab pib sau tseg. Yuav tsum nug tus neeg uas raug tsim txom TAS LI txog yam lawv xav kom sau tseg. Tsis TXHOB muab nws tshaj tawm hauv online los sis siv nws yam tsis tau txais kev tso cai. Muaj ntau cov laj thawj rau qhov no. Raug kev tsim txom los sis raug ua phem twb tau pom tias qhov tsis zoo. Siv ib daim duab los sis duab nyob ntawm tus neeg raug kev tsim txom yam tsis tau txais kev tso cai los ntawm tus neeg ntawd tuaj yeem ua rau tus neeg ntawd muaj lub zog me tuaj. Yog tias cov ntaub ntawv raug nthuav tawm mus thoob, nws tuaj yeem ua rau cov neeg raug tsim txom ntxiv thiab theem ntawm kev pom kev uas tus neeg yuav tsis xav tau. Tsis tas li ntawd, tshaj tawm cov duab tshaj tawm yam tsis muaj tus neeg raug tsim txom kev tso cai ua rau lawv raug tshaj tawm rau hauv zej tsoom - qee yam uas tuaj yeem ua rau tag nrho tus tswv ntawm cov teeb meem kev cai lij choj, tshwj xeeb tshaj yog tias kev tsim txom los sis kev ua phem nyob hauv qee txoj kev txhaum. Tej zaum lawv yuav raug quab yuam nrog txoj kev cai lij choj ntawm txoj hauv kev uas lawv tsis xis nrog. Thaum kawg, qhov kev paub yuav muaj kev puas ntsoog. Kev tshaj tawm lwm tus neeg kev raug tsim txom siab ntsws rau uas tsis tau txais kev tso cai yog qhov tsis muaj txiaj ntsig thiab ua ib tus pom muaj txiaj ntsig zoo.

Tej zaum koj yuav xav **UA KOM CUAM TSHUAM ROV QAB NCAJ QHA** rau kev tsim txom los ntawm kev teev npe txog qhov tshwm sim los sis ntsib tus neeg tsim txom. Qhov kev ua phem no tuaj yeem yog qhov pheej hmoo: tej zaum tus neeg tsim txom yuav qhia lawv txoj kev tsim txom rau koj thiab tuaj yeem ua rau qhov xwm txheej nyuaj siab ntxiv. Ua ntej koj txiav txim siab los teb ncaj qha, ntsuas cov

xwm txheej: Koj lub cev puas yuav muaj kev nyab xeeb? Tus neeg raug tsim txom lub cev puas muaj kev nyab xeeb? Nws puas zoo li ua rau qhov xwm txheej muaj qhov nyuaj siab ntxiv? Koj puas tuaj yeem qhia tau yog tias tus neeg raug tsim txom xav kom ib tus neeg hais tawm? Yog tias koj tuaj yeem teb tias xav rau tag nrho cov lus nug no, koj tuaj yeem xaiv cov lus teb ncaj qha.

Yog koj xaiv los ua kom cuam tshuam ncaj qha, qee yam koj tuaj yeem hais rau tus neeg tsim txom yog:

- "Qhov ntawd tsis tsim nyog, tsis muaj kev sib hwm, tsis zoo, thiab lwm yam ntxiv."
- "Cia lawv nyob lawv ib leeg."
- "Qhov ntawd yog kev ntxub ntxaug, kev cais haiv neeg, (ntxiv hom kev tsim txom rau), thiab lwm yam ntxiv."

Qhov tseem ceeb tshaj plaws ntawm no yog ua kom nws luv thiab nrawm. Zam kev nrog kev sib tham, sib cav, los sis ib qho kev sib ceg, vim qhov no yog qhov yuav ua rau xwm txheej loj tuaj ntxiv. Yog hais tias tus neeg tsim txom teb, sim ua qhov zoo tshaj plaws los pab tus neeg uas raug tsim txom hloov ntawm qhov koom nrog tus neeg tsim txom.

Kev cuam tshuam ncaj qha tuaj yeem yog qhov kev pheej hmoo, yog li ntawd siv qhov no ua kev ceev faj.

Txawm hais tias koj tuaj yeem ua nyob rau lub sij hawm tam sim ntawd, koj tuaj yeem ua qhov sib txawm rau tus neeg uas raug tsim txom los ntawm kev kuaj hauv lawv tom qab qhov tseeb. Muaj ntau hom kev tsim txom tshwm sim dhau mus los sis nrawm, nyob rau hauv qhov xwm txheej koj tuaj yeem tos kom txog thaum qhov xwm txheej xaus lawm thiab tham nrog tus neeg uas raug tsim txom ntawd. Qhov no yog qee txoj hauv kev los ua kom nquag siv cov tswv yim ua tib zoo npaj los ua tiav thaum kawg

#### **UA KOM QEEB:**

- Nug lawv seb lawv puas ua li cas thiab qhia lawv tias koj tu siab uas tau tshwm sim rau lawv.
- Nug lawv seb puas muaj dab tsi koj yuav pab tau lawv.
- Hais tias koj mus nrog lawv mus rau lawv qhov chaw yuav mus los sis zaum nrog lawv ib pliag.
- Qhia cov kev pab rau lawv thiab thov los pab lawv ua daim ntawm ceeb toom qhia yog tias lawv xav tau.
- Yog tias koj tau sau txog qhov xwm txheej no, nug lawv seb lawv puas xav kom koj xa tuaj rau lawv.

**\* Cov lus sau txog kev nyab xeeb:** Peb tsis xav kom koj tau txais kev raug mob los ntawm kev mus pab lwm tus. Yuav tsum xav txog kev nyab xeeb txhua zaus thiab xav txog cov kev tuaj yeem tshwm sim tsis zoo uas yuav ua rau koj los sis lwm tus raug mob.