



## **KOJ COV CAI TSHWJ XEEB RAU COV TSIIS MUAJ CHAW NYOB**

Cov neeg uas tsis muaj chaw nyob muaj cai ib yam li txhua tus neeg - muaj txoj cai tsis kam hais lus, muaj cai tsis kam muab cov ntaub ntawv tshwj tsis yog koj raug ntes, muaj cai tsis kam tso cai tshawb, muaj cai soj ntsuam thiab sau tub ceev xwm txoj kev coj tseg. Saib "Paub Txog Koj Cov Cai Thaum Ntsib Tub Ceev Xwm" los ntawm Lub Koos Haum Saib Xyua Kev Tawm Tsam Tub Ceev Xwm Txoj Kev Ua Dhau Cai Hauv Zej Zog (Communities United Against Police Brutality) txhawm rau kom paub ntxiv txog tias yuav ua li cas thiaj li siv tau cov cai ntawd yam tsis muaj teeb meem. Koj tuaj yeem nrhiav qhov no thiab lwm cov ntaub ntawv ntawm peb lub vev xaib ntawm cuapb.org.

### **Txoj Cai Rau Cov Hauj Lwm Txhua Hnub Hauv Lub Neej**

Kev tsaug zog, kev zaum, kev noj mov thiab kev tso zis raug suav ua cov hauj lwm txhua hnub hauv lub neej. Yog tias koj tsis muaj lub txaj rau hauv qhov chaw nyob, koj yuav tsis raug ntes lossis raug txhom raws txoj cai lij choj tsuas yog ua cov hauj lwm txhua hnub hauv lub neej rau hauv cov chaw pej xeeb. Yog tias tub ceev xwm pom koj ua cov hauj lwm txhua hnub hauv lub neej hauv cov chaw pej xeeb uas tsis raug cai, lawv yuav tsum xub nrhiav chaw nyob rau koj tso. Yog tias muaj chaw nyob tab sis koj xyeej nws, tub ceev xwm tuaj yeem yuav saub pib nplua koj lossis ntes koj.

### **Kev Tawm Mus Ciq Ua Si**

Zoo ib yam li txoj cai rau cov hauj lwm txhua hnub hauv lub neej, kev nyob hauv cov chaw pej xeeb tsis yog kev ua txhaum. Yog cov tub ceev xwm los ntsib koj, nug tias "Kuv puas yuav raug ntes lossis kuv mus puas tau?" Yog tias koj tsis raug ntes, feem ntau qhov zoo tshaj ces koj cia li mus xwb. Koj tseem muaj cai ncig ua si yam tsis muaj tsim teeb meem. Tub ceev xwm tsis tuaj yeem qhia raws txoj cai rau koj tias koj yuav tsum nyob hauv ib thaj chaw tshwj xeeb xwb.

### **Cov Tsev Kaus**

Cov neeg rub cov tsev kaus txhawm rau kev sib pab thiab kev nyab xeeb. Txawm li cas los xij, cov nroog feem ntau muaj cov kev cai tawm tsam kev rub tsev kaus uas yog txwv tsis pub pw hauv cov tsev pheb suab lossis lwm cov tsev nyob tsis ruaj chaw. Yog li, tsis muaj txoj cai tshwj xeeb rau kev rub cov tsev kaus. Nyob ntawm qhov chaw teeb tsev kaus, kuj tseem yuav muaj teeb meem rau txoj cai ntiag tug ntawm cov tswv av. Yog tias tsis muaj chaw nyob, cov neeg tuaj yeem mus sib tham nrog tub ceev xwm kom tawm ntawm lub tsev kaus ib leeg thiab kom lub nroog nrhiav cov chaw so uas tuaj yeem nqas tau, cov chaw ntxuav tes, cov thoo pov koob, thiab cov thoo pov khib nyiab. Kev cav rau cov neeg nyob hauv tsev kaus muaj chaw txawb chaw rau ua ntej yog qhov tseem ceeb heev.

### **Cov Cai Khoom Ntiag Tug**

Koj muaj cov cai khoom ntiag tug tib yam li lwm tus. Tub ceev xwm txeeb tsis muaj cai ywv koj cov khoom. Txawm li cas los xij, yog tias koj tso koj cov khoom rau qhov tsis muaj neeg saib xyuas, nws raug suav xam tias yog ib yam khoom pov tseg thiab tuaj yeem nqa mus lossis nqa mus pov tseg. Tub ceev xwm yuav tsis muaj cai tshawb koj lossis koj cov khoom tshwj tsis yog koj raug ntes. TSIIS TXHOB yeem rau txoj kev tshawb. Yog tus yuav thov tshawb koj cov khoom ntiag tug kom tau lossis npuaj koj, los lawv yeej tsis muaj cai tshawb xyuas qhov khoom ntawd. Nco ntsoov hais qhov zoo xwb tab sis hais khov kho, "Kuv tsis pom zoo rau qhov kev tshawb no."

### **Kev Thov Nyiaj (Thov Khawv lossis Thov Nyiaj)**

Kev thov nyiaj yog kev hais lus uas tsis poob nyiaj tsuav yog hais tias nws tsis nrov, tsis cuam tshuam nrog kev hais lus cem lossis kuj noj khuj haus, tsis thaiv neeg dhau kev ntawm txoj kev mus ko taw, tsis hais tag los hais dua lossis ua phem, thiab tsis cuam tshuam rau kev kov lub cev.

### **Kev Saug Tseg Txoj Kev Coj Ua Ntawm Tub Ceev Xwm**

Koj muaj txoj cai soj ntsuam thiab yees tub ceev xwm txoj kev coj ua nyob hauv qhov chaw pej xeeb yog tias koj tsis mus cuam tshuam nrog lawv. Sawv nyob nram qab kom nrug yam tsawg kawg li ntawm 15 txog 20 fij. Pib los ntawm kev qhia txog thaj chaw seb yog nyob rau qhov twg thiab muaj dab tsi tshwm sim ua ntej koj pib

yees. Tsis txhob hla tub ceev xwm txoj hlua cab. Tsis txhob cem los yog hais lwm yam dab tsi rau hauv kom koj thiaj yam koj yees ntawd thiaj li siv tau hauv ntawv plaub.

**Cov Ntawv Nplua (Cov Pib)**

Yog tias koj tau txais daim ntawv npluas, nco ntsoov nrhiav kom paub tais thaum koj yuav tsum mus tom tsev hais plaub. Yog koj tsis tuaj rau hauv tsev hais plaub, yuav muaj kev tawm ntawv tso cai ntes koj lossis koj yuav raug txiav txim txhaum thiab raug nplua.

***THOV NCO NTSOOV: Qhov no tsua yog cov lus qhia nthuav dav xwb. Nyob li cov lus nug fab kev cai lij choj tshwj xeeb lossis yog koj raug ntes, nrhiav cov kev pab cuam ntawm kws lij choj muaj ntawv tso cai.***

Cov ntaub ntawv muab los ntawm **COMMUNITIES UNITED AGAINST POLICE BRUTALITY**. Koom nrog peb! Peb sib ntsib rau txhua hnuv Saturday thaum 1:30 ntawm 4200 Cedar Avenue Sab Qab Teb hauv Minneapolis. Yog xav paub ntau ntiv lossis xav tau kev pab txog tub ceev xwm kev ua dhau cai, hu rau peb tus xov tooj xwm ceev 24-teev: **612-874-STOP** lossis saib peb lub vev xaib ntawm **[www.CUAPB.org](http://www.CUAPB.org)**.