



Nini unaweza kufanya kama ...

Wewe au mtu ambaye unamjua amenyanyaswa au ameshambuliwa.

- **Fanya kumbukumbu la kile kilichotokea.** Ikiwa unaweza kufanya hivyo kwa njia mwafaka, fanya rekodi ya video au sauti na chukueni picha pia. Chochote kilichotokea, andika tukio, mahali ambako lilitokea, na wakati gani lilipotokea. Fanya hivyo bado haujasahau tukio hilo.
- Ni vizuri kuwa na majina na anwani ya **mashahidi** wowote.
- **Ripoti tukio.** Shiriki tukio lililotokea angalau na mtu mmoja au shirika fulani unalojisikia huru nalo
- Ikiwa unahudhuria **shule za umma**, ripoti unyanyasaji kwa njia rasmi. Angalia kwenye website ya wilaya ya shule lako au chuo kikuu kuhusu sera za nung'uniko na haki za kiraia. Fuata utaratibu kuhakikisha kwamba nung'uniko lako liko kamili na limewasilishwa kwa wakati.
- Unaweza kuwasilisha nung'uniko lako kama wewe umo **gerezani, jela**, au kama umelazwa ndani ya **hospitali ya serikali**. Uliza wafanyakazi kuhusu utaratibu kwa kuwasilisha unyanyasaji na fuateni utaratibu huo.
- Mahali pa kazi yako au shule binafsi panaweza kuwa na sera ambayo inahusika na unyanyasaji, pia.
- Ikiwa umeonewa au umevamiwa na **mpenzi wako au mmoja wa familia yako**, unaweza kuripoti kwa kupiga simu ya Idaho Domestic Violence ifuatayo 1-800-669-3176 au ripoti kwa kupiga simu ya Idaho Legal Aid ifuatayo 1-877-500-2980.
- Ikiwa ungetaka **kuwasilisha malalamiko** pamoja na ACLU ya Idaho, nenda kwenye mtandao kwa njia ifuatayo <https://www.acluidaho.org/en/resources/report-civil-liberties-violation>. Sisi hufuatilia ukiukwaji wa haki za kiraia katika jimbo lote. Wakati mwingine sisi tunaweza kusaidia kutoa rufaa au usaidizi mwingine.