

# 5 "D'S" OF BEING AN UPSTANDER

What to do when you see someone being harassed

**Respond directly** to the person causing harm or physically intervene if necessary



Be confident, assertive, & calm

**DIRECT**

**Get help** from someone else

Ask for assistance, a resource, or help from a third party



**DELEGATE**

누군가를 괴롭히는 사람에게 직접적으로 대응하세요. 필요하다면 물리적으로 개입하세요.



자신있게 단호하게 그리고 침착하게  
**직접 대응**

다른 누군가에게 도움을 구하세요.

주변에 있는 누구에게든지 도움을 요청하세요.



**도움 요청**

Excuse me

Do you know what the next step is?

**DISTRACT**

Bring attention **away** from the person causing harm, the person who was harmed, or the situation itself

**DELAY**



**Check in** with the person who was harmed after the incident

And **educate** ourselves & our communities on why this happened

**주의 분산**

실례합니다.

다음 역이 무슨 역이죠?

피해를 입히는 사람 피해를 입은 사람 또는 그 상황 자체로부터 주의가 분산되도록 행동하세요.

**진정시키기**



사건 직후 피해를 입은 사람이 어떤 상태인지 확인해주세요.

그리고 이런 일이 왜 일어났는지 우리와 우리 커뮤니티에 꼭 알려주세요.

**DOCUMENT**

If someone is already helping the person in crisis,

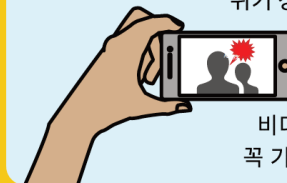


**document** through photo or video\*

\*Never post or share a video without the consent of the person being harmed

**기록 남기기**

누군가 다른 사람을 위기 상황에서 돕고 있다면,



사진이나 비디오 영상으로 꼭 기록해주세요.\*

\*피해를 입은 사람의 모습이 담긴 영상이나 사진은 소셜미디어 등에 공개하면 절대 안됩니다.

# 용기있게 나서는 '5가지' 방법

누군가 괴롭힘을 당하고 있을때 취해야할 행동 지침