



Kev Ntxub Ntxaug thiab Kev Thab Ze Tom Haujlwm

Discrimination and Harassment at Work

Hom ntxub ntxaug thiab kev thab ze twg thiaj li txhaum cai?

Tsis muaj leejtwg muaj cai koj txawv rau koj, tsis kam ntiav koj ua haujlwm, them koj tsawg, muab cov cai txawv rau koj lossis kev tswj uas txawv, tsim txom koj, txo koj haujlwm lossis rho koj tawm ntawm koj txoj haujlwm vim koj

- Haiv neeg (*xws li txoj kev ib txwm ua plaub hau*)
- Yog pojniam/ txiv neej
- Koj tawv nqaij
- Kev ntseeg
- Kev teev hawm
- Kev tsis tab seeb
- Kev muaj hauv tsev neeg (*muaj menyua lossis cev xeeb tub*)
- Kev koom cov koom haum pab txog tib neeg vajhuam
- Tebchaws yug (*tiamsis lawv nug tau kom koj muab povt hawj qhia tias*)
- Koj yeej muaj feemxyuam ua haujlwm hauv U.S.)
- Kev txwj nkawm (*tsis muaj txwj nkawm, muaj txwj nkawm, sib nrau lawm, sib cais lossis poj ntsuam*)
- Kev tau txais nyiaj pabcuam los ntawm tseemfww
- Muaj xiam oob qhab
- Hnub nyoog
- Nyiam pojniam los txiv neej
- Xav tias yog pojniam los txiv neej
- Lus qhia txog keeb roj ntsha neeg

Rho tsis stau koj tawm haujlwm, raug tsim txom lossis koj txawv rau koj nyob ntawm koj txoj haujlwm vim kev poob nyiaj tag them tsis tau nuj nqis. Tej zaum poob nyiaj tag them tsis tau nuj nqis kuj yog ib yam uas lawv TSIS NTIAV koj, tiamsis siv tib yam ntawd xwb tsis tau.

Tej yam piv txwv nquag pom txog kev ntxub ntxaug thiab thab ze yog dabtsi?

- Thaum tsuas pub cov neeg tawv dawb nce qib haujlwm xwb, txawm lwm cov neeg haujlwm uas yog lwm haiv neeg yeej muaj tib txoj kev kawm, rab peevxwm, thiab kev ua haujlwm sib xws.
- Tom haujlwm, cov neeg nrog koj ua haujlwm cem tej lub npe phem txog koj vim koj haiv neeg. Koj tus nais haujlwm paub tiamsis tsis ua dabtsi txog li.
- Koj nug koj lub chaw haujlwm seb koj puas siv tau tej chav uas tsis muaj neeg siv los thov ntuj rau lub sijhawm koj so es lawv tsis kam, tiamsis ho tso lwm tus neeg ua haujlwm siv rau lub sijhawm lawv so. Tej zaum qhov no yog kev ntxub ntxaug vim txoj kev cai dab qhuas.



- Koj tus nais haujlwm nug kom koj tham nws thiab tawm rooj uake lossis hais tej yam dhau cai fab daj dee rau koj. Koj tsis xav tham nws thiab tsis nyiam cov lus nws tau hais. Tus nais haujlwm qhia rau koj tias yog koj tsis yeem ces koj yuav tsis tau nyiaj nce.
- Koj lub chaw haujlwm tsis kam nce qib rau cov pojniam muaj txwj nkawm vim lawv xav tias cov pojniam ntawd muaj feem yuav tsis tabseeb thiab tawm haujlwm. Lossis tsis nce qib cov niam txiv muaj menyuam yau vim lawv xav tias yuav tshuam tej haujlwm.
- Tus nais haujlwm nthe koj thiab coj phem rau koj vim koj tsis paub hais lus Askiv meej.
- Koj lub chaw haujlwm muab koj txo qib thaum koj muaj 56 xyoo, tom qab koj twb ua haujlwm ntawd tau 20 xyoo lawm vim lawv tias koj “laus dhau kawm tsis tau yam tshiab.”

Kuv yuav ua li cas yog tias kuv raug kev ntxub ntxaug lossis thab ze?

Yog koj raug cais lossis tsim txom tom haujlwm vim koj haiv neeg, yog pojniam lossis txiv neej, txoj kev teev hawm, thiab li ntawd mus, koj yuavtsum tau qhia mus rau tus nai haujlwm, Cov Khiav Ntaub Ntawv Ntiav Neeg Ua Haujlwm, lossis lwm tus nai uas koj zoo hais lus rau kom sai li sai tau. Yog koj ua tau, muab sau rau hauv ntaub ntawv. Khaws ib qho tseg rau koj tus kheej.

Kuv yuav ua tau dabtsi txog raug kev ntxub ntxaug thiab thab ze?

- Sau yam uas tshwmsim rau koj uas koj xav tias tsis yog.
- Sau seb yog hnub twg thiab thaum twg, thiab cov npe ntawm txhua tus neeg uas nyob rau ntawd.
- Sau cia cov lus tau hais los ntawm koj tus nai thiab lus nrog koj tus nais tham.
- Sau koj cov kev txhawb xeeb txog kev raug cais thiab tsim txom mus rau koj tus nais.



Kuv puas yuav raug teebmeem yog tias kuv yws txog?

Tsis raug. Cov chaw haujlwm tsis muaj feem ua dabtsi rau koj (ua phem rov qab) yog tias koj yeej muaj lus tseeb txog tias koj yog ib tug neeg raug cais lossis tsim txom dhau cai lawm. Yog tias koj raug rho tawm haujlwm tom qab qhia txog kev raug ntxub ntxaug ces te jzaum koj muaj feem foob lawv.

Tej thaum nws yeej nyuab txheeb tias dabtsi yog kev ntxub ntxaug lossis raug thab ze, thiab dabtsi tsis yog. Yog koj mloog zoo li koj raug kev ntxub ntxaug lossis raug thab ze, hu mus rau ib lub koomhaum hauv qab no.

Yuav tsum muaj ntaub ntawv raws cai sau txog kev raug cais lossis tsim txom kom tsis pub dhau ib lub caij tom qab tshwmsim. Lub caij ntawd nyob rau ntawm koj rooj plaub thiab lub chaw uas koj ua ntaub ntawv nrog rau. **Tiamsis lub sijhawm teem yeej luv heev.** Yog tsis hu sai li sai tau ces tej zaum koj yuav poob lub sijhawm tiv thaiv koj txoj cai.

Xav paub ntxiv lossis tau kev pab ua koj daim ntawv:

Minnesota Department of Human Rights

Grigg's Midway Building
540 Fairview Ave North, #201
St. Paul, MN 55104

Xovtooj: (651) 539-1100 lossis 1 (800) 657 3704
MN Relay 711 or 1-(800) 657-3775
<http://mn.gov/mdhr/>

Equal Employment Opportunity Commission

330 South 2nd Ave., Suite 720
Minneapolis, MN 55401

Xovtooj: (612) 552-7306
TTY: 1-(800) 669-6820
www.eeoc.gov



Minneapolis Department of Civil Rights

City Hall, Room 239
350 South 5th St
Minneapolis, MN 55415

Xovtooj: (612) 673-3012
TTY: (612) 263-6850
www2.minneapolismn.gov/government/departments/civil-rights

Cov ntawv Qhia Tseeb yog qhia kom paub txoj kevcai xwb TSIS yog muab txwv yim txog txoj kevcai. Mus ntsib ib tug kws lij choj rau tswv yim. Tsis txhob siv daim ntawv qhia tseeb yog tias nws qub tshaj ib xyos lawm. Nug peb txog cov hloov tshiab, daim ntawv qhia txog cov ntawv qhia tseeb, lossis lwm hom ntawv.

© 2026 Minnesota Legal Services Coalition. Luam tau daim ntawv no los siv rau tus kheej tsis ua lag luam thiab qhia kom paub xwb. Tagrho lwm cov cai ceev tseg. Qhov lus sau no yuav tsum nyob rau txhua daim ntawv. Txwv tsis pub muab luam, faib, thiab siv ua lag luam.