

4 modi per proteggerti dai danni del gioco d'azzardo

1. **Stabilisci limiti di tempo e di denaro e smetti di giocare quando li raggiungi.**
2. **Prenditi delle pause regolari dal gioco d'azzardo.**
3. **Controlla il tuo rendiconto delle attività per tenere sotto controllo quanto spendi.**
4. **Chiedi alla sala da gioco in che modo puoi autoescluderti o impiegare BetStop per vietarti di giocare d'azzardo.**

Per ricevere sostegno gratuito e riservato nella tua lingua, chiama il numero 1800 858 858, visita il sito web gamblershelp.com.au o scansiona il codice QR di seguito.

