

4 طرق لحماية نفسك من أضرار المقامرة

1. فُكر في استخدام YourPlay لوضع حدٍ للوقت الذي ستقضيه والمبلغ الذي ستنفقه قبل أن تبدأ لعب القمار.
 2. احرص على أخذ فترات استراحة مُنتظمة من المقامرة.
 3. راجع بيان النشاط لمساعدتك على التحكم بالأموال التي تصرفها.
 4. اسأل إدارة المركز عن كيفية استبعاد نفسك من المقامرة أو استخدم BetStop لحظر نفسك من المقامرة.
- للحصول على دعم مجاني وسرّي بلغتك، اتصل على الرقم: 1800 858 858، أو زر الموقع الإلكتروني gamblershelp.com.au، أو امسح رمز الاستجابة السريعة أدناه.

