

## 4 modi per proteggersi dai danni del gioco d'azzardo

1. Pensate di usare YouPlay per fissare dei limiti di tempo e denaro prima di giocare d'azzardo.
2. Considerate di fare pause regolari dal gioco d'azzardo.
3. Controllate il rendiconto delle attività per aiutarvi a restare al passo con le vostre spese.
4. Chiedete al locale come potete autoescludervi o usare BetStop per vietarvi di giocare d'azzardo.

Per ricevere supporto gratuito e riservato nella vostra lingua, chiamate il numero 1800 858 858, visitate [gamblership.com.au](https://gamblership.com.au) o scannerizzate il codice QR qui sotto.

