

4 保护自己不受赌博伤害的方法

1. 考虑在赌博前用 **YourPlay** 对时间和钱设限。
2. 考虑经常性地暂停赌博。
3. 检查活动记录有助于控制你的开销。
4. 问经营场所如何禁止自己进入该场所或用 **BetStop** 来禁止自己赌博。

要用中文寻求免费保密的支援，致电 1800 858 858、访问 gamblershelp.com.au 或扫下面的二维码。

