

## 4 cách để bảo vệ bản thân khỏi tác hại của cờ bạc

1. Hãy nghĩ đến việc sử dụng YourPlay để đặt giới hạn về thời gian và số tiền trước khi quý vị tham gia cờ bạc.
2. Cân nhắc việc nghỉ giải lao thường xuyên khi tham gia cờ bạc.
3. Kiểm tra bản sao kê hoạt động của quý vị để giúp kiểm soát việc chi tiêu.
4. Hỏi địa điểm giải trí về cách quý vị có thể tự loại trừ, hoặc sử dụng BetStop để tự cấm mình tham gia cờ bạc.

Để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy gọi 1800 858 858, truy cập [gamblershelp.com.au](https://gamblershelp.com.au) hoặc quét mã QR bên dưới.

