

## 4 保护自己不受赌博伤害的方法

1. 设定一个时间和钱的限度，达到限度就停止赌博。
2. 赌博过程中经常停下来休息一会。
3. 查看赌博交易账单有助于控制自己的开销。
4. 问赌场如何自我禁足或用 **BetStop** 禁止自己赌博。

要用中文寻求免费保密的支持，请拨 1800 858 858、访问 [gamblershelp.com.au](https://gamblershelp.com.au) 或扫下面的二维码。

