

4 طرق لحماية نفسك من أذى القمار

1. ضع حدًا للوقت والمال الذي تود إنفاقه وتوقف عن القمار عندما تصل إلى هذا الحد.
 2. خذ استراحات منتظمة من القمار.
 3. راجع كشوف أنشطتك المادية المتعلقة بالقمار لمساعدتك على التحكم بما تصرفه على القمار.
 4. اسأل حانة لعب القمار كيف باستطاعتك استبعاد ذاتك من الدخول إلى الحانة، أو سجّل لدى برنامج BetStop (وقف الرهان) لمنع نفسك من المقامرة.
- للحصول على دعم مجاني وسري بلغتك اتصل بالرقم 1800 858 858، أو اطلع على موقع المساعدة ضدّ القمار في العنوان: gamblershelp.com.au، أو امسح رمز الاستجابة السريعة [QR code] الموجود أدناه.

