

## 4 τρόποι για να προστατευθείτε από τις βλαβερές συνέπειες του τζόγου

1. Καθορίστε ένα χρονικό και χρηματικό όριο και σταματήστε να παίζετε όταν φτάσετε αυτό το όριο.
2. Κάντε τακτικά διαλείμματα από τον τζόγο.
3. Ελέγξτε τη δήλωση των δραστηριοτήτων σας στον τζόγο για να σας βοηθήσει να ελέγχετε τα χρήματα που ξοδεύετε.
4. Ρωτήστε στο κατάστημα τυχερών παιχνιδιών πώς μπορείτε να αυτοαποκλειστείτε ή χρησιμοποιήστε το BetStop για να απαγορεύσετε στον εαυτό σας να τζογάρει.

Για δωρεάν και εμπιστευτική υποστήριξη στη γλώσσα σας, καλέστε το 1800 858 858, επισκεφθείτε το [gamblershelp.com.au](https://gamblershelp.com.au) ή σκανάρετε τον παρακάτω κώδικα QR.

