

Juegue Responsablemente

Si le preocupa que el juego se está convirtiendo en algo más que una diversión para usted, intente seguir estos consejos para moderar su manera de jugar:

Piense que el dinero que pierde es el precio que paga por su diversión.

Determine una cantidad límite y no la sobrepase.

Determine el tiempo de juego y no lo sobrepase. Retírese del lugar cuando alcance su límite, ya esté ganando o perdiendo.

Comprenda que lo más probable es que pierda, y acepte esa pérdida como parte del juego.

No pida dinero prestado para apostar.

No deje que el juego interfiera con su familia, amistades o trabajo o que se convierta en un sustituto de estos.

No intente recuperar lo perdido. Lo más probable es que pierda aún más intentándolo.

No use el juego como manera de lidiar con el dolor físico o emocional.

Conozca las señales que indican problemas con el juego.



3840 SPANISH
OSP 22 154581

¿Necesita ayuda? Alguien está esperando para hablar con usted las 24 horas, 7 días a la semana.

Llame al **1-800-GAMBLER (426-2537)**

Los servicios son confidenciales y gratuitos.



Chơi Cờ Bạc Có Trách Nhiệm

Nếu quý vị lo lắng là chơi cờ bạc trở thành một thứ gì đó khác hơn là một trò chơi đối với quý vị, hãy cố gắng làm theo những hướng dẫn này để hạn chế cuộc chơi của quý vị:

Hãy nghĩ đến số tiền mà quý vị đã mất đi như là cái giá mà quý vị phải trả cho cuộc giải trí của mình.

Hãy định ra một số tiền nhất định và chỉ chơi trong số này thôi.

Hãy định một khoảng thời gian và chỉ chơi trong thời gian đó. Đứng lên ra về sau khi quý vị đã chơi đến khoảng thời gian đó, dù quý vị thắng hoặc thua.

Nên hiểu rằng quý vị có thể sẽ bị thua và chấp nhận cái thua này như là một phần của cuộc chơi.

Đừng mượn tiền để chơi cờ bạc.

Đừng để việc chơi cờ bạc làm ảnh hưởng hoặc trở thành một thứ thay thế cho gia đình, bạn bè hoặc công việc.

Đừng đuổi theo cái thua. Vấn đề là bạn sẽ thua nhiều hơn khi bạn cố gắng gỡ gạc lại phần đã mất.

Đừng để cờ bạc là cách để đương đầu với những nỗi đau về thể xác hoặc tinh thần.

Nhận biết được những dấu hiệu cảnh báo của vấn đề về cờ bạc.



3842 VIETNAMESE
OSP 22 154581

Cần giúp đỡ? Có người đang đợi để nói chuyện với quý vị 24/7.

Hãy gọi **1-800-GAMBLER (426-2537)**

Các dịch vụ được bảo mật và miễn phí.

