

Gamble Responsibly



- Remember gambling is for entertainment purposes only!
- Make sure gambling is not your only leisure activity
- Bring a friend - you can keep each other from spending excessively
- Don't gamble with money you need for everyday expenses
- Set time and expenses limit before you start and stick to it
- Never borrow money to gamble
- Take breaks often; taking breaks often helps to recognize the time and money spent
- Gambling too much is a high risk when you are feeling depressed or stressed. Find another activity if you are feeling this way



- *Have Questions?*
Call the Michigan Gaming Control Board Responsible Gaming Section
888-223-3044 or Michigan.gov/mgcb
- *Still Struggling? Need Advice?*
Call the Michigan Department of Health and Human Services Problem Gaming Helpline 800-270-7117

تَحْمُلُ الْمَسْئُولِيَّةَ عِنْدَ لَعِبِ الْقِمَارِ



- تذكر أن لعب القمار هو لأغراض الترفيه فقط!
- تأكد من أن لعب القمار ليست نشاطك الترفيهي الوحيد
- احضر صديقاً لك - يمكنك منع بعضكما البعض من الإنفاق المفرط عند لعب القمار
- لا تلعب القمار بالمال الذي تحتاجه لتغطية نفقاتك اليومية
- ضع حداً للوقت وللأموال التي تنفقها في اللعب قبل أن تبدأ باللعب وتواصل ذلك دون توقف
- لا تقترض المال لغرض المقامرة أبداً
- خذ فترات راحة في أغلب الأحيان؛ غالباً ما يساعد أخذ فترات الراحة في التعرف على الوقت والمال الذي يتم إنفاقه
- تعد المقامرة أكثر من اللازم مخاطرة كبيرة عندما تشعر بالاكْتِنَاب أو التوتر. ابحث عن نشاط آخر إذا كنت تشعر بهذا الشيء.



■ هل لديك أسئلة؟

اتصل بمجلس الرقابة على ألعاب القمار في ميشيغان- القسم المسؤول عن ألعاب القمار على الرقم 888-223-3044 أو Michigan.gov/mgcb



■ هل مازلت تكافح؟ هل أنت بحاجة الى مشورة؟

اتصل بإدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان



خط المساعدة في مشكلة لعب القمار على الرقم 800-270-7117

MGCB-B-27 (06/22)