

# 什么是负责任博彩

为了减少博彩的危害，请尝试采用下列低风险策略：



制定预算并坚持执行



设置时间限制，让自己休息一下



将博彩视为娱乐活动，或者如果觉得不好玩就停止。



了解游戏的运作方式，包括赔率



心情低落或沮丧时避免进行博彩活动



博彩时限制或避免饮酒/其他物质



平衡博彩与其他活动

## 如果你选择参与博彩活动，请以负责任的方式进行

博彩是一种娱乐形式，但并不代表没有风险。

花点时间阅读本手册，了解一些负责任博彩的最佳做法，以及为那些受到博彩危害的人提供的可用资源。

有关降低博彩风险的更多建议，请访问我们的网站：

[responsibleplayct.org](http://responsibleplayct.org)

**PLAY SAFE**  
**PLAY SMART**

## 负责任博彩指南

安全博彩的相关建议与资源



安全行事。了解博彩相关信息。

负责任地进行博彩活动。

访问 [www.responsibleplayct.org](http://www.responsibleplayct.org)



SCAN ME

CONNECTICUT COUNCIL on  
**PROBLEM  
GAMBLING**

# 康涅狄格州 负责任博彩 活动

## 资源

拨打保密热线或扫描  
下方二维码

在康涅狄格州：



50%的人认为博彩的结果  
取决于运气。



45%的人表示，他们不了解  
安全博彩的步骤。

(CCPG 2021年康涅狄格州成人调查)

康涅狄格州问题博彩委员会、  
康涅狄格州博彩  
业和州政府机构之间携手合作，  
随着本州博彩机会的增加，我们  
要致力于将安全博彩放在首位。

如果您觉得博彩不再是一件有趣的事情，请及时联系我们！

自愿戒赌方案适用于那些  
希望在一段时间内减少或停  
止博彩活动的人。

请拨打我们的保密热线：

**PROBLEM  
GAMBLING  
HELPLINE**  
24/7  
**1-888-789-7777**  
[www.ccp.org/chat](http://www.ccp.org/chat)

欲了解更多信息，请访问  
[www.ccp.org](http://www.ccp.org)

