

## الجنس الآمن وجائحة (COVID-19)

يجب على جميع سكان مدينة نيويورك البقاء في منازلهم قدر المستطاع وتقليل الاتصال بالآخرين للحد من انتشار مرض (COVID-19).

الجنس هو جزء طبيعي من الحياة ويجب أن يكون دائمًا بموافقة جميع الأطراف. تقدم هذه الوثيقة استراتيجيات للحد من خطر انتشار مرض (COVID-19) أثناء ممارسة الجنس. يجب موازنة القرارات المتعلقة بالجنس والنشاط الجنسي مع الصحة الشخصية والعامّة. خلال هذه الحالة الطارئة الممتدة للصحة العامة، سيقوم الناس بممارسة الجنس ويجب عليهم القيام بذلك. ضع في اعتبارك استخدام استراتيجيات الحد من الضرر للتقليل من المخاطر على نفسك وشركائك ومجتمعنا.

### لكن هل يمكنك ممارسة الجنس؟

نعم! إليك بعض النصائح حول كيفية الاستمتاع بممارسة الجنس الآمن وتقليل خطر نشر مرض (COVID-19).

#### 1. تعرّف على كيفية انتشار مرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

- يمكن لمرض (COVID-19) أن ينتقل إليك من شخص مصاب به.
  - ينتشر الفيروس عبر جزيئات في اللعاب أو المخاط أو نفس الأشخاص المصابين بمرض (COVID-19)، ويمكن أن يحدث ذلك حتى من الأشخاص الذين ليس لديهم أعراض.
- لا يزال هناك الكثير لتتعلمه عن مرض (COVID-19) وعلاقته بممارسة الجنس.
  - تم العثور على الفيروس في السائل المنوي والبراز (الفضلات) للأشخاص المصابين بمرض (COVID-19).
  - لا نعرف ما إذا كان يمكن انتشار مرض (COVID-19) من خلال الجنس المهلي أو الشرجي.
  - نحن نعلم أن الفيروسات التاجية الأخرى لا تنتقل بسهولة من خلال ممارسة الجنس. هذا يعني أن الجنس ليس من المرجح أن يكون طريقة شائعة ينتشر بها مرض (COVID-19).

#### 2. مارس الجنس فقط مع أشخاص مقربين منك.

- **أنت والشريك الجنسي الأكثر أمانًا لنفسك.** لن ينشر الاستمناة مرض (COVID-19)، خاصة إذا غسلت يديك (وأي ألعاب جنسية) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل ممارسة الجنس وبعدها.
- **الشريك التالي الأكثر أمانًا هو شخص تعيش معه.** يساعد الاتصال عن قرب — بما في ذلك ممارسة الجنس — مع دائرة صغيرة فقط من الأشخاص على منع انتشار مرض (COVID-19).
  - مارس الجنس فقط مع شركاء موافقين على ذلك.
  - لمعرفة المزيد عن الموافقة، فم زيارة الرابط [on.nyc.gov/consent](https://on.nyc.gov/consent).
- **يجب أن تحد من الاتصال الوثيق — بما في ذلك الجنس — مع أي شخص خارج أسرتك.** إذا كنت تمارس الجنس مع الآخرين خارج أسرتك، فيجب أن يكون ذلك مع أقل عدد ممكن من الشركاء واختر شركاء تثق بهم. تحدث عن عوامل الخطر المرتبطة بمرض (COVID-19)، تمامًا كما سنتناقش الوقاية قبل التعرض (PrEP)، والواقي الذكري، وغيرها من مواضيع الجنس الآمن. اسأل شركائك عن مرض (COVID-19) قبل الاتفاق على ممارسة الجنس.
  - هل لديهم أعراض أو هل كانت لديهم أعراض في آخر 14 يومًا؟ يعاني معظم المصابين بمرض (COVID-19) من أعراض، ولكن من الممكن انتشار المرض بدون أعراض. الحمى والسعال والتهاب الحلق وضيق التنفس من الأعراض التي يجب أن تسأل عنها. لاحظ أن السؤال عن الأعراض ليس طريقة مثالية لمعرفة ما إذا كان الشخص مصابًا بمرض (COVID-19).
  - هل تم تشخيص إصابتهم بمرض (COVID-19) باستخدام مسحة الأنف أو اختبار اللعاب؟ الأشخاص الذين تعافوا من مرض (COVID-19) بعد 10 أيام على الأقل من اليوم الذي بدأت فيه أعراضهم في الظهور و الذين لم يصابوا بالحمى لمدة ثلاثة أيام على الأقل من المرجح أنهم لم يعدوا معديين.
  - إذا كان إثنان يمثان صحبة، فإن ثلاثة (أو أكثر) هم بالتأكيد حشد من الناس. التجمعات الكبيرة من أي نوع ليست آمنة خلال جائحة (COVID-19). يجب تجنب الاتصال الوثيق مع عدة أشخاص. ولكن، إذا قررت العثور على حشد من الناس، فيما يلي نصائح للحد من خطر انتشار مرض (COVID-19) أو الإصابة به:

- ثم بالحد من حجم قائمة ضيوفك. ابقها حميمة.
- مارس الجنس مع شريك جنسي ثابت.
- اختر مساحات أكبر وأكثر انفتاحاً وجيدة التهوية.
- ارتد قناعاً للوجه وتجنب التقبيل ولا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- إحضر مطهر لليدين محتوي على الكحول.

● إذا كنت عادة ما تقابل شركائك الجنسيين عبر الإنترنت أو تكسب عيشك من خلال ممارسة الجنس، فكر في أخذ استراحة من المواعدة الشخصية. قد تكون المواعدة عن طريق الفيديو أو الرسائل النصية الجنسية أو منصات المعجبين القائمة على الاشتراك أو "حفلات Zoom" المثيرة أو غرف الدردشة خيارات متاحة لك.

● إذا قررت ممارسة الجنس خارج دائرة أطراف الاتصال الخاصة بك أو عن طريق مواعدة عابرة:

- راقب نفسك عن كثب لمعرفة الأعراض.
- ضع في اعتبارك الحصول على اختبار المسحة أو اللعاب للكشف عن الإصابة بمرض (COVID-19) بوتيرة أكثر تكراراً (شهرياً أو في غضون خمسة إلى سبعة أيام من المواعدة العابرة). ثم زيارة الرابط [nyc.gov/covidtesting](https://www.nyc.gov/covidtesting) أو اتصل برقم 311 للحصول على معلومات حول أماكن إجراء الاختبار. الاختبار مجاني في المواقع التي ترعاها مؤسسة (NYC Health + Hospitals).
- اتخذ الاحتياطات اللازمة عند التفاعل مع الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالأعراض الشديدة لمرض (COVID-19) مثل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية خطيرة.
- كن حريصاً على ارتداء أغطية الوجه ونظافة اليدين الصحية لتقليل المخاطر على الآخرين.

3. إن وجود أجسام مضادة ضد الفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19) أو اختبار تشخيصي إيجابي مسبق لا يعني وجود مناعة أكيدة. استخدم نتائج الاختبار بحذر في مساعدتك على اتخاذ قرارات بشأن الجنس.

- قد يشير اختبار الأجسام المضادة الإيجابي للفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19) إلى التعرض المسبق، ولكن هذا لا يعني أنك في مأمن من الإصابة بالمرض مرة أخرى.
- يعني الاختبار التشخيصي الإيجابي المسبق (مسحة الأنف أو اللعاب) أنك مصاب بمرض (COVID-19) وقد تكون أقل عرضة للإصابة مرة أخرى. لا نعرف مدى قوة تلك الحماية أو إلى متى تستمر.
- كن حذراً في استخدام هذه الاختبارات لاتخاذ قرارات بشأن من تمارس الجنس معه ونوع الجنس الذي تمارسه حيث أن نتائج اختبار الأجسام المضادة ليست دليلاً واضحاً على المناعة. لمزيد من المعلومات حول اختبارات مرض (COVID-19) وكيفية تفسير النتائج، ثم زيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) وابحث عن "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (اختبار مرض COVID-19: الأسئلة المتكررة).

4. كن حذراً أثناء ممارسة الجنس.

- يمكن للتقبيل أن ينقل الفيروس بسهولة. تجنب تقبيل أي شخص ليس جزءاً من دائرة الاتصال الصغيرة الخاصة بك.
- قد ينشر القيام بلعق فتحة الشرج (وضع الفم عند فتحة الشرج) الفيروس. قد يدخل الفيروس الموجود في البراز إلى فمك وقد يؤدي إلى العدوى.
- ارتد غطاءً أو قناعاً للوجه. ربما يكون هذا أمر تقبله، وربما لا يكون كذلك، ولكن أثناء جائحة (COVID-19)، فإن ارتداء غطاء للوجه يغطي أنفك وفمك يعد وسيلة جيدة لإضافة طبقة من الحماية أثناء ممارسة الجنس. يمكن للتنفس الثقيل واللهث أن ينشر الفيروس أكثر، وإذا كنت أنت أو شريكك مصاب بمرض (COVID-19) ولا تعرفان، يمكن أن يساعد القناع على وقف هذا الانتشار.
- اجعل تجربتك مثيرة بعض الشيء. كن مبدعاً في استخدام الأوضاع الجنسية والحوازج الجسدية، مثل الجدران، التي تسمح بالاتصال الجنسي مع منع الاتصال المباشر.
- استمنياً سوياً. استخدم المسافة الجسدية وأغطية الوجه لتقليل المخاطر.

- يمكن أن يقلل استخدام الواقي الذكري وواقي حماية الأسنان من ملامسة اللعاب أو المنى أو البراز، خاصة أثناء ممارسة الجنس الفموي أو الشرجي. فمُ زيارة الرابط [nyc.gov/condoms](http://nyc.gov/condoms) لمعرفة كيفية الحصول على منتجات مجانية لممارسة الجنس الآمن.
- **يعد القيام بغسل المناطق الحساسة قبل وبعد ممارسة الجنس أكثر أهمية الآن من أي وقت مضى.**
  - فمُ يغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل.
  - اغسل الألعاب الجنسية بالصابون والماء الدافئ.
  - فمُ بتطهير لوحات المفاتيح وشاشات اللمس التي تشاركها مع الآخرين.

#### 5. امتنع عن ممارسة الجنس إذا لم تكن أنت أو شريكك في حالة صحية جيدة.

- إذا كنت تشعر بتوَعك، أو حتى تبدأ في الشعور بتوَعك، تجنب التقبيل أو ممارسة الجنس أو أي اتصال وثيق مع الآخرين. للاطلاع على مزيد من المعلومات، فمُ زيارة الرابط [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "COVID symptoms" (أعراض مرض COVID).
- إذا كنت قد تعرضت لشخص مصاب بمرض (COVID-19)، تجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص خارج أسرتك واتبع إرشادات بلدية مدينة نيويورك حول كيفية منع تعريض الآخرين للمرض. يجب فحص الأشخاص الذين تعرضوا لمرض (COVID-19) للكشف عن الفيروس باستخدام اختبار المسحة أو اختبار اللعاب.
- إذا كنت أنت أو شريكك تعاني من حالة طبية يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض حادة، قد ترغب أيضًا في الامتناع عن ممارسة الجنس.
  - تشمل الحالات الطبية أمراض الرئة أو الربو المعتدل إلى الحاد أو أمراض القلب أو السكري أو السمنة المفرطة أو أمراض الكلى أو أمراض الكبد أو السرطان أو ضعف جهاز المناعة (على سبيل المثال، الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) المكتمل وانخفاض عدد خلايا CD4).

#### 6. الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، والأمراض الأخرى المنتقلة عن طريق الجنس (STIs) والحمل غير المخطط له.

- **فيروس نقص المناعة البشرية (HIV):** إن استخدام الواقي الذكري، والعلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)، ووجود تحمیل فيروسي غير قابل للكشف، تساعد كلها في منع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV). للاطلاع على مزيد من المعلومات، فمُ زيارة الرابط [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "HIV" (فيروس نقص المناعة البشرية).
- **الأمراض الأخرى المنتقلة عن طريق الجنس (STIs):** يساعد استخدام الواقيات الذكرية على منع الأمراض الأخرى المنتقلة عن طريق الجنس (STIs). فمُ زيارة الرابط [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) والبحث عن "STI" (الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس).
- **عيادات الصحة الجنسية بمدينة نيويورك:** اتصل بالخط الساخن لعيادة الصحة الجنسية بمدينة نيويورك على رقم الهاتف **347-346-7959** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى 3:30 مساءً) للتحدث إلى مقدم رعاية صحية حول الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي (STIs). يمكن للعيادات في منطقتي تشيلسي وفورت غرين أن تزود المرضى الذين يحضرون بدون موعد مسبق بوسائل منع الحمل الطارئة، والوقاية بعد التعرض (PEP) للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، وبدء العلاج من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). فمُ زيارة الرابط [nyc.gov/health/clinics](http://nyc.gov/health/clinics) للحصول على معلومات محدثة عن ساعات الدوام والخدمات أو الاتصال **311**.
- **الحمل: خدمات الصحة الإنجابية — وكذلك خدمات الخصوبة والرعاية قبل الولادة وفحوصات السرطان - تعتبر خدمات ضرورية وهي متوفرة في جميع الأحياء الخمسة.** قد يتمكن مقدمو الخدمة من مساعدتك بدون زيارة شخصية.
  - للعثور على مقدم للخدمة، فمُ زيارة [Sexual and Reproductive Health Provider Directory](http://nyc.gov/health/coronavirus) (دليل مقدمي خدمات الصحة الجنسية والإنجابية) أو اتصل بالرقم **311**.

للحصول على أحدث المعلومات، فمُ زيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) أو [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) للحصول على آخر المستجدات، تفضل زيارة الرابط [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus).