

নিরাপদ সঙ্গম এবং COVID-19

COVID-19 এর প্রসার কমাতে সকল নিউ ইয়র্কবাসীর বাড়িতে থাকা উচিত যতটা সম্ভব এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগ কম করা উচিত।

সঙ্গম জীবনের এক স্বাভাবিক অংশ এবং সব সময় সকল পক্ষে সম্মতিতে হওয়া উচিত। এই নথিটি সঙ্গমের সময় COVID-19 এর বিস্তারের ঝুঁকি হ্রাস করার কৌশল প্রদান করে। যৌন সঙ্গম এবং যৌনতা সম্পর্কে সিদ্ধান্তগুলি ব্যক্তিগত এবং জন স্বাস্থ্যের সাথে ভারসাম্যপূর্ণ হওয়া প্রয়োজন। এই প্রসারিত জন স্বাস্থ্য সঙ্কটের সময় মানুষ যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হবে এবং তা করা উচিত। ক্ষতি প্রশমন কৌশল ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন নিজের, আপনার সঙ্গীর, এবং আমাদের সম্প্রদায়ের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য।

কিন্তু আপনি কি যৌনসংগম করতে পারবেন?

হ্যাঁ! কীভাবে আরো নিরাপদ যৌন সঙ্গম উপভোগ করা যায় এবং COVID-19 ছড়ানো হ্রাস করা যায় সেই বিষয়ে এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

1. COVID-19 কীভাবে ছড়ায় তা জানুন।

- আপনার COVID-19 রোগ হতে পারে এমন কোন ব্যক্তির থেকে যে এই রোগে আক্রান্ত।
 - এই ভাইরাস লালা, মিউকাস অথবা COVID-19 সহ মানুষের শ্বাসের সাথে ছড়ায় এমনকি যাদের কোন উপসর্গ নেই তাদের থেকেও।
- COVID-19 এবং যৌনসম্পর্কের বিষয়ে আমাদের এখনও অনেক কিছু শিখতে হবে।
 - COVID-19 আক্রান্ত মানুষদের বীর্যে এবং মলে (বিষ্ঠা) ভাইরাসটি পাওয়া গেছে।
 - আমরা জানি না COVID-19 যোনি বা পায়ু সঙ্গমের মাধ্যমে ছড়ায় কি না।
 - আমরা জানি যে অন্যান্য কোরোনাভাইরাসগুলি যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে সহজে সংক্রমিত হয় না। এর অর্থ যৌন সঙ্গম সম্ভবত COVID-19 এর বিস্তারের এক প্রচলিত পথ নয়।

2. কেবল আপনার কাছের মানুষের সাথে যৌনসংগম করুন।

- আপনি আপনার সবচেয়ে সুবক্ষিত যৌন সঙ্গী। হস্তমৈথুন দ্বারা COVID-19 ছড়াবে না, বিশেষত আপনি যদি যৌনসংগমের আগে এবং পরে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত (এবং কোনও যৌন খেলনা) ধুয়ে নেন।
- পরবর্তী সুবক্ষিত সঙ্গী হল আপনার সাথে বাস করা কেউ। খুব কম সংখ্যক লোকের সাথে নিকট যোগাযোগ রাখা - যৌনসম্পর্ক সহ - COVID-19 ছড়ানো আটকাতে সহায়তা করে।
 - যৌনসংগম করুন কেবল সম্মত সঙ্গীর সাথে।
 - সম্মতি সম্পর্কে আরো জানতে, on.nyc.gov/consent-তে যান।
- আপনার পরিবারের বাইরের কারো সাথে - যৌনসম্পর্ক সহ - কোনরকম ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ আপনার এড়ানো উচিত।

আপনি যদি আপনার পরিবারের বাইরে অন্যদের সাথে যৌন সঙ্গম করেন, যত সম্ভব কম সঙ্গী করুন এবং এমন সঙ্গী বাছুন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন। COVID-19 এর ঝুঁকির কারণগুলি

সম্পর্কে কথা বলুন, ঠিক যেমনভাবে আপনি PrEP, কন্ডোম, এবং অন্যান্য নিরাপদ যৌনতা সম্পর্কিত বিষয়গুলি আলোচনা করবেন। COVID-19 সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞাসা করুন কারো সাথে সম্পর্ক স্থাপন করার আগে।

- **তাদের কি উপসর্গগুলি আছে অথবা গত 14 দিনের মধ্যে তাদের মধ্যে এই উপসর্গগুলি ছিল?** COVID-19 সহ বেশির ভাগ মানুষের উপসর্গ থাকে, কিন্তু কোন উপসর্গ ছাড়া বিস্তার হওয়া সম্ভব। জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, এবং শ্বাসকষ্ট হল এমন উপসর্গ যার সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা উচিত। লক্ষ্য করুন যে উপসর্গ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা কারো COVID-19 আছে কিনা তা জানার সঠিক উপায়।
- **তাদের COVID-19 আছে বলে নির্ণয় করা হয়েছে কিনা ন্যাসাল সোয়াব বা লালা পরীক্ষার মাধ্যমে?** যে সব মানুষ COVID-19 থেকে আরোগ্যলাভ করেছেন তাদের উপসর্গ শুরু হওয়ার অন্তত 10 দিন পরে এবং যাদের অন্তত তিন দিন জ্বর নেই তারা সম্ভবত আর ছোঁয়াচে নন।
- **যদি দুই হলে সাহচর্য হয় তাহলে তিন (বা তার বেশি) অবশ্যই ভিড় হবে।** কোন ধরণের বড় সমাবেশ COVID-19 এর সময় নিরাপদ নয়। একাধিক মানুষের সাথে নিকট যোগাযোগ এড়িয়ে চলা উচিত। কিন্তু আপনি যদি সিদ্ধান্ত নেন যে আপনি ভিরে যাবেন, তাহলে COVID-19 এ আক্রান্ত বা তা ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য নিচে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল।
 - আপনার অতিথিদের তালিকা সীমিত রাখুন। সেটি অত্যন্ত নিকট মানুষদের মধ্যে সীমিত রাখুন।
 - একজন অটল যৌন সঙ্গীর সাথে থাকুন।
 - আরো বড়, অ্যাঁরও উন্মুক্ত এবং ভালোভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থান বাছুন।
 - একটি **মুখের আবরণ** পরুন, চুমু খাবেন না, এবং আপনার চোখ, নাক, বা মুখ না-ধোয়া হাতে স্পর্শ করবেন না।
 - একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার আনুন।
- **আপনি যদি সাধারণত আপনার যৌনসঙ্গীদের সাথে অনলাইন দেখা করেন বা যৌনসম্পর্ক দ্বারা জীবিকা নির্বাহ করেন,** ব্যক্তিগত সাক্ষাৎ থেকে বিরতি নেওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করুন। ভিডিও ডেট, সেক্সটিং, সদস্যতা-ভিত্তিক ভক্তদের প্ল্যাটফর্ম, সেক্সি "জুম পার্টি" অথবা চ্যাট রুম আপনার জন্য বিকল্প হতে পারে।
- **আপনি যদি আপনার নিজের পরিচিতদের বৃত্তের বাইরে যৌন সঙ্গম করার না সম্পর্ক স্থাপন করার সিদ্ধান্ত নেন:**
 - নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন উপসর্গের জন্য।
 - COVID-19 এর জন্য সোয়াব বা লালা পরীক্ষা করার কথা বিবেচনা করুন আরো ঘন ঘন (মাসিক, বা সম্পর্ক স্থাপনের পাঁচ থেকে সাত দিনের মধ্যে)। [nyc.gov/covidtesting](https://www.nyc.gov/covidtesting) এ যান বা 311 এ কল করুন কোথায় পরীক্ষা করতে পারেন তা সম্পর্কে তথ্যের জন্য। NYC হেলথ প্লাস হস্পিটালস (Health + Hospitals) এর দ্বারা পৃষ্ঠপোষকতা করা সাইটগুলিতে পরীক্ষা বিনামূল্যে করা হয়।

- গুরুতর COVID-19 অসুস্থতার ঝুঁকি সম্পন্ন মানুষদের সাথে আলাপচারিতার ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করুন যেমন 65 বছর বা তার বেশি বয়স্ক মানুষ বা সেই সব মানুষ যাদের গুরুতর [টিকিতসাগত সমস্যা](#) আছে।
- মুখের আবরণ সম্পর্কে এবং হাতের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সতর্ক হন অন্যদের ঝুঁকি কম করার জন্য।

3. COVID-19 এর কারণ ভাইরাসটির বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডি থাকা অথবা পূর্বের ইতিবাচক রোগ নির্ণয় পরীক্ষা নিশ্চিত অনাক্রম্যতা বোঝায় না। পরীক্ষার ফলাফলগুলি সাবধানতার সাথে ব্যবহার করুন যৌন সঙ্গম সম্পর্কে আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে।

- COVID-19 এর কারণ যে ভাইরাস তার অ্যান্টিবডির পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পেলে তা পূর্বে সংস্পর্শে আসার ইঙ্গিত হতে পারে, কিন্তু এর মানে এই নয় যে আপনি আবার সংক্রমিত হওয়ার থেকে অনাক্রম্য।
- একটি পূর্বের ইতিবাচক রোগ নির্ণয়মূলক পরীক্ষার (নাকের সোয়াব অথবা লালা) অর্থ আপনার COVID-19 হয়েছিল এবং আবার হবার সম্ভাবনা হয়ত কম। আমরা জানি না সেই সুরক্ষা কতটা শক্তিশালী অথবা তা কতদিন স্থায়ী হয়।
- আপনি কার সাথে যৌন সঙ্গম করবেন এবং কি ধরনের যৌন সঙ্গম আপনি করবেন সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য এই পরীক্ষাগুলি ব্যবহার করার সময় সতর্ক থাকবেন কারণ অ্যান্টিবডি পরীক্ষাগুলি অনাক্রম্যতার নিশ্চিত প্রমাণ নয়। COVID-19 পরীক্ষা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য এবং কিভাবে ফলাফলগুলি ব্যাখ্যা করতে হয় তা জানার জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) এ যান এবং খুঁজুন “COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (কোভিড-19 টেস্টিং: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ)।

4. যৌনসংগমের সময় যত্ন নিন।

- **চুমু খাওয়ায় ভাইরাসটি সহজেই ছড়াতে পারে।** আপনার ঘনিষ্ঠ পরিচিতদের ছোট বৃত্তের অংশ নয় এমন কারুর সাথে চুম্বন এড়িয়ে চলুন।
- **রিমিং (মলদ্বারে মুখ দেওয়া) ভাইরাসটি ছড়াতে পারে।** মলে থাকা ভাইরাস আপনার মুখে প্রবেশ করতে পারে এবং তার ফলে সংক্রমণ হতে পারে।
- **একটি মুখের আবরণ অথবা মাস্ক পরুন।** হয়ত এটা আপনার পছন্দের জিনিস, হয়ত তা নয়, কিন্তু COVID-19 এর সময় একটি মুখের আবরণ পরা, যা আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে, তা হল সঙ্গমের সময় একটি সুরক্ষার স্তর যোগ করার এক ভালো উপায়। জোরে নিঃশ্বাস নেওয়া এবং হাঁপানো ভাইরাসকে আরো ছড়াতে পারে, এবং যদি আপনি অথবা আপনার সঙ্গীর COVID-19 হয় এবং আপনার তা না জানা থাকে তাহলে একটি মাস্ক পরা এর বিস্তার বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে।
- **পরিস্থিতি একটু অদ্ভুত করে নিন।** যৌন সঙ্গমের ভঙ্গীমা সম্পর্কে এবং শারীরিক বাঁধা, যেমন দেওয়াল, যা যৌন সংযোগ করতে দেয় কিন্তু নিকট মুখোমুখি সংস্পর্শ প্রতিরোধ করে, সে বিষয়ে সৃজনশীল হন।
- **এক সাথে হস্তমৈথুন করুন।** শারীরিক দূরত্ব এবং মুখের আবরণ ব্যবহার করুন ঝুঁকি কমানোর জন্য।

- **কনডম এবং ডেন্টাল ডায়াম লালা, বীর্ষ বা মলের সাথে সংস্পর্শ হ্রাস করতে পারে,** মৌখিক বা পায়ু যৌনসংগমের সময়। nyc.gov/condoms এ যান কিভাবে বিনামূল্যে নিরাপদ যৌন সঙ্গমের পণ্য পেতে হয় তা খুঁজতে।
- **যৌনসংগমের আগে এবং পরে নিজে পরিষ্কার হওয়া এখন আগের চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।**
 - সাবান এবং পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই হাত ধোবেন।
 - যৌন খেলনাগুলি সাবান এবং গরম জলে ধুয়ে ফেলুন।
 - যে কিবোর্ড এবং টাচ স্ক্রিনগুলি আপনি অন্যদের সাথে শেয়ার করে সেগুলি জীবানুমুক্ত করুন।

5. আপনি বা আপনার সঙ্গী যদি ভাল বোধ না করেন তাহলে যৌনসংগম করবেন না।

- **আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন** অথবা এমন কি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন, তাহলে চুমু খাবেন না, যৌন সঙ্গম করবেন না, অথবা অন্যদের সাথে নিকট সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান এবং “COVID symptoms” (COVID এর উপসর্গ) অনুসন্ধান করুন।
- **আপনি যদি COVID-19 আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসে থাকেন,** পরিবারের বাইরে কারো সাথে নিকট সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন এবং কিভাবে অন্যদের সংস্পর্শে আসা প্রতিরোধ করবেন তার জন্য NYC-র নির্দেশিকা মেনে চলুন। COVID-19 এর সংস্পর্শে আসা মানুষদের পরীক্ষা করানো উচিত ভাইরাসের জন্য একটি সোয়াব অথবা লালা পরীক্ষা ব্যবহার করে।
- **আপনার বা আপনার সঙ্গীর যদি কোনও চিকিৎসাগত সমস্যা থাকে যা গুরুতর COVID-19 এর কারণ হতে পারে,** তাহলে আপনি যৌন সম্পর্ক এড়িয়ে যেতে চাইতে পারেন।
 - চিকিৎসাগত সমস্যাগুলির মধ্যে আছে ফুসফুসের রোগ, মধ্যম থেকে গুরুতর মাত্রার হাঁপানি, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা, বৃক্কের রোগ, যকৃতের রোগ, ক্যান্সার বা এক দুর্বল প্রতিরোধ ক্ষমতা (উদাহরণস্বরূপ, অপ্রশমিত HIV হওয়া এবং CD4 গণনা কম হওয়া)।

6. HIV, অন্যান্য যৌন সংক্রমণ (sexually transmitted infections, STIs) এবং অপরিষ্কৃত গর্ভাবস্থা রোধ করুন।

- **HIV:** কনডোম, প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (PrEP) নেওয়া এবং একটি সনাক্তকরণের অযোগ্য ভাইরাল লোড থাকা, এগুলি সব HIV প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান এবং “HIV” (এইচআইভি) অনুসন্ধান করুন।
- **অন্যান্য STI সমূহ:** কনডোম ব্যবহার করা অন্যান্য STI-গুলি প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। nyc.gov/health দেখুন এবং “STI” (এসটিআই) অনুসন্ধান করুন।
- **NYC যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকগুলি:** NYC সেক্সুয়াল হেলথ ক্লিনিক হটলাইনে কল করুন **347-396-7959** নম্বরে (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে দুপুর 3:30 পর্যন্ত) একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে STI নিয়ে কথা বলতে। ওয়াক-ইন রোগীদের জন্য চেলসি এবং ফোর্ট গ্রিনের ক্লিনিকগুলি জরুরিকালীন গর্ভরোধ, পোস্ট-এক্সপোজার প্রোফিল্যাক্সিস (PEP) প্রদান করতে পারে HIV প্রতিরোধ করতে এবং HIV চিকিৎসার সূচনা করতে। nyc.gov/health/clinics এ যান সময় এবং পরিষেবা সম্পর্কে হালনাগাদকৃত তথ্যের জন্য অথবা **311**নম্বরে কল করুন।

- **গৰ্ভাবস্থা:** প্রজনন স্বাস্থ্য পরিশেবা — এবং তার সাথে উৰ্বরতা পরিশেবা, জন্মের পূৰ্বেৰ পরিচৰ্যা এবং ক্যান্সাৰেৰ স্ক্ৰিনিং – এগুলিকে [অপরিহার্য পরিশেবা](#) বিবেচনা করা হয় এবং [পাঁচটি বোৱেৰ সব কটিতে উপলভ্য](#)। প্রদানকাৰীৰা হয়ত আপনাকে সাহায্য কৰতে পাৰবেন সশৰীৰে সাক্ষাৎ ছাড়াই।
 - একজন প্রদানকাৰীকে পেতে, [সেক্সুয়াল অ্যান্ড ৰিপ্ৰোডাক্টিভ হেলথ প্ৰোভাইডাৰ ডিৰেক্টৰি](#) দেখুন অথবা 311 কল কৰুন।

সৰ্বশেষ তথ্যেৰ জন্য, nyc.gov/health/coronavirus অথবা cdc.gov/covid19 দেখুন। ৱিয়েল-টাইম আপডেটেৰ জন্য nyc.gov/coronavirus ওয়েবসাইটে যান।

পৰিস্থিতিৰ পৰিবৰ্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়ৰ্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তৰ তাৰ সুপাৰিশগুলি পৰিবৰ্তন কৰতে পাৰে।

6.8.20