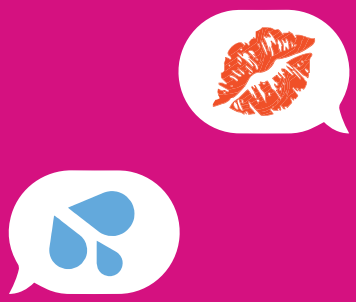
নিরাপদ সঙ্গম এবং COVID-19

COVID-19 টিকাসমূহ আমাদেরকে আরো সুরক্ষিতভাবে সম্পর্কে, যৌনমিলনে, ও এর মধ্যবর্তী সব কিছুতে অংশ নিতে সাহায্য করে! নিজেদের ও সঙ্গীদেরকে COVID-19 থেকে সুরক্ষিত রাখতে এই ব্যাপারগুলো মেনে চলুন।

COVID-19 কীভাবে ছড়ায় তা জানুন

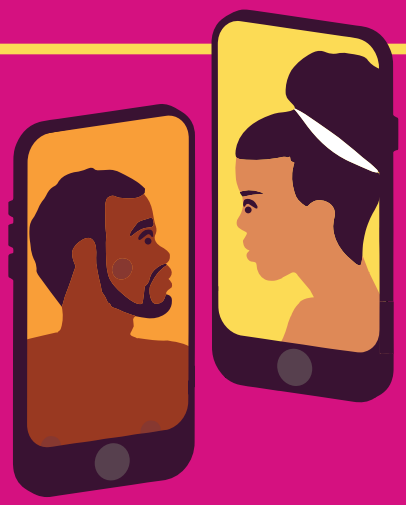


- এই ভাইরাস ছড়ায় সংক্রমিত লালা, মিউকাস, বা নিঃশ্বাসের সাথে নির্গত বাষ্প চোখ, নাক, বা মুখে প্রবেশ করার মাধ্যমে বা নিঃশ্বাসের সাথে টেনে নিলে।
- ভাইরাসটি যৌনমিলনের সময় ছড়াতে পারে যেহেতু যৌনমিলনের সময় ভারী নিঃশ্বাস নেওয়া হয় ও লালার সাথে সংস্পর্শ ঘটে।
- ভাইরাসটি বীর্য বা যোনিনির্গত তরলের সাথে ছড়ায় এর পক্ষে কোনো প্রমাণ নেই, যদিও COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের বীর্যে ভাইরাসটি পাওয়া গেছে।
- মলের (পায়খানা) মাধ্যমে ভাইরাসটি ছড়ানোর সম্ভাবনা ক্ষীণ বলেই মনে করা হচ্ছে, যদিও COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের মলে ভাইরাসটি পাওয়া গেছে। মুখে মলের স্পর্শ লাগতে পারে এমন কোনো যৌনাত্মক কার্যকলাপের ফলে (যেমন রিমিং) ভাইরাসটি ছড়াতে পারে কিনা তা দেখার জন্য গবেষণার প্রয়োজন রয়েছে।

টিকা নিন

- COVID-19 টিকাকরণ নিজেকে এবং আপনার সঙ্গীকে COVID-19 অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি এবং মৃত্যু থেকে সুরক্ষিত করার সেরা উপায়, ভাইরাসের আরো ছোঁয়াচে ভেরিয়েন্ট সহ।
  - একটি টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে পেতে **vaccinefinder.nyc.gov** এ যান বা **877-829-4692** নম্বরে কল করুন। টিকাগুলি বিনামূল্যের, নিরাপদ এবং কার্যকর।
- যারা সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত (অর্থাৎ যাদের এক-ডোজের টিকা বা দুই-ডোজের টিকার দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার পর দুই সপ্তাহ পার হয়েছে) তারা ডেটে যেতে পারবেন, চুম্বন করতে পারবেন এবং যৌনমিলন করতে পারবেন।
- এমনকি আপনি সম্পূর্ণ টিকাপ্রাপ্ত হলেও, যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয় বা সম্প্রতি COVID-19 সহ কারো সংস্পর্শে এসে থাকেন তাহলে COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করান। যদি পরীক্ষায় পজিটিভ আসে, তাহলে আপনার আইসোলেশনের সময় শেষ হওয়া পর্যন্ত অন্যদের ঘনিষ্ঠ সংপর্শে আসা ও যৌন মিলন করা থেকে বিরত থাকুন। COVID-19 টেস্টিং সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন এবং "Testing" (টেস্টিং) ক্লিক করুন।

NYC Health



যৌন স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণ করাসহ, HIV, অন্যান্য যৌন সংক্রমণ (sexually transmitted infections, STI) এবং অপরিকল্পিত গর্ভাবস্থা রোধ করতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা অব্যাহত রাখুন।

NYC স্বাস্থ্য দপ্তর HIV, STI ও জন্মনিয়ন্ত্রণ পরিষেবাসমূহ:

- 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 কথা বলতে।
- যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকের সময় ও পরিষেবার জন্য nyc.gov/health/clinics ভিজিট করুন বা কল করুন **311** নম্বরে।
- আপনি যদি মনে করেন যে আপনি HIV সংক্রমিত হয়েছেন তাহলে 24/7 NYC PEP হটলাইনে 844-373-7692 ফোন করুন।
- কিভাবে বিনামূল্যে নিরাপদ যৌন সঙ্গমের পণ্য পেতে হয় জানতে nyc.gov/condoms এ যান।

নিরাপদ থাকার পরামর্শ

পূর্বসতর্কতা মেনে চলুন যদি আপনি আপনার সঙ্গী সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত না হন, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা হ্রাসপ্রাপ্ত হন, বয়স 65 বছর বা তার বেশি হয়, এমন এক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যা গুরুতর COVID-19 এর ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় বা এমন কারো সাথে থাকেন যিনি এই গোষ্ঠীগুলির একটির অন্তর্ভুক্ত।

বন্ধনে আবদ্ধ হওয়ার আগে এগুলি নিয়ে কথা বলুন:

- **টিকাকরণ স্থিতি** আপনি এবং আপনার সঙ্গী যদি সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হন, তাহলে আপনি কম ঝুঁকিতে আছেন।
- **সাম্প্রতিক COVID-19 টেস্টিং।** পজিটিভা আসলে, সেক্স করা ও ঘনিষ্ঠ সংপর্শ এড়িয়ে চলুন। নেগেটিভ আসলে, মনে রাখবেন যে পরীক্ষায় শুধু এটিই দেখা যায় যে কোনো ব্যক্তি পরীক্ষা করানোর সময় সংক্রমিত ছিল কিনা।
- **সাম্প্রতিক COVID-19 সংক্রমণ।** যার COVID-19 হয়েছে তার আবার তিন মাসের মধ্যে তা হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- **সাম্প্রতিক সময়ে COVID-19 এর সংস্পর্শে আসা।** অন্যদের সাথে নিকট যোগাযোগ সংস্পর্শে আসার পর 10 দিনের জন্য এড়িয়ে চলা উচিত।
- **COVID-19 সংক্রান্ত সতর্কতা।** মুখের আবরণ পরেন ও অন্যান্য COVID-19 প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা মেনে চলেন এমন ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠ হওয়া হল অধিকতর নিরাপদ উপায়।

নিরাপদ থাকুন।

- **সেক্স পার্টি ও অন্যান্য জমায়েত এড়িয়ে চলুন।** উপস্থিত যদি হন, তাহলে COVID-19 পূর্বসতর্কতা মেনে চলুন।
  - nyc.gov/covidtest এ যান অথবা **311** নম্বরে কল করুন একটি পরীক্ষার সাইট খুঁজে বার করতে (বহু সাইট বিনামূল্যে পরীক্ষা প্রদান করে)।
- **আপনার যৌন সঙ্গীর সংখ্যা সীমিত করুন** নিজের সামাজিক বুদবুদের ভিতরে।
- **ভার্চুয়ালি সেক্স উপভোগ করুন,** যেমন ভিডিও ডেট, সেক্সটিং, সেক্সি জুম পার্টি বা চ্যাট রুমস।
- এমন কাউকে **চুমু খাওয়া এড়িয়ে চলুন** যিনি আপনার সামাজিক বলয়ের সদস্য নন।
- **এমনকি যৌন সঙ্গমের সময়েও একটি ফেস মাস্ক পরুন!** একটি ফেস মাস্ক আপনার নাক এবং মুখের ওপর পরা একটি সুরক্ষার স্তর যোগ করে।
- **সৃজনশীল হোন।** যৌন সঙ্গমের ভঙ্গীমা শারীরিক বাঁধা নিয়ে সৃজনশীল হন যা যৌন সংযোগ করতে দেয় কিন্তু নিকট মুখোমুখি সংস্পর্শ প্রতিরোধ করে।
- **এক সাথে হস্তমৈথুন করুন।** দূরত্ব এবং মুখের আবরণ ব্যবহার করুন ঝুঁকি কমানোর জন্য।
- মৌখিক বা পায়ু সঙ্গম বা রিমিং এর সময় লালা, বীর্য বা মলের সাথে সংস্পর্শ কমাতে **কনডম ও ডেন্টাল ড্যাম ব্যবহার করুন।**
- **সেক্সের আগে ও পরে গোসল করে নিন।** যৌন খেলনাগুলি ও আপনার হাত সাবান এবং গরম জলে ধুয়ে ফেলুন। যে কিবোর্ড এবং টাচ স্ক্রিনগুলি আপনি অন্যদের সাথে শেয়ার করেন সেগুলি জীবানুমুক্ত করুন।

সাম্প্রতিকতম তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus এ যান।

NYC Health