

安全性行為與 COVID-19

所有紐約市居民都應盡可能待在家裡，並盡量減少與他人的接觸，以減少 COVID-19 的傳播。

性行為是生活的正常部分，並始終都應該在各方的同意下進行。本文提供了如何在性行為時降低 COVID-19 傳播風險的策略。有關性和性行為的決定需要與個人和公眾健康加以平衡。在這場長期的公共衛生突發事件中，人們將會有而且應該有性行為。考慮使用減少危害策略來降低您自身、您的伴侶和我們的社區所面臨的風險。

可以有性行為嗎？

是的！以下是一些有關如何享受安全性行為和減少 COVID-19 傳播風險的提示。

1. 瞭解 COVID-19 如何傳播。

- 您可以從患有 COVID-19 的人那裡感染上病毒。
 - 該病毒通過 COVID-19 患者的唾液、粘液或呼吸中的微粒傳播，甚至沒有症狀的人也可以傳播。
- 關於 COVID-19 和性行為，我們還有很多需要瞭解的方面。
 - 在 COVID-19 患者的精液和排泄物（糞便）中發現了該病毒。
 - 我們目前不知道 COVID-19 是否會通過陰道性交或肛交傳播。
 - 我們知道其他冠狀病毒不易通過性行為傳播。這意味著性行為不太可能是 COVID-19 傳播的常見方式。

2. 只與您關係密切的人進行性活動。

- 您是您最安全的性伴侶。自慰不會傳播 COVID-19，尤其是如果您在性行為前後都用肥皂和水洗手（以及任何性玩具），時長至少 20 秒時。
- 下一個最安全的性伴侶是與您共同生活的人。只與少數人保持密切接觸（包括性行為），有助於防止傳播 COVID-19。
 - 只與同意性行為的伴侶進行性活動。
 - 欲更多瞭解有關同意的資訊，請造訪 on.nyc.gov/consent。
- 您應該限制與家庭以外的任何人密切接觸（包括性行為）。如果您與家庭以外的其他人發生性行為，請盡量減少性伴侶數量，並選擇您信任的性伴侶。請討論 COVID-19 風險因素，像您會討論曝露前預防 (PrEP) 藥物、安全套和其他安全性行為話題一樣。在您進行性行為之前，問他們關於 COVID-19 的問題。
 - 他們是否有症狀或在過去的 14 天中有過症狀？大多數 COVID-19 患者有症狀，但無症狀傳播是可能的。發燒、咳嗽和呼吸急促是應該問到的症狀。請注意，問及症狀並不是瞭解一個人是否患有 COVID-19 的完美方式。
 - 他們接受鼻咽拭子或唾液檢測的結果，是否被診斷為患有 COVID-19？對於已從 COVID-19 中康復的人，自他們的症狀開始之日起已經過去了至少 10 天，並且至少連續三天沒有發燒的人，可能不再具有傳染性。

- 如果兩人成伴，那麼肯定三人（或更多）不歡。在 COVID-19 期間任何類型的多入聚會都是不安全的。應該避免與多人有密切接觸。但是，如果您決定群聚，那麼以下是減少您傳播或感染 COVID-19 的提示：
 - 限制您的賓客人數，控制規模。
 - 和一個固定的性伴侶同去。
 - 選擇較大、更開放和通風良好的空間。
 - 戴上**面罩**，避免親吻，並請勿在未洗手時觸摸眼睛、鼻子和嘴。
 - 攜帶酒精類洗手液。
- 如果您通常在網上認識性伴侶或以性活動為生，考慮暫停面對面的約會。視頻約會、性簡訊、訂閱式粉絲平台、性感「Zoom 聚會」或聊天室是您的可能選擇。
- 如果您決定與自己社交圈之外的人進行性行為或一夜情：
 - 密切監測您自己是否出現症狀。
 - 考慮更頻繁地接受 COVID-19 拭子或唾液檢測（每月一次或在一夜情後的五到七天內）。請造訪 nyc.gov/covidtesting 或撥打 **311** 瞭解您可在何處獲得檢測。在由 NYC Health + Hospitals（NYC 健康醫療總局）資助的檢測點進行檢測是免費的。
 - 在與可能罹患 COVID-19 重症的高風險人群，如 65 歲及以上者或有嚴重**健康狀況**的人互動時，請採取預防措施。
 - 注意佩戴口罩和保持健康的手部衛生，以最大程度地降低給他人帶來的風險。

3. 具有 COVID-19 病毒抗體，或先前的診斷性檢測結果呈陽性，並不意味著一定有免疫力。請謹慎使用檢測結果，幫助您做出有關性行為的決定。

- COVID-19 病毒抗體檢測結果呈陽性，可能表明您先前接觸過病毒，但這並不意味著您有免疫力和不會再次感染。
- 先前的診斷性檢測（鼻咽拭子或唾液）結果呈陽性，意味著您已經感染過 COVID-19，也許再感染的可能性比較小。我們不知道這種保護的強度有多大或者能持續多長時間。
- 由於抗體檢測結果並非絕對的免疫力證明，因此在使用這些檢測結果來決定與誰進行性行為和進行什麼樣的性行為時要謹慎。欲更多瞭解 COVID-19 檢測和如何解讀檢測結果，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus，搜索「**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**」（COVID-19 檢測：常見問答）。

4. 進行性行為時要小心。

- **親吻會很容易傳播病毒**。避免親吻任何不屬於您近距離交往圈的人。
- **舔肛（嘴與肛門的接觸）可能會傳播病毒**。糞便中的病毒可能會進入口腔，並可能導致感染。
- **戴上面罩或口罩**。您也許喜歡，也許不喜歡這樣做，但在 COVID-19 期間，帶上遮蓋住鼻子和嘴的面罩是在性行為時增加一層保護的好方法。深呼吸和喘氣會使病毒進一步傳播，如果您或您的伴侶患有 COVID-19 而又不自知，則口罩可以幫助阻止這種傳播。
- **創造另類情趣**。在性姿勢和障礙物（例如牆壁）方面發揮創造力，在實現性接觸的同時，又避免面對面的密切接觸。

- 一起自慰。使用物理距離和面罩以減少風險。
- 安全套和口腔保護膜可以在口交或肛交時減少與唾液、精液或糞便的接觸。造訪 [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) 瞭解如何獲得免費的安全性行為用品。
- 在性行為前後洗滌比以往更加重要了。
 - 使用肥皂和水清洗雙手至少 20 秒。
 - 用肥皂和熱水清洗性玩具。
 - 對您與他人共用的鍵盤和觸摸屏幕進行消毒。

5. 如果您或您的伴侶感覺不適，請暫停性行為。

- 如果您感覺不適，甚至是開始感覺不適，請避免親吻、性行為或與任何他人密切接觸。欲瞭解更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)，搜索「COVID symptoms」（COVID 症狀）。
- 如果您已與 COVID-19 患者接觸過，避免與任何您家庭以外的人接觸，並遵循紐約市關於如何防止傳染他人的指引。接觸過 COVID-19 的人應該尋求接受以鼻咽拭子或唾液進行的病毒測試。
- 如果您或您的伴侶患有可導致 COVID-19 重症的某種健康狀況，您也應考慮暫停性行為。
 - 這些健康狀況包括肺病、中度至重度哮喘、心臟病、糖尿病、肥胖、腎病、肝病、癌症或免疫力下降（例如，未被抑制的 HIV 和 CD4 低計數）。

6. 預防 HIV、其他性傳播感染 (STI) 和意外懷孕。

- **HIV**：使用安全套，服用曝露前預防 (PrEP) 藥物，以及病毒載量達到檢測不到的水平，都有助於預防 HIV。欲瞭解更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)，搜索「HIV」（艾滋病毒）。
- **其他性傳播感染**：使用安全套有助於預防其他性傳播感染。請造訪 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)，搜索「STI」（性傳播感染）。
- **紐約市性健康診所 (NYC Sexual Health Clinics)**：撥打紐約市性健康診所熱線：347-396-7959（星期一至星期五上午 9:00 至下午 3:30），就性傳播感染諮詢健康照護提供者。Chelsea 和 Fort Greene 診所可為無預約患者提供緊急避孕、預防 HIV 的曝露後預防 (PEP) 藥物以及開始 HIV 治療。造訪 [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) 以瞭解關於營業時間與服務情況的最新資訊，或撥打 311。
- **懷孕**：生殖健康服務，以及生育服務、產前保健和癌症篩查，被視為**必要服務**，並在**全部五個行政區提供**。服務提供者也許能在無需門診的條件下為您提供幫助。
 - 要尋找一名服務提供者，請造訪 [Sexual and Reproductive Health Provider Directory](#)（性與生殖健康服務提供者目錄）或撥打 311。

如需最新資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19)。請造訪 [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) 獲得實時資訊更新。