

## Sèks San Danje ak COVID-19

Tout Nouyòkè yo ta dwe chita lakay yo toutotan sa posib epi diminye kontak ak lòt moun pou redwi pwopagasyon COVID-19 la.

Sèks se yon pati nòmal nan lavi a epi li ta dwe toujou fèt ak konsantman tout pati yo. Dokiman sa a ofri estrateji pou redwi risk pwopagasyon COVID-19 la pandan sèks. Desizyon sou sèks ak seksyalite dwe ekilibre avèk sante pèsonèl ak piblik. Pandan ijans sante piblik pwolonje sa a, moun yo pral epi ta dwe fè sèks. Konsidere itilize estrateji rediksyon risk pou redwi risk pou oumenm, patenè ou yo, ak kominote nou an.

### Men èske ou ka fè sèks?

Wi! Men kèk konsèy sou fason pou ou ka jwi sèks san danje ak redwi risk pwopagasyon COVID-19 la.

#### 1. Konnen kòman COVID-19 pwopaje.

- **Ou ka pran COVID-19 nan yon lòt moun ki genyen l.**
  - Viris la pwopaje atravè patikil ki nan saliv yo, mizek oswa souf moun ki gen COVID-19 yo, menm lakay moun ki pa gen sentòm yo.
- **Nou toujou rete anpil bagay pou nou aprann sou COVID-19 ak sèks.**
  - Yo te jwenn viris la nan espèm ak twalèt (poupou) moun ki gen COVID-19 yo.
  - Nou pa konnen si COVID-19 kapab pwopaje atravè sèks vajinal oswa anal.
  - Nou konnen ke lòt kowonaviris yo pa transmèt fasilman pa mwayen sèks. Sa vle di sèks pa pwobableman yon fason komen ke COVID-19 pwopaje.

#### 2. Fè sèks sèlman ak moun ki pwòch ou.

- **Ou se patnè seksyèl ki plis san danje ou genyen.** Mastibasyon pap pwopaje COVID-19, espesyalman si ou lave men ou (ak nenpòt jwèt sèks yo) avèk dlo ak savon pandan omwen 20 segonn avan ak apre sèks.
- **Lòt patnè seksyèl ki plis san danje se yon moun ou ap viv avèk li.** Gen kontak sere — gen ladan sèks — avèk sèlman yon ti gwoup moun ap ede anpeche pwopagasyon COVID-19.
  - Fè sèks sèlman avèk **patenè ki bay konsantman yo.**
  - Pou ou aprann plis sou konsantman, vizite [on.nyc.gov/consent](https://on.nyc.gov/consent).
- **Ou dwe limite kontak sere — gen ladan sèks — avèk nenpòt moun ki pa andedan lakay ou.** Si ou fè sèks kanmenm ak moun ki pa andedan lakay ou, se pou ou genyen mwens patenè posib epi chwazi patenè ou fè konfyans. Pale sou faktè risk pou COVID-19 yo, menm jan ou tap diskite sou PrEP, kapòt yo, ak lòt sijè sou sèks san danje yo. Poze yo kesyon sou COVID-19 **avan** ou kòmanse yon relasyon.
  - **Èske yo genyen sentòm yo oswa yo te genyen sentòm yo nan dènye jou yo?** Pifò moun ki gen COVID-19 genyen sentòm yo, men pwopagasyon asenptomatik yo posib. Lafyè, tous, malgòj, ak souf kout se sentòm pou ou poze kesyon sou yo. Remake ke lè ou poze kesyon sou sentòm yo se pa yon pi bon mwayen pou ou konnen si wi oswa non yon moun genyen COVID-19.

- Èske yo te dyagnostike yo pou COVID-19 nan itilize yon tès aplikatè nazal oswa saliv?  
Moun ki te rekiperè anba COVID-19 omwen 10 jou apati jou sentòm yo a te kòmanse epi ki pa te genyen lafyèv pandan omwen twa jou gen chans pou yo pa enfektye ankò.
- **Si de (2) se konpayi kidonk twa (oswa plis) definitivman se yon foul.** Gwo rasanbleman nenpòt kalite yo pa san danje pou COVID-19. Ou ta dwe evite kontak sere avèk anpil moun. Men, si ou deside jwenn yon foul, men konsèy pou redwi risk ou pou pwopaje oswa pran COVID-19:
  - Limite kantite envite ki nan lis ou yo. Kenbe sa nan nivo entim.
  - Kenbe yon patenè seksyèl konstan.
  - Chwazi espas ki pi laj, ki plis ouvè, epi ki byen vantile.
  - Pote yon [kouvèti pou figi](#), evite bo, epi pa touche je, nen, oswa bouch ou avèk men ki pa lave.
  - Pote yon dezenfektan pou men ki baze sou alkòl.
- **Si ou souvan rankontre patnè seksyèl ou yo sou entènèt oswa ou ganye lavi ou nan fè sèks,** konsidere pran yon poz pou pa pran randevou an pèsòn yo. Randevou pa videyo yo, mesaj tèks sou sèks yo, platfòm fanatik ki baze sou abònman yo, "fèt Zoom" seksi yo oswa espas diskisyon yo gendwa se opsyon pou ou.
- **Si ou deside fè sèks andeyò gwoup kontak ou yo oswa yon flèt:**
  - Siveye kontak ou yo pou sentòm yo.
  - Konsidere fè yon tès aplikatè oswa saliv pou COVID-19 pi souvan (chak mwa oswa pandan senk rive sèt jou apre yon flèt). Vizite [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) oswa rele **311** pou enfòmasyon konsènan kote ou kapab fè tès la. Tès la gratis nan sit NYC Health + Hospitals (Sant + Lopital NYC) pwomouvwa yo.
  - Pran prekosyon lè ou ap entèaji ak moun ki gen risk pou maladi COVID-19 grav tankou moun ki gen laj plis pase 65 ane oswa sila yo ki gen [pwoblèm medikal](#) grav yo.
  - Se pou ou vijilan avèk kouvèti pou figi yo ak ijyèn men pwòp pou diminye risk pou lòt moun yo.

### **3. Dèske ou genyen antikò kont viris la ki lakòz COVID-19 oswa yon tès dyagnostik pozitif preyalab pa vle di iminite definitiv. Itilize rezilta tès avèk prekosyon nan ede ou pran desizyon sou sèks.**

- Yon tès antikò pozitif pou viris la ki lakòz COVID-19 gendwa endike ekspozisyon preyalab, men li pa vle di ou gen iminite kont re-enfeksyon.
- Yon tès dyagnostik pozitif preyalab (aplikatè nan nen oswa saliv) vle di ou te genyen COVID-19 epi ou gendwa gen mwens chans pou re-enfekte. Nou pa ko konnen nivo solidite pwoteksyon sa a oswa pou konbyen tan li dire.
- **Pran prekosyon nan itilize tès sa yo pou pran desizyon sou kimoun ou ap fè sèks avèk yo epi ki kalite sèks ou ap fè paske rezilta tès antikò yo pa prèv definitiv iminite.** Pou plis enfòmasyon sou tès COVID-19 yo ak fason pou entèprete rezilta yo, vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) epi chèche pou "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**" (tès COVID-19: Kesyon Moun Poze Souvan yo).

### **4. Pran swen tèt ou pandan ou ap fè sèks.**

- **Ou ka pwopaje viris la byen fasil lè ou bo moun.** Evite bo moun ki pa fè pati ti gwoup kontak sere ou yo.
- **Fè anilengis (bouch nan twou dèyè) ka pwopaje COVID-19.** Viris nan twalèt gendwa antre nan bouch ou epi sa ka mennen nan enfeksyon.
- **Pote yon kouvèti pou figi oswa mask.** Petèt se afè pa ou, petèt se pa sa, men pandan COVID-19 la pote yon kouvèti pou figi ki kouvri nen ak bouch ou se yon bon fason pou ajoute yon kouch pwoteksyon pandan sèks. Gwo souf ak esoufleman kapab pwopaje viris la pi plis, epi si ou oswa patenè ou a genyen COVID-19 epi nou pa konnen sa, yon mask kapab ede frennen pwopagasyon sa a.
- **Fè sa on tijan dwòl.** Se pou ou kreyatif ak pozisyon seksyèl yo ak baryè fizik yo, tankou mi yo, ki pèmèt kontak seksyèl pandan ou ap anpeche kontak fas ak fas sere.
- **Mastibe ansanm.** Itilize distans fizik ak kouvèti pou figi yo pou redwi risk la.
- **Kapòt ak dig dantè yo ka redwi kontak ak saliv, espèm oswa twalèt** pandan sèks oral oswa anal. Vizite [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) pou jwenn fason ou ka genyen pwodwi sèks san danje gratis.
- **Lave avan ak apre sèks pi enpòtan pase jamè avan.**
  - Lave men ou avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn.
  - Lave jwèt sèks yo avèk savon ak dlo tyèd.
  - Dezenfekte klavye ak ekran taktil ke ou pataje ak lòt moun yo.

#### 5. Evite sèks si ou menm oswa patnè ou la pa santi nou byen.

- **Si ou santi ou pa byen,** oswa ou menm kòmanse ou pa santi ou byen, evite bo, sèks oswa nenpòt kontak sere avèk lòt moun yo. Pou plis enfòmasyon, vizite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche "COVID symptoms" (sentòm COVID-19 yo).
- **Si ou te ekspozè ak yon moun ki gen COVID-19,** evite kontak sere avèk nenpòt moun ki pa andedan lakay ou epi swiv enstriksyon NYC sou fason pou anpeche ekspozè lòt moun yo. Moun ki te ekspozè ak COVID-19 yo ta dwe fè tès pou viris la nan itilize yon tès aplikatè oswa saliv.
- **Si ou menm oswa patnè ou la gen yon pwoblèm medikal ki ka mennen nan maladi COVID-19 grav,** ou gendwa bezwen evite fè sèks tou.
  - Pwoblèm medikal yo gen ladan maladi nan poumon, opresyon modere rive nan grav, maladi kè, dyabèt, obezite, maladi ren, maladi fwa, kansè oswa yon sistèm iminitè ki afebli (pa egzanp, lè ou gen VIH ki pa trete ak yon kantite CD4 fèb).

#### 6. Prevni VIH, lòt enfeksyon seksyèlman transmisib yo (MST yo) ak gwosès ki pa planifye.

- **VIH:** Itilize kapòt yo, pran pwofilaksi avan ekspozisyon (PrEP, pre-exposure prophylaxis) ak lè gen yon chaj viral ki pa detektab ka ede anpeche VIH. Pou ou jwenn plis enfòmasyon, vizite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche "HIV" (VIH).
- **Lòt MST yo:** Itilize kapòt ka ede prevni lòt MST yo. Vizite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche "STI" (MST).
- **Klinik Sante Seksyèl NYC yo:** Rele Liy èd klinik Sante Seksyèl NYC a nan **347-396-7959** (lendi rive vandredi 9 AM rive 3:30 PM) pou pale ak yon pwofesyonèl swen sante sou MST yo. Klinik nan Chelsea ak Fort Greene yo kapab bay pasyan san randevou yo kontrasepsyon, pwofilaksi apre ekspozisyon (PEP, post-exposure prophylaxis) pou anpeche VIH, ak kòmansman tretman pou VIH. Vizite [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) pou enfòmasyon ajou sou lè ak sèvis yo oswa rele **311**.

- **Gwosès:** Sèvis sante repwodiktif yo — ansanm ak sèvis fètilite yo, swen avan akouchman yo ak depistaj pou kansè yo – konsidere kòm [sèvis esansyèl](#) epi yo [disponib nan tout senk awondisman yo](#). Pwofesyonèl swen sante yo gendwa ede ou san yon vizit an pèsòn.
  - Pou jwenn yon pwofesyonèl swen sante, vizite [Kanè Adrès Pwofesyonèl Swen Sante Seksyèl ak Repwodiktif](#) la oswa rele **311**.

Pou dènye enfòmasyon yo, vizite [nyc.gov/coronavirus](#) oswa [cdc.gov/covid19](#). Pou enfòmasyon an tan reyèl, vizite [nyc.gov/coronavirus](#).

**Depatman Sante Vil New York (NYC Health Department) gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.** 6.8.20