

## رابطه جنسی ایمن‌تر و کووید-19

کلیه اهالی نیویورک باید برای کاهش شیوع کووید-19 در خانه بمانند و ارتباط خود را با دیگران به حداقل برسانند.

رابطه جنسی بخشی عادی از زندگی است و همیشه باید با رضایت همه طرفین انجام شود. در این مطلب، روش‌هایی برای کاهش خطر انتقال کووید-19 حین رابطه جنسی پیشنهاد می‌شود. تصمیمات مربوط به رابطه جنسی و تمایلات جنسی باید با در نظر گرفتن بهداشت شخصی و عمومی گرفته شوند. در طول یک دوره طولانی وضعیت اضطراری بهداشت عمومی، افراد رابطه جنسی خواهند داشت و باید داشته باشند. به منظور کاهش خطر برای خودتان، شرکای جنسی خود و جامعه محلی، سعی کنید از استراتژی‌های پایین آوردن احتمال آسیب استفاده کنید.

اما آیا می‌توانید رابطه جنسی برقرار کنید؟

بله! در اینجا چند نکته برای نحوه لذت بردن از رابطه جنسی ایمن‌تر و کاهش خطر انتشار کووید-19 را مشاهده خواهید کرد.

### 1. نحوه گسترش کووید-19.

- شما می‌توانید کووید-19 را از شخصی که به آن مبتلاست دریافت کنید.
  - این ویروس از طریق ذرات موجود در بزاق، مخاط یا نفس فرد مبتلا به کووید-19 منتشر می‌شود، حتی از افرادی که علائم ندارند.
- ما هنوز باید مطالب زیادی را درباره کووید-19 و رابطه جنسی بیاموزیم.
  - این ویروس در مایع منی و مدفوع افراد مبتلا به کووید-19 یافت شده است.
  - ما نمی‌دانیم که آیا کووید-19 می‌تواند از طریق رابطه جنسی واژنی یا مقعدی منتقل شود یا خیر.
  - ما می‌دانیم که سایر ویروس‌های کرونا به آسانی از طریق رابطه جنسی منتقل نمی‌شوند. این بدان معناست که رابطه جنسی به احتمالی یک روش شایع برای انتقال کووید-19 به حساب نمی‌آید.

### 2. فقط با افراد نزدیک خود رابطه جنسی برقرار کنید.

- شما مطمئن‌ترین شریک جنسی خود هستید. کووید-19، به خصوص اگر دست‌های خود (و هر نوع اسباب بازی‌های جنسی) را حداقل به مدت 20 ثانیه قبل و بعد از رابطه جنسی با آب و صابون بشویید، از طریق استمناء گسترش نخواهد یافت.
- مطمئن‌ترین شریک جنسی در درجه بعدی، شخصی است که با او زندگی می‌کنید. تماس نزدیک - مانند رابطه جنسی - تنها با یک حلقه کوچک از افراد، به جلوگیری از انتشار کووید-19 کمک می‌کند.
  - فقط با شرکای جنسی موافق، رابطه جنسی برقرار کنید.
  - برای کسب اطلاعات بیشتر درباره رضایت، به اینجا مراجعه کنید: [on.nyc.gov/consent](https://on.nyc.gov/consent)
- شما باید تماس نزدیک - از جمله رابطه جنسی - با هر فردی خارج از محدوده خانواده‌تان را محدود کنید. اگر با افرادی خارج از محدوده خانواده‌تان رابطه جنسی دارید، تا حد امکان شرکای جنسی محدودی داشته باشید و شرکایی را انتخاب کنید که به آنها اطمینان دارید. درباره عوامل ریسک کووید-19 صحبت کنید، همان‌طور که درباره روش‌های پیشگیری قبل از مواجهه (PrEP)، کاندوم‌ها، و سایر موضوعات مرتبط با رابطه جنسی ایمن‌تر صحبت می‌کنید. پیش از برقراری رابطه، درباره کووید-19 از آنها سوال کنید.
  - آیا آنها علائم دارند یا طی 14 روز گذشته علائم داشته‌اند؟ اکثر افراد مبتلا به کووید-19 دارای علائم هستند، اما انتقال از افراد بدون علامت هم ممکن است. تب، سرفه، گلودرد، و تنگی نفس از جمله علائمی است که باید درباره آنها سوال کنید. توجه داشته باشید که سوال درباره علائم، بهترین راه برای اطلاع از اینکه فردی به کووید-19 مبتلاست یا خیر، به شمار نمی‌رود.

- آیا بیماری کووید-19 به واسطه آزمایش سواب بینی یا آزمایش بزاق برای آنها تشخیص داده شده است؟ افرادی که بیماری کووید-19 آنها بهبود یافته و حداقل 10 روز از زمانی که علائمشان شروع شده گذشته و افرادی که حداقل سه روز تب نداشته‌اند، به احتمال زیاد دیگر باعث سرایت بیماری نیستند.
  - اگر در جمع دو نفره خوش می‌گذرد، پس جمع سه نفره (و بیشتر) قطعاً خیلی شلوغ است. تجمعات بزرگ از هر نوعی در دوران کووید-19 ایمن نیست. از ارتباط نزدیک با تعداد زیادی از افراد باید اجتناب شود. اما با این حال، اگر تصمیم گرفتید در جمع شلوغی حاضر شوید، در ادامه نکاتی برای کاهش ریسک انتقال کووید-19 یا ابتلا به آن ذکر شده است:
    - لیست مهمانان خود را محدود کنید. دور همی را با افراد صمیمی و نزدیک برگزار کنید.
    - یک شریک جنسی پایدار و همیشگی داشته باشید.
    - فضاهای بزرگتر، بازتر و با تهویه بهتر را انتخاب کنید.
    - از یک **پوشش صورت** استفاده کنید، از بوسیدن خودداری کنید، و با دست‌های نشسته به چشم‌ها، بینی یا دهان خود دست نزنید.
    - ماده ضدعفونی‌کننده الکلی دست همراه داشته باشید.
  - اگر معمولاً با شرکای جنسی خود به صورت آنلاین ملاقات می‌کنید یا از طریق رابطه جنسی زندگی خود را تأمین می‌کنید، مدتی از ملاقات جنسی حضوری دوری کنید. قرارهای ویدیویی، ارسال پیام جنسی با موبایل، پلتفرم‌های اشتراکی طرفداران، «مهمانی‌های زومی» سکسی یا اتاق‌های چت می‌توانند گزینه‌های پیش روی شما باشند.
  - اگر تصمیم گرفتید خارج از محدوده حلقه امن افراد نزدیک به خود با کسی رابطه جنسی داشته باشید یا آشنا شوید:
    - به دقت علائم خود را تحت نظر داشته باشید.
    - سعی کنید زود به زودتر آزمایش سواب یا بزاق برای کووید-19 بدهید (ماهانه یا طی پنج تا هفت روز از تاریخ رابطه). برای کسب اطلاعات بیشتر درباره جاهایی که می‌توانید برای آزمایش به آن مراجعه کنید، به صفحه [nyc.gov/covidtesting](https://www.nyc.gov/covidtesting) سر بزنید یا با شماره 311 تماس بگیرید. آزمایش در مراکز تحت پوشش سازمان بهداشت + بیمارستان‌های شهر نیویورک رایگان است.
    - موقع تعامل با افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری شدیدتر کووید-19 هستند بیشتر مراقب باشید، از جمله افراد بالای 65 سال یا کسانی که **عارضه‌های پزشکی** جدی دارند.
    - برای به حداقل رساندن ریسک برای دیگران، مراقب پوشش صورت و بهداشت صحیح دست‌ها باشید.
- 3. داشتن پادتن‌های مخصوص ویروس که کووید-19 را ایجاد می‌کند یا تست تشخیصی مثبت قبلی، به معنی ایمنی قطعی نیست. برای کمک به تصمیم‌گیری درباره رابطه جنسی، با احتیاط از نتایج آزمایش استفاده کنید.**
- آزمایش مثبت پادتن برای ویروس که باعث بروز کووید-19 می‌شود ممکن است نشان‌دهنده مواجهه قبلی باشد، اما به این معنی نیست که در برابر ابتلای مجدد ایمن هستید.
  - یک آزمایش تشخیصی مثبت قبلی (آزمایش سواب بینی یا بزاق) به این معنی است که شما به کووید-19 مبتلا بوده‌اید و شاید احتمال ابتلای مجدد شما کمتر باشد. ما نمی‌دانیم این محافظت تا چه اندازه قوی است و تا چه وقت دوام می‌آورد.
  - وقتی می‌خواهید بر مبنای این آزمایش‌ها درباره فردی که می‌خواهید با او رابطه جنسی داشته باشید یا نوع رابطه جنسی تصمیم‌گیری کنید، مراقب باشید چون نتایج آزمایش‌های پادتن، دلیل قطعی ایمنی نیست. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره انواع آزمایش‌های کووید-19 و نحوه تفسیر نتایج آنها، به اینجا مراجعه کنید [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) و مطلب «COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions» (آزمایش کووید-19: سوالات متداول) را ببینید.

**4. در هنگام رابطه جنسی مراقب باشید.**

- **بوسیدن می‌تواند به راحتی باعث انتقال ویروس شود.** از بوسیدن هر کسی که عضوی از حلقه تماس نزدیک شما نیست، خودداری کنید.
- **لیسیدن یا مکیدن مقعد (دهان روی مقعد) ممکن است باعث انتشار ویروس شود.** ویروس‌های موجود در مدفوع ممکن است وارد دهان شما شوند.
- **از پوشش صورت یا ماسک استفاده کنید.** ممکن است از این کار خوششان بیاید یا نیاید، اما در طول دوره کووید-19، استفاده از پوشش صورتی که بینی و دهان شما را پوشش دهد، روش خوبی برای افزودن یک لایه محافظ در طول رابطه جنسی است. تنفس شدید و نفس نفس زدن می‌تواند باعث انتشار بیشتر ویروس شود، و اگر شما یا شریک جنسی‌تان مبتلا به کووید-19 بوده و از آن بی‌اطلاع باشید، ماسک می‌تواند جلوی این سرایت را بگیرد.
- **کمی هیجان‌انگیزش کنید.** در موقعیت‌های رابطه جنسی و موانع فیزیکی مانند دیوارها که در عین جلوگیری از تماس نزدیک چهره به چهره، تماس جنسی را ممکن می‌سازند، خلاق باشید.
- **با هم خودارضایی کنید.** برای کاهش ریسک، فاصله فیزیکی را رعایت کنید و پوشش صورت داشته باشید.
- **کاندوم‌ها و قطعات پلاستیکی دندانپزشکی به خصوص در هنگام رابطه جنسی دهانی یا مقعدی می‌توانند تماس با بزاق یا مدفوع را کاهش دهند.** برای اطلاع از اینکه چطور می‌توانید محصولات مخصوص رابطه جنسی ایمن‌تر را تهیه کنید، به صفحه [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) سر بزنید.
- **تمیز کردن خود قبل و بعد از رابطه جنسی مهمتر از همیشه است.**
  - دست‌های خود را حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
  - آلات جنسی را با آب گرم و صابون بشویید.
  - کیبوردها و صفحه نمایش‌های لمسی که به صورت مشترک با دیگران از آنها استفاده می‌کنید را ضدعفونی کنید.

## 5. اگر حال شما یا شریک جنسی‌تان خوب نیست، از انجام رابطه جنسی خودداری کنید.

- **اگر احساس ناخوشی می‌کنید، یا حتی شروع کردید به احساس ناخوشی، از بوسیدن، برقراری رابطه جنسی یا هرگونه ارتباط و تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.** برای کسب اطلاعات بیشتر به [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) مراجعه و عبارت «**COVID symptoms**» (علائم کووید) را جستجو کنید.
- **اگر با فردی که به کووید-19 مبتلاست مواجه شده‌اید، از داشتن تماس و ارتباط نزدیک با هر فردی خارج از محدوده خانوادتان خودداری کنید و مطابق با توصیه‌های شهر نیویورک درباره نحوه جلوگیری از در معرض قرار دادن دیگران عمل کنید.** افرادی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند باید آزمایش سواب یا بزاق را برای شناسایی ویروس انجام دهند.
- **اگر شما یا شریک جنسی‌تان دچار نوعی عارضه پزشکی هستید که می‌تواند منجر به بیماری شدیدتر کووید-19 شود، باز هم بهتر است از برقراری رابطه جنسی خودداری کنید.**
  - این بیماری می‌تواند شامل بیماری‌های ریوی، آسم متوسط تا شدید، بیماری قلبی، دیابت، چاقی مفرط، بیماری کلیوی، بیماری کبدی، سرطان یا سیستم ایمنی تضعیف شده باشد (برای مثال داشتن HIV سرکوب نشده و تعداد کم CD4).

## 6. از ابتلا به HIV، سایر عفونت‌های مقاربتی (STI ها) و بارداری ناخواسته جلوگیری کنید.

- **HIV:** از ابتلا به HIV، سایر عفونت‌های مقاربتی (STI ها) و بارداری ناخواسته جلوگیری کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) مراجعه و عبارت «**HIV**» (اچ‌آی‌وی) را جستجو کنید.
- **سایر عفونت‌های مقاربتی:** استفاده از کاندوم از ایجاد سایر عفونت‌های مقاربتی جلوگیری کنید. به [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) مراجعه و عبارت «**STI**» (عفونت مقاربتی) را جستجو کنید.
- **کلینیک‌های بهداشت جنسی در شهر نیویورک:** برای صحبت با یک تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی درباره عفونت‌های مقاربتی، از طریق شماره **347-396-7959** (روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 9 صبح تا 3:30)

بعد از ظهر)، با خط امداد کلینیک بهداشت جنسی در شهر نیویورک تماس بگیرید. کلینیک‌های واقع در چلسی و فورت گرین می‌توانند بدون نیاز به وقت قبلی، خدمات اضطراری جلوگیری از بارداری، پیشگیری پس از مواجهه (PEP) برای جلوگیری از HIV، و آغاز مداوای HIV را به بیماران ارائه دهند. برای کسب اطلاعات به‌روزرسانی شده درباره ساعات کار و خدمات، به صفحه [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics) سر بزنید یا با شماره 311 تماس بگیرید.

- **بارداری:** خدمات بهداشت باروری — و همچنین خدمات باروری، مراقبت والدین و غربالگری سرطان — از جمله **خدمات ضروری** محسوب می‌شوند و **در هر پنج بخش شهر موجود هستند**. تامین‌کنندگان ممکن است بتوانند بدون نیاز به ویزیت حضوری به شما کمک کنند.
  - برای پیدا کردن یک تامین‌کننده، به صفحه **فهرست تامین‌کنندگان خدمات بهداشت جنسی و باروری** سر بزنید یا با شماره 311 تماس بگیرید.

برای کسب جدیدترین اطلاعات به [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات جدید، به وب سایت [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) مراجعه کنید.

6.8.20 اداره بهداشت شهر نیویورک ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع، توصیه‌ها را تغییر دهد.