

Ασφαλέστερο σεξ και νόσος COVID-19

Όλοι οι Νεοϋορκέζοι πρέπει να μείνουν στο σπίτι όσο γίνεται περισσότερο και να ελαχιστοποιήσουν τις επαφές με άλλους, ώστε να μειωθεί η μετάδοση του κορωνοϊού και της νόσου COVID-19.

Το σεξ αποτελεί ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής και πρέπει πάντοτε να γίνεται με τη συναίνεση όλων των εμπλεκόμενων. Το παρόν έγγραφο προσφέρει στρατηγικές για τη μείωση του κινδύνου μετάδοσης της νόσου COVID-19 στη διάρκεια του σεξ. Οι αποφάσεις σχετικά με το σεξ και τη σεξουαλικότητα πρέπει να εξισορροπούνται λαμβάνοντας υπόψη και την προσωπική και τη δημόσια υγεία. Κατά τη διάρκεια αυτής της παρατεταμένης κατάστασης έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία, οι άνθρωποι θα κάνουν και πρέπει να κάνουν σεξ. Μελετήστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές μείωσης των βλαπτικών ενεργειών, για να μειώσετε τον κίνδυνο για τον εαυτό σας, τους συντρόφους σας και την κοινότητά μας.

Μπορεί, λοιπόν, κανείς να κάνει σεξ;

Ναι! Δείτε παρακάτω ορισμένες συμβουλές, για το πώς μπορείτε να κάνετε ασφαλέστερο σεξ και να μειώσετε τη μετάδοση της νόσου COVID-19.

1. Μάθετε με ποιον τρόπο μεταδίδεται η νόσος COVID-19.

- **Μπορείτε να κολλήσετε COVID-19 από κάποιον που έχει τη νόσο.**
 - Ο ιός μεταδίδεται μέσω σωματιδίων που βρίσκονται στο σάλιο, τη βλέννα ή την αναπνοή ατόμων που έχουν τη νόσο COVID-19, ακόμα και από άτομα τα οποία δεν έχουν συμπτώματα.
- **Έχουμε πολλά ακόμα να μάθουμε σχετικά με τη νόσο COVID-19 και το σεξ.**
 - Ο ιός έχει βρεθεί στο σπέρμα και στα κόπρανα (κακά) ανθρώπων με τη νόσο COVID-19.
 - Δεν γνωρίζουμε εάν η νόσος COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί μέσω του κολπικού ή πρωκτικού σεξ.
 - Γνωρίζουμε ότι άλλοι κορωνοϊοί δεν μεταδίδονται εύκολα μέσω του σεξ. Αυτό σημαίνει ότι το σεξ ενδέχεται να μην είναι ένας κοινός τρόπος μετάδοσης της νόσου COVID-19.

2. Κάντε σεξ μόνο με άτομα που είναι κοντά σας.

- **Εσείς είστε ο/η πιο ασφαλής σεξουαλικός(ή) σύντροφος για εσάς.** Ο COVID-19 δεν μεταδίδεται μέσω του αυνανισμού, ειδικά εάν πλύνετε τα χέρια σας (και τα τυχόν παιχνίδια του σεξ (sex toys)) με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα πριν και μετά το σεξ.
- **Ο/Η επόμενος(η) ασφαλέστερος(η) σύντροφος είναι αυτός(ή) με τον(την) οποίο(η) συζείτε.** Περιορίζοντας τις στενές επαφές, συμπεριλαμβανομένου του σεξ, μόνο σε έναν στενό κύκλο ανθρώπων, περιορίζεται η πιθανότητα μετάδοσης της νόσου COVID-19.
 - Κάντε σεξ **μόνο** με **συντρόφους που συναινούν σε αυτό.**
 - Για να μάθετε περισσότερα για τη συναίνεση, επισκεφτείτε τη σελίδα on.nyc.gov/consent.
- **Θα πρέπει να περιορίσετε τη στενή επαφή, συμπεριλαμβανομένου του σεξ, με οποιοδήποτε άτομο εκτός του νοικοκυριού σας.**

Εάν κάνετε σεξ με άλλους εκτός του νοικοκυριού σας, έχετε όσο λιγότερους συντρόφους γίνεται και επιλέξτε συντρόφους που εμπιστεύεστε. Συζητήστε για τους παράγοντες κινδύνου για COVID-19 όπως ακριβώς θα συζητούσατε την προφύλαξη προ της έκθεσης (Pre-exposure prophylaxis, PrEP), τα προφυλακτικά, και άλλα θέματα γύρω από το ασφαλέστερο σεξ. Ρωτήστε τους συντρόφους για τον COVID-19 **πριν** από οποιαδήποτε πράξη.

- **Έχουν τώρα συμπτώματα ή είχαν συμπτώματα τις τελευταίες 14 ημέρες;** Οι περισσότεροι άνθρωποι με COVID-19 έχουν συμπτώματα, αλλά είναι πιθανή και η ασυμπτωματική μετάδοση. Τα συμπτώματα για τα οποία πρέπει να ρωτήσετε είναι πυρετός, βήχας, πονόλαιμος/ενοχλήσεις στον λαιμό και δύσπνοια (λαχάνιασμα). Προσέξτε ότι, το να ρωτήσετε για τα συμπτώματα, δεν είναι εγγυημένος τρόπος για να μάθετε αν κάποιος έχει COVID-19.
- **Έχουν διαγνωστεί με COVID-19 μέσω εξέτασης ρινικού δείγματος ή εξέτασης σάλιου;** Οι άνθρωποι που έχουν αναρρώσει από COVID-19 τουλάχιστον 10 ημέρες από την ημέρα που ξεκίνησαν τα συμπτώματά τους και οι οποίοι δεν είχαν πυρετό για τουλάχιστον τρεις μέρες κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι πλέον μολυσματικοί.
- **Από δύο και πάνω δεν είναι ζευγάρι αλλά πλήθος.** Οι μεγάλες συγκεντρώσεις οποιουδήποτε είδους δεν είναι ασφαλείς στη διάρκεια της εξάπλωσης της νόσου COVID-19. Η στενή επαφή με πολλά άτομα θα πρέπει να αποφεύγεται. Ωστόσο, εάν αποφασίσετε να βρεθείτε σε πλήθος, παρακάτω υπάρχουν ορισμένες συμβουλές για να μειώσετε τον κίνδυνο να εξαπλώσετε ή να κολλήσετε COVID-19.
 - Περιορίστε το μέγεθος της λίστας των καλεσμένων σας. Προτιμήστε τον κλειστό κύκλο.
 - Πάτε με έναν σταθερό σεξουαλικό σύντροφο.
 - Επιλέξτε μεγαλύτερους, πιο ανοιχτούς και καλά αεριζόμενους χώρους.
 - Φορέστε ένα κάλυμμα προσώπου, αποφύγετε τα φιλιά, και μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με άπλυτα χέρια.
 - Πάρτε μαζί σας απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα (αλκοόλη).
- **Εάν συνηθίζετε να βρίσκετε σεξουαλικούς(ές) συντρόφους online ή επιδίδατε σε σεξουαλικές πράξεις με αμοιβή,** σκεφτείτε το ενδεχόμενο να απέχετε για λίγο διάστημα από τα ραντεβού διά ζώσης. Τα ραντεβού μέσω βίντεο, η ανταλλαγή μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου, οι συνδρομητικές πλατφόρμες για φαν και θαυμαστές, τα σέξι "πάρτι στο Zoom" ή τα chat room μπορεί να αποτελέσουν επιλογές για εσάς.
- **Εάν αποφασίσετε να κάνετε σεξ με κάποιον εκτός του κύκλου των επαφών σας ή με κάποιο τυχαίο άτομο:**
 - Να παρακολουθείτε στενά τον εαυτό σας για συμπτώματα.
 - Εξετάστε το ενδεχόμενο να κάνετε ένα τεστ ρινικού δείγματος ή σάλου για COVID-19 σε πιο συχνή βάση (κάθε μήνα ή μέσα σε πέντε με επτά ημέρες από τη συνεύρεση με τυχαίο άτομο). Επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/covidtesting ή τηλεφωνήστε στο **311** για πληροφορίες σχετικά με το πού μπορείτε να κάνετε την εξέταση. Οι εξετάσεις είναι δωρεάν στα ιδρύματα υπό τη χορηγία της NYC Health + Hospitals.
 - Πάρτε προφυλάξεις όταν αλληλεπιδράτε με άτομα που κινδυνεύουν να αρρωστήσουν σοβαρά από τη νόσο COVID-19, όπως είναι τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών ή όσα άτομα έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας.

- ο Να είστε πολύ προσεκτικοί όσον αφορά τα καλύμματα προσώπου και την υγιεινή των χεριών σας, ώστε να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο προς τους άλλους.

3. Το να έχει κάποιος αντισώματα κατά του ιού που προκαλεί τη νόσο COVID-19 ή μια προηγούμενη θετική διαγνωστική εξέταση δεν σημαίνει ότι έχει σίγουρα ανοσία. Λάβετε υπόψη τα αποτελέσματα της εξέτασης με προσοχή, χρησιμοποιώντας τα για να σας βοηθήσουν να πάρετε αποφάσεις σχετικά με το σεξ.

- Μια θετική εξέταση αντισωμάτων για τον ιό που προκαλεί τη νόσο COVID-19 μπορεί να υποδεικνύει προηγούμενη έκθεση, αλλά δεν σημαίνει ότι έχετε ανοσία και δεν μπορεί να ξανακολλήσετε.
- Μια προηγούμενη θετική διαγνωστική εξέταση (με λήψη δείγματος από τη μύτη ή δείγματος σάλιου) σημαίνει ότι είχατε τη νόσο COVID-19 και ενδέχεται να είναι λιγότερο πιθανό να κολλήσετε ξανά. Δεν γνωρίζουμε πόσο ισχυρή είναι εκείνη η προστασία ή για πόσο διαρκεί.
- **Να χρησιμοποιείτε αυτές τις εξετάσεις με προσοχή, όταν πρόκειται να λάβετε αποφάσεις για το ή τα άτομα με τα οποία θα κάνετε σεξ, και το είδος του σεξ που θα κάνετε, διότι τα αποτελέσματα μιας εξέτασης αντισωμάτων δεν είναι σίγουρη απόδειξη ανοσίας.** Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις εξετάσεις για COVID-19 και πώς να ερμηνεύετε τα αποτελέσματα, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) και αναζητήστε τη φράση «COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions» (Τεστ για τη νόσο COVID-19: Συχνές ερωτήσεις).

4. Να είστε προσεκτικοί στη διάρκεια του σεξ.

- **Ο ιός μπορεί εύκολα να μεταδοθεί μέσω του φιλιού.** Αποφύγετε να φιλάτε οποιονδήποτε δεν είναι μέρος του μικρού σας κύκλου στενών επαφών.
- **Η επαφή του στόματος ή των χειλιών με τον πρωκτό (rimming) μπορεί να επιτρέψει τη μετάδοση του ιού.** Ο ιός που βρίσκεται στα κόπρανα μπορεί να εισέλθει στο στόμα σας και ενδέχεται να οδηγήσει σε λοίμωξη.
- **Φοράτε κάλυμμα προσώπου ή μάσκα.** Μπορεί να σας άρεσε ανέκαθεν, μπορεί και όχι, αλλά κατά τη διάρκεια της έξαρσης της νόσου COVID-19, το να φοράτε ένα κάλυμμα προσώπου που να καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας είναι ένας καλός τρόπος να προσθέσετε ένα μέτρο προστασίας κατά τη διάρκεια του σεξ. Με την υψηλή ένταση της αναπνοής και το λαχάνιασμα, ο ιός μπορεί να εξαπλωθεί περαιτέρω και, εάν εσείς ή ο/η παρτενέρ σας έχετε COVID-19 και δεν το γνωρίζετε, μια μάσκα μπορεί να βοηθήσει στο να σταματήσει αυτή η εξάπλωση.
- **Δείτε τη λίγο κίνκι και διαφορετικά.** Αφήστε τη φαντασία σας να καλπάζει και δοκιμάστε στάσεις στο σεξ και διαχωριστικά ανάμεσα στα σώματα, όπως τοίχους, που να επιτρέπουν τη σεξουαλική επαφή ενώ παράλληλα εμποδίζουν τη στενή επαφή πρόσωπο με πρόσωπο.
- **Αυνανιστείτε παρέα.** Κρατήστε σωματικές αποστάσεις και χρησιμοποιήστε καλύμματα προσώπου για να μειώσετε τον κίνδυνο.
- **Τα προφυλακτικά και τα οδοντικά διαφράγματα μπορούν να μειώσουν την επαφή με το σάλιο, το σπέρμα ή τα κόπρανα κατά τη διάρκεια στοματικού ή πρωκτικού σεξ.** Επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) για να μάθετε πώς μπορείτε να προμηθευτείτε δωρεάν προϊόντα για ασφαλέστερο σεξ.
- **Το πλύσιμο πριν και μετά το σεξ είναι σημαντικότερο από ποτέ.**

- Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Πλένετε τα παιχνίδια του σεξ (sex toys) με σαπούνι και ζεστό νερό.
- Απολυμαίνετε τα πληκτρολόγια και τις οθόνες αφής που μοιράζετε με άλλα άτομα.

5. Μην κάνετε σεξ εάν εσείς ή ο/η σύντροφός σας δεν αισθάνεστε καλά.

- **Εάν δεν αισθάνεστε καλά**, ή ακόμα και αν αρχίζετε να μην αισθάνεστε καλά, αποφύγετε τα φιλήματα, το σεξ και κάθε στενή επαφή με άλλους. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) και αναζητήστε τον όρο «**COVID symptoms**» (Συμπτώματα COVID).
- **Εάν ήρθατε σε επαφή με κάποιον με COVID-19**, αποφύγετε να έρθετε σε στενή επαφή με οποιονδήποτε εκτός του νοικοκυριού σας και ακολουθήστε τις οδηγίες της NYC για το πώς να αποφύγετε να εκθέσετε άλλους στη νόσο. Οι άνθρωποι που έχουν εκτεθεί στη νόσο COVID-19 πρέπει να εξεταστούν για τον ιό, κάνοντας εξέταση μέσω ρινικού δείγματος ή δείγματος σάλιου.
- **Εάν εσείς ή ο/η σύντροφός σας έχετε κάποια πάθηση που μπορεί να οδηγήσει σε πιο σοβαρό περιστατικό COVID-19**, καλό θα ήταν να παραλείψετε το σεξ.
 - Στις ιατρικές παθήσεις περιλαμβάνονται η πνευμονοπάθεια, το μέτριο έως βαρύ άσθμα, η καρδιοπάθεια, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η νεφροπάθεια, η ηπατοπάθεια, ο καρκίνος ή το αδύναμο ανοσοποιητικό (για παράδειγμα, μη κατεσταλμένος HIV ή χαμηλός αριθμός CD4).

6. Προλάβετε τον HIV, άλλες σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις (STI) και τη μη προγραμματισμένη εγκυμοσύνη.

- **HIV**: Τα προφυλακτικά, οι προφυλάξεις προ της έκθεσης (PrEP) και το μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο, όλα βοηθούν στην πρόληψη του HIV. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) και αναζητήστε τον όρο «**HIV**».
- **Άλλες λοιμώξεις (STI)**: Τα προφυλακτικά βοηθούν στην πρόληψη άλλων STI. Επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) και αναζητήστε τον όρο «**STI**».
- **Κλινικές σεξουαλικής υγείας της NYC**: Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας της Κλινικής σεξουαλικής υγείας της NYC (NYC Sexual Health Clinic) στο **347-396-7959** (Δευτέρα έως Παρασκευή, 9 π.μ. έως 3:30 μ.μ.) για να μιλήσετε με κάποιον πάροχο υπηρεσιών υγείας για τα STI. Κλινικές στις περιοχές Chelsea και Fort Greene μπορούν να παρέχουν σε ασθενείς επιτόπου (walk-in) επείγουσα αντισύλληψη, προφύλαξη μετά από την έκθεση (post-exposure prophylaxis, PEP) για την πρόληψη του HIV, και έναρξη θεραπείας για HIV. Επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) για ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τις ώρες και τις υπηρεσίες ή καλέστε στο **311**.
- **Εγκυμοσύνη**: Οι υπηρεσίες αναπαραγωγικής υγείας — καθώς και υπηρεσίες γονιμότητας, προγεννητικής φροντίδας και εξετάσεων καρκίνου — θεωρούνται [αναγκαίες υπηρεσίες](#) και είναι διαθέσιμες [και στα πέντε διαμερίσματα](#). Οι πάροχοι ενδέχεται να μπορούν να σας βοηθήσουν χωρίς να χρειάζεται επίσκεψη διά ζώσης.
 - Για να βρείτε έναν πάροχο, επισκεφτείτε τον [Κατάλογο παρόχων σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας](#) ή καλέστε στο **311**.

Για τις πιο πρόσφατες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health/coronavirus ή cdc.gov/covid19. Για ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/coronavirus

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.
6.8.20