

## מין בטוח יותר בימי COVID-19

כל תושבי ניו יורק מתבקשים להישאר בביתם ככל האפשר ולמזער מגע עם אנשים אחרים על מנת לבלום את התפשטות COVID-19.

מין הוא חלק בלתי נפרד מהחיים, ותמיד מחייב את הסכמתם של כל המשתתפים. מסמך זה מפרט אסטרטגיות למזער הסיכון להפצת COVID-19 במהלך קיום יחסי מין. יש לאזן החלטות לגבי מין ומיניות עם הדאגה לבריאות האישית ולבריאות הציבור. במהלך מצב החירום הרפואי המתמשך הזה, אנשים יכולים וצריכים לקיים יחסי מין. כדי למזער את הסיכון לעצמכם, לבני זוגכם ולכלל הקהילה, שקלו ליישם אסטרטגיות למזער נזקים.

### אבל אפשר לקיים יחסי מין?

בהחלט! להלן כמה טיפים להנאה ממין בטוח ולמזער הסיכון להפצת COVID-19.

#### 1. הבנת אופן ההתפשטות של COVID-19.

- **אפשר להידיבק ב-COVID-19 מנשא של הנגיף.**
  - הנגיף מתפשט באמצעות רסיסים שנמצאים ברוק, בריר או בנשימה של נשאי COVID-19, גם אם אינם מפגינים תסמינים.
- **עדיין חסר מידע רב לגבי COVID-19 וסקס.**
  - הנגיף התגלה בזרע ובצואה של חולים מאומתים.
  - לא ידוע אם אפשר להידיבק ב-COVID-19 ביחס מין וגינליים או אנאליים.
  - ידוע שנגיפים אחרים ממשפחת הקורונה לא מתפשטים בקלות ביחסי מין. לכן סביר שיחסי מין אינם דרך נפוצה להתפשטות COVID-19.

#### 2. קיום יחסים רק עם אנשים קרובים.

- **אתם השותפים הבטוחים ביותר של עצמכם לסקס.** אי אפשר להדביק או להידיבק ב-COVID-19 באוננות, בייחוד אם שוטפים את הידיים (ואת אביזרי המין) במים וסבון במשך לפחות 20 שניות לפני ואחרי הפעולה.
- **השותף הבטוח הבא בתור הוא מי שגר איתכם.** קיום של מגע קרוב – כולל יחסי מין – עם חוג קטן של שותפים עוזר למניעת ההתפשטות של COVID-19.
  - קיימו יחסים אך ורק עם שותפים שמביעים הסכמה.
  - מידע נוסף על הסכמה זמין בדף [on.nyc.gov/consent](https://on.nyc.gov/consent).
- **מומלץ להגביל את המגע – כולל יחסי מין – עם אנשים מחוץ למשק הבית.**

אם אתם מקיימים יחסי מין עם אנשים מחוץ למשק הבית שלכם, השתדלו להקפיד על מספר מינימלי של בני זוג, ולבחור אנשים שאתם סומכים עליהם. דונו בגורמי הסיכון של COVID-19, ממש כמו שנהוג לשוחח על PrEP, קונדומים ונושאים אחרים הקשורים למין בטוח. שאלו את בני הזוג על COVID-19 לפני קיום היחסים.

  - **האם יש להם תסמינים או שהם הפגינו תסמינים ב-14 הימים האחרונים?** רוב נשאי COVID-19 מפגינים תסמינים, אך קיימת סכנת הידבקות גם מנשאים ללא תסמינים. חום, שיעול, כאב גרון וקוצר נשימה הם תסמינים שחשוב לשאול לגביהם. חשוב לציין שהתעניינות בתסמינים אינה דרך מושלמת לאבחן נשא COVID-19.
  - **האם הם אובחנו כנשאי COVID-19 בבדיקת מטוש או דגימת רוק?** אנשים שהחלימו מ-COVID-19 לפחות 10 ימים ממועד הופעת התסמינים ואשר לא היה להם חום במשך לפחות שלושה ימים, ככל הנראה אינם מידבקים עוד.

- **יותר משניים זו כבר התקהלות.** התקהלויות גדולות מכל סוג שהוא אינן בטוחות בימי COVID-19. יש להימנע ממגע קרוב עם אנשים רבים. אבל אם בכל זאת בכוונתכם להתרועע עם כמות רבה יותר של אנשים, היעזרו בטיפים הבאים למזעור הסיכון להדבקה או הידבקות ב-COVID-19:
  - הגבילו את רשימת האורחים. קיימו מפגשים אינטימיים.
  - היצמדו לשותף מיני קבוע.
  - בחרו מקומות גדולים ופתוחים יותר, שמאווררים היטב.
  - עטו **כיסוי פנים**, הימנעו מנשיקות ואל תגעו בעיניים, באף או בפה בידיים לא שטופות.
  - הביאו איתכם מחטא ידיים מבוסס-אלכוהול.

- **אם אתם נוהגים לפגוש שותפים מיניים באינטרנט, או מתפרנסים מהצעת שירותי מין,** שקלו להפסיק לזמן מה עם מפגשים אישיים. פגישות בוידאו, מסרונים אירוטיים, פלטפורמות מעריצים מבוססות-מנויים, "מסיבות זום" סקסיות או חדרי צ'אט יכולים להוות תחליפים אפשריים.

- **אם בכוונתכם לקיים יחסי מין מחוץ לחוג המכרים הקרוב שלכם, או עם זרים:**
  - הקפידו לבדוק שאינכם מפגינים או מפתחים תסמינים.
  - שקלו לעבור בדיקות קורונה (COVID-19) באמצעות מטוש או דגימת רוק בתדירות גבוהה יותר (אחת לחודש או בתוך חמישה עד שבעה ימים מהמפגש). לקבלת מידע נוסף על אתרי בדיקות, בקרו בדף [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) או חייגו 311.
  - בדיקות באתרים בסבסוד NYC Health + Hospitals מתבצעות בחינם.
  - נקטו אמצעי זהירות בעת התרועעות עם אנשים בקבוצות סיכון להידבקות ב-COVID-19, כמו אנשים בני 65 ומעלה או אנשים שסובלים מ**מחלות רקע** רציניות.
  - הקפידו לעטות כיסוי פנים וליישם היגיינת ידיים, למזעור הסיכון לאחרים.

- 3. הימצאות נוגדנים לנגיף שגורם ל-COVID-19, או תוצאה חיובית בבדיקת אבחון קודמת, לא מעידים על חסינות מוחלטת. יש לנהוג בתוצאות בדיקה בעירבון מוגבל בעת קבלת החלטות בנוגע לקיום יחסי מין.**
- תוצאה חיובית בבדיקת נוגדנים של הנגיף שגורם ל-COVID-19 עשויה להעיד על הידבקות בעבר, אבל לא בהכרח מעידה שאתם מחוסנים מפני הידבקות חוזרת.
  - תוצאה חיובית בבדיקת אבחון בעבר (באמצעות מטוש או דגימת רוק) מעידה כי נדבקתם ב-COVID-19 וייתכן שהסיכון שתידבקו שוב נמוך יותר. לא ידוע עד כמה ההגנה הזו חזקה או למשך כמה זמן היא תקפה.
  - **יש להתייחס לתוצאות אלה בעירבון מוגבל בעת קבלת החלטות על שותפים מיניים וסוג הסקס, משום שתוצאות של בדיקות נוגדנים אינן הוכחה מוחלטת לחסינות.** לקבלת מידע נוסף על בדיקות קורונה (COVID-19) ופענוח התוצאות, בקרו בדף [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) וחפשו "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (בדיקות COVID-19: שאלות נפוצות).

- 4. נקיטת זהירות במהלך קיום יחסים.**
- הנגיף יכול לעבור בקלות בנשיקות. הימנעו מנשיקות עם כל מי שלא משתייך לחוג הקטן של מכריכם הקרובים.
  - הנגיף עשוי לעבור במגע של הפה עם פי הטבעת. נגיף שמצוי בצואה עלול לחדור לפה ולגרום להדבקה.
  - חשוב לעטות כיסוי פנים או מסיכה. אולי זה הקטע שלכם, ואולי לא, אבל במהלך מגיפת COVID-19 שימוש בכיסוי פנים שמכסה את האף והפה הוא דרך טובה להוספת שכבת הגנה במלך קיום יחסי מין. התנשמויות והתנשפויות כבדות יכולות להפיץ את הנגיף, ואם אתם או בני זוגכם נשאים של COVID-19 ולא מודעים לכך, מסיכה יכולה לעזור לבלום את ההתפשטות.
  - **הוספת פיקנטריה לחיי המין.** הפגיבו יצירתיות בעזרת תנוחות מיניות ומחסומים פיזיים, כמו קירות, שמאפשרים מגע מיני תוך הימנעות ממגע קרוב של פנים אל פנים.

- **אוננות משותפת.** ישמו ריחוק פיזי והשתמשו בכיסויי פנים למזעור הסיכון.
  - **קונדומים ומגנים אוראליים יכולים למזער את המגע עם רוק, זרע וצואה** במהלך מין אוראלי או אנאלי. לקבלת מידע על קבלה של מוצרים לקיום מין בטוח יותר בחינם, בקרו בדף [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms).
  - **עכשיו חשוב יותר מאי פעם להתנקות לפני ואחרי קיום יחסי מין.**
    - שטפו את הידיים במים וסבון במשך לפחות 20 שניות.
    - שטפו אביזרי מין בסבון ומים חמימים.
    - חטאו מקלדות ומסכי מגע שאתם חולקים עם אחרים.
- 5. אם אתם או בני זוגכם לא חשים בטוב – הימנעו מקיום יחסי מין.**
- **אם אינכם חשים בטוב,** אפילו אם רק התחלתם לחוש ברע, הימנעו מנשיקות, מיחסי מין וממגע קרוב עם אחרים. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) וחפשו "**COVID symptoms**" (תסמיני קורונה).
  - **אם נחשפתם לחולה COVID-19,** הימנעו ממגע קרוב עם אנשים מחוץ למשק הבית שלכם, וצייתו להמלצות של עיריית ניו יורק למניעת הדבקה אפשרית של אחרים. אנשים שנחשפו ל-COVID-19 צריכים לעבור בדיקת קורונה באמצעות מטוש או דגימת רוק.
  - **אם אתם או בני זוגכם סובלים ממחלת רקע שמציבה אתכם או אותם בקבוצת סיכון של COVID-19,** גם מומלץ שתימנעו מקיום יחסי מין.
    - מחלות רקע רלוונטיות כוללות מחלת ריאות, אסתמה ברמה בינונית עד חמורה, מחלת לב, סוכרת, השמנת יתר חולנית, מחלת כליות, מחלת כבד, סרטן או מערכת חיסון חלשה (לדוגמה, HIV לא פעיל או וספירת CD4 נמוכה).
- 6. מניעת הדבקות ב-HIV ובמחלות מין אחרות ומניעת הריונות לא רצויים.**
- **HIV:** שימוש בקונדומים, טיפולים מונעים (PrEP) ועומס נגיפי נמוך יכולים למנוע HIV. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) וחפשו "**HIV**".
  - **מחלות מין אחרות:** שימוש בקונדומים יכול לעזור למנוע מחלות מין אחרות. בקרו בדף [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) וחפשו "**STI**" (מחלה המועברת במגע מיני).
  - **מרפאות לבריאות מינית של עיריית ניו יורק:** כדי לשוחח עם ספק שירותי בריאות בנושא מחלות המועברות במגע מיני, פנו למוקד הטלפוני של NYC Sexual Health Clinic במספר **347-396-7959** (המוקד פעיל בימי שני-שישי, 09:00-15:30). המרפאות בצ'לסי ובפורט גרין יכולות לספק לבאים, גם ללא תור, טיפול מונע לאחר חשיפה (PEP) למניעת הריון ו-HIV, וטיפול ראשוני ב-HIV.
  - לקבלת מידע עדכני על שעות הפעילות והשירותים הזמינים, בקרו בדף [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) או חייגו **311**.
  - **היריון:** שירותי בריאות בתחום הרבייה – כמו גם שירותי פוריות, טיפול הורי ובדיקות לזיהוי תאים סרטניים – נחשבים **שירותים חיוניים** והם **זמינים בכל חמשת הרבעים**. ספקי שירותי הבריאות עשויים להיות מסוגלים לספק מענה גם ללא ביקור פיזי.
    - לאיתור ספק, עיינו ב**מדריך ספקי שירותי הבריאות בתחומי המין והרבייה** או חייגו **311**.
- לקבלת מידע עדכני, בקרו בדף [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) או בדף [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19). לקבלת עדכונים בזמן אמת, בקרו בדף [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus).