

## सुरक्षित सेक्स और COVID-19

COVID-19 के फैलाव को कम करने के लिए सभी न्यू यॉर्क वासियों को यथासंभव घर पर ही रहना चाहिए और दूसरों से संपर्क कम करना चाहिए।

सेक्स जीवन का एक सामान्य हिस्सा है और हमेशा साथी की सहमति से होना चाहिए। यह दस्तावेज़ सेक्स के दौरान COVID-19 के प्रसार के जोखिम को कम करने के लिए कार्यनीति प्रदान करता है। सेक्स और कामुकता के बारे में निर्णय को व्यक्तिगत और सार्वजनिक स्वास्थ्य के साथ संतुलित करने की आवश्यकता है। इस विस्तारित सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल के दौरान, लोग सेक्स करेंगे और करना भी चाहिए। अपने, अपने साथी और हमारे समुदाय के लिए जोखिम को कम करने हेतु नुकसान कम करने की कार्यनीतियों का उपयोग करने पर विचार करें।

**लेकिन क्या आप सेक्स कर सकते हैं?**

हां! सुरक्षित सेक्स का आनंद लेने और COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं।

### 1. COVID-19 कैसे फैलता है यह जानिए।

- **आप COVID -19 से ग्रस्त व्यक्ति से संक्रमित हो सकते हैं।**
  - COVID-19 से पीड़ित लोगों की लार, बलगम या सांस में कणों के माध्यम से वायरस फैलता है, यहां तक कि उन लोगों से भी जिन्हें कोई लक्षण नहीं है।
- **हमें अभी भी COVID-19 और सेक्स के बारे में बहुत कुछ समझने की ज़रूरत है।**
  - वायरस COVID-19 से पीड़ित लोगों के वीर्य और मल (विष्ठा) में पाया गया है।
  - हमें नहीं पता कि COVID-19 योनि या गुदा मैथुन के माध्यम से फैल सकता है या नहीं।
  - हम जानते हैं कि अन्य कोरोनावायरस सेक्स के माध्यम से आसानी से नहीं फैलते हैं। इसका मतलब है कि सेक्स एक सामान्य तरीका नहीं है जो COVID-19 फैलता है।

### 2. आपके नज़दीकी लोगों के साथ ही सेक्स करें।

- **आप अपने सबसे सुरक्षित सेक्स पार्टनर हैं।** हस्तमैथुन से COVID-19 नहीं फैलेगा, खासकर अगर आप अपने हाथों (और किसी भी सेक्स के खिलौने) को सेक्स से पहले और बाद में कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोएँ।
- **अमला सबसे सुरक्षित साथी वह है जिसके साथ आप रहते हैं।** लोगों के केवल एक छोटे से समूह से नज़दीकी संपर्क रखना – जिसमें सेक्स शामिल है - COVID-19 को फैलने से रोकने में मदद करता है।
  - सहमत साथी के साथ ही सेक्स करें।
  - सहमती के बारे में अधिक जानने के लिए [on.nyc.gov/consent](https://on.nyc.gov/consent) पर जाएं।
- **आपको अपने घर के बाहर – सेक्स समेत किसी के भी साथ नज़दीकी संपर्क नहीं रखना चाहिए।** यदि आप अपने घर के बाहर दूसरों के साथ सेक्स करते हैं, तो जितना संभव हो उतने कम साथी रखें और उन साथियों को चुनें जिन पर आप भरोसा करते हैं। जैसे आप PrEP, कंडोम और अन्य सुरक्षित यौन विषयों पर चर्चा करते हैं वैसे ही COVID-19 जोखिम कारकों के बारे में बात करें। एक दूसरे से जुड़ने से पहले COVID-19 के लक्षण होने से पहले **क्या उन्हें लक्षण है या पिछले 14 दिनों में लक्षण हुए थे?** COVID-19 वाले अधिकांश लोगों में लक्षण होते हैं, लेकिन लक्षणों के बिना भी प्रसार संभव है। बुखार, खांसी, गले में खराश और सांस की

- तकलीफ इसके लक्षण हैं। ध्यान दें कि लक्षणों के बारे में पूछना यह जानने का एक सही तरीका नहीं है कि किसी को COVID-19 है या नहीं।
- **क्या उनका नाक के स्वाब या लार परीक्षण का उपयोग करके COVID-19 का निदान हुआ था?**  
जो लोग लक्षणों के शुरू होने के बाद कम से कम 10 दिन से COVID-19 से ठीक हुए हैं और जिन्हें कम से कम तीन दिनों से बखार नहीं आया है, वे अब संभावित संक्रामक नहीं हैं।
  - **यदि दो व्यक्ति साथी हैं तो तीन (या अधिक) निश्चित रूप से भीड़ हैं।** COVID-19 के दौरान बड़ी मात्रा में इकठ्ठा होना सुरक्षित नहीं है। कई लोगों के साथ निकट संपर्क से बचा जाना चाहिए। लेकिन, यदि आप एक भीड़ का हिस्सा बनने का निर्णय लेते हैं, तो नीचे दिए गए सुझावों से आपके द्वारा COVID-19 फैलाने या आपको होने के जोखिम को कम किया जा सकता है।
    - ओपन एरिया में रहें।
    - सुसंगत सेक्स साथी का चयन करें।
    - बड़ा, अधिक खुला और अच्छी तरह हवादार स्थान चुनें।
    - [फेस कवरींग](#) पहनें, चुंबन करने से बचें, और बिना धोए हाथों से अपनी आंखें, नाक, या मुंह को स्पर्श न करें।
    - अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर लाएं।
  - **अगर आप आम तौर पर अपने यौन पार्टनर्स से ऑनलाइन मिलते हैं या यौन संबंध बनाकर अपनी जीविका चलाते हैं, तो व्यक्तिगत डेट्स से ब्रेक लेने पर विचार करें।** वीडियो डेट्स, सेक्सटिंग, सदस्यता-आधारित फैन प्लेटफॉर्म, सेक्सी "जूम पार्टियां" या चैट रूम आपके लिए विकल्प हो सकते हैं।
  - **यदि आप अपने जानने वाले लोगों के अलावा सेक्स करने का फैसला करते हैं या जुड़ते हैं तो:**
    - लक्षणों के लिए खुद की बारीकी से निगरानी करें।
    - COVID-19 के लिए अधिक बारर (मासिक या संपर्क के पांच से सात दिनों के भीतर) स्वाब या लार परीक्षण कराने पर विचार करें। आप कहां परीक्षण कर सकते हैं उस पर जानकारी के लिए [nyc.gov/covidtesting](https://www.nyc.gov/covidtesting) पर जाएं या 311 पर कॉल करें। NYC स्वास्थ्य + अस्पताल द्वारा प्रायोजित परीक्षणों पर अधिक जानकारी के लिए [यहां](#) पर जाएं।
    - **साइबे से अधिक उम्र के लोगों या गंभीर [चिकित्सा स्थितियों](#) वाले गंभीर COVID-19 बीमारी के जोखिम वाले लोगों से बातचीत करने में सावधानी बरतें।**
    - दूसरों के लिए जोखिम को कम करने के लिए फेस कवरींग और हाथ स्वच्छता के साथ सतर्क रहें।

### 3. COVID-19 का कारण जो वायरस है उसके खिलाफ एंटीबॉडी होना या एक पूर्व पॉजिटिव नैदानिक परीक्षण का मतलब निश्चित प्रतिरक्षा नहीं है। सेक्स के बारे में निर्णय लेने में मदद करने में सावधानी के साथ परीक्षण परिणामों का उपयोग करें।

- COVID-19 का कारण बनने वाले वायरस के लिए एक पॉजिटिव एंटीबॉडी परीक्षण पूर्व संपर्क का संकेत हो सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप फिर से संक्रमण होने से प्रतिरक्षित हैं।
- एक पूर्व पॉजिटिव नैदानिक परीक्षण (नाक के स्वाब या लार) का अर्थ है आपको COVID-19 हुआ था और फिर से संक्रमित होने की संभावना कम हो सकती है। हम नहीं जानते कि यह सुरक्षा कितनी मजबूत है या यह कितने समय तक चलती है।
- **आप किसके साथ सेक्स करते हैं और किस तरह का सेक्स करते हैं, इस बारे में निर्णय लेने के लिए इन परीक्षणों का उपयोग करने में सतर्क रहें, चूंकि एंटीबॉडी परीक्षण के परिणाम प्रतिरक्षा के निश्चित**

**प्रमाण नहीं हैं।** COVID-19 परीक्षण के ओर परिणामों का विश्लेषण करने के बारे में ओर अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 परीक्षण: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न) देखें। **Frequently Asked Questions.**

#### 4. सेक्स के दौरान ध्यान रखें।

- चूमने से वायरस आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे में पहुँच सकता है। किसी भी नज़दीकी संपर्क से चुंबन न करें, जो आपके छोटे-से समूह का हिस्सा नहीं है।
- रिम्मिंग (गुदे पर मुह रखना) COVID-19 को फैला सकता है। मल में वायरस आपके मुँह में प्रवेश कर सकता है और संक्रमण का कारण बन सकता है।
- फेस कवरींग या मास्क पहनें। हो सकता है कि यह आपका हो, हो सकता है आपका न हो, लेकिन COVID-19 के दौरान आपके नाक ओर चेहरे को ढंकने वाला फेस कवरींग पहना सेक्स के दौरान सुरक्षा की एक परत जोड़ने का एक अच्छा तरीका है। भारी श्वास और हाँपना वायरस को और फैला सकते हैं, और यदि आपको या आपके साथी को COVID-19 है और यह नहीं पता है, तो एक मास्क उसे फैलने को रोकने में मदद कर सकता है।
- इसे सोझाअसैमान्य बनाएं। सेक्स स्थितियों और शारीरिक बाधाओं के साथ रचनात्मक रहें, जैसे दीवारें जो निकट संपर्क को रोकते हुए सेक्स संपर्क की अनुमति देते हैं।
- एक साथ हस्तमैथुन करें। जोखिम को कम करने के लिए भौतिक दूरी और फेस कवरींग का उपयोग करें।
- कंडोम और दंत-बाध मुख या गुदा मैथुन के दौरान लार, वीर्य या मल के साथ संपर्क को कम कर सकते हैं। नि: शुल्क सुरक्षित सेक्स उत्पादों को प्राप्त करने का तरीका जानने के लिए [nyc.gov/condoms](https://nyc.gov/condoms) पर जाएं।
- सेक्स से पहले और बाद में धोना सबसे ज़्यादा ज़रूरी है।
  - कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं।
  - सेक्स खिलौनों को साबुन और गर्म पानी से धो लें।
  - उन कीबोर्डों और टच स्क्रीनों को कीटाणुरहित करें जिन्हें आप दूसरों के साथ साझा करते हैं।

#### 5. अगर आप या आपके साथी की तबियत ठीक नहीं है तो सेक्स न करें।

- यदि आप अस्वस्थ महसूस करें, या अस्वस्थ महसूस करना शुरू करते हैं तो चुंबन, सेक्स या अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें। अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) पर जाएं और COVID लक्षण खोजें।
- यदि आप COVID-19 वाले किसी के साथ संपर्क में आए हैं तो, अपने घर के बाहर किसी के साथ निकट संपर्क से बचें और दूसरों को संक्रमित होने से रोकने के बारे में NYC मार्गदर्शन का पालन करें। COVID-19 के संपर्क में आने वाले लोगों को स्वस्थ या स्वस्थ परीक्षण का उपयोग करके वायरस का परीक्षण करवाना चाहिए।
- अगर आप या आपके साथी की कोई चिकित्सीय स्थिति है जिससे अधिक गंभीर COVID-19 बीमारी हो सकती है, तो आप सेक्स को टाल सकते हैं।
  - चिकित्सीय स्थितियों में फेफड़े की बीमारी, मध्यम से लेकर गंभीर अस्थमा, हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, गुर्दे की बीमारी, यकृत रोग, कैंसर या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (उदाहरण के लिए, अनावरोधित HIV और घटे हुए CD4 काउंट) शामिल हैं।

#### 6. HIV, अन्य यौन संचारित संक्रमण (STIs) और अनियोजित गर्भावस्था को रोकें।

- **HIV:** कंडोम का उपयोग करना, पूर्व-प्रसार प्रोफिलैक्सिस (PrEP) लेना और पता न लगने योग्य वायरल लोड होना सभी HIV को रोकने में मदद करते हैं। अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) पर जाएँ और "HIV" लिखकर खोजें।
- **अन्य STI:** कंडोम का उपयोग अन्य STI को रोकने में मदद करता है। [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) पर जाएँ और "STI" लिखकर खोजें।
- **NYC यौन स्वास्थ्य क्लिनिक:** STI के बारे में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करने के लिए NYC यौन स्वास्थ्य क्लिनिक हॉटलाइन को **347-396-7959** (सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से 3:30 बजे) पर कॉल करें। चेल्सी और फोर्ट ग्रीन में क्लिनिक HIV से बचाव के लिए आपातकालीन गर्भनिरोधक, पूर्व-प्रसार प्रोफिलैक्सिस (PEP) और एचआईवी उपचार की शुरुआत के साथ रोगियों को व्यक्तिगत सहाय प्रदान कर सकते हैं। घंटे और सेवाओं के बारे में अद्यतित जानकारी के लिए [nyc.gov/health/clinics](http://nyc.gov/health/clinics) पर जाएं या **311** पर कॉल करें।
- **गर्भनिरोधक:** प्रजनन स्वास्थ्य सेवाएं - साथ ही प्रजनन सेवाएं, प्रसव पूर्व देखभाल और कैंसर स्क्रीनिंग - **आवश्यक सेवाएं** मानी जाती हैं और **सभी पांच बोरो में उपलब्ध हैं**। व्यक्तिगत मुलाकात के बिना प्रदाता आपकी मदद करने में सक्षम हो सकते हैं।
  - एक प्रदाता खोजने के लिए, [यौन और प्रजनन स्वास्थ्य प्रदाता निर्देशिका पर जाएं](#) या **311** पर कॉल करें।

नवीनतम जानकारी के लिए, [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) या [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) पर जाएँ। वास्तविक अपडेट के लिए [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) पर जाएं।

स्थिति में बदलाव होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग अनुशंसाओं को बदल सकता है।

6.8.20