

安全な性交渉と COVID-19

ニューヨーク市のすべての皆さんはできる限り自宅待機し、COVID-19 の感染拡大を抑えるために他の人々との接触を最小限にして下さい。

性交渉は生活の一部であり、全当事者が同意の上で行うべきです。本書は、性交渉中の COVID-19 への感染リスクを削減するための戦略を提供します。性交渉および性に関する話し合いは、個人的な健康と公衆衛生のバランスを取る必要があります。長期にわたる公衆衛生の緊急事態において、人々は性交渉を行い、また行うべきです。あなた自身、あなたの相手、および地域社会に対するリスクを減らすために、危害削減戦略を活用することを考慮します。

でも性交渉は可能ですか。

はい！より安全な性交渉を楽しみ、COVID-19 の感染リスクを減らすためのヒントを次に提示します。

1. COVID-19 がどのように感染するかを認識します。

- **COVID-19 は感染者から感染します。**
 - ウィルスは、症状がない人であっても、COVID-19 感染者の唾液、粘液または息から感染します。
- **COVID-19 と性交渉についてはまだ学ぶことがたくさんあります。**
 - このウィルスは COVID-19 感染者の精液や排せつ物からも検出されています。
 - COVID-19 が膣性交または肛門性交で感染するかどうかは分かっていません。
 - 他のコロナウィルスは性交渉を通して簡単に感染しないことが分かっています。これは、性交渉による COVID-19 感染が一般的でないことを意味します。

2. 身近な人のみと性交渉をします。

- **あなたの最も安全な性交渉の相手はあなたです。** COVID-19 はマスターベーションからは感染しません。特に、性交渉の前後に石鹸と水で手（および大人のおもちゃ）を 20 秒間洗えば感染しません。
- **次に安全な相手は同居する人です。** 少数の人の輪のみ性交渉を含む濃厚接触を持つことで、COVID-19 の感染拡大を抑えることに役立ちます。
 - 性交渉は同意する相手のみで行います。
 - 同意に関する詳細については on.nyc.gov/consent にアクセスして下さい。
- **同居者以外の方との性交渉を含む濃厚接触は避けるべきです。** 同居者以外と性交渉をする場合、出来るだけ相手の数を少なくし、信頼できる相手のみを選びます。PrEP、コンドーム、および他の性交渉に関する話題同様、COVID-19 のリスク要因について話をします。会う前 COVID-19 について相手に尋ねます。
 - **症状があるか、または過去 14 日間に症状が見られたか？** ほとんどの COVID-19 感染者には症状がありますが、無症状の感染も起こります。発熱、咳、喉の痛み、および息切れの症状がないかどうかを尋ねます。症状について尋ねることは

COVID-19 に感染しているかどうかを知るための完璧な方法ではないことに注意します。

- 鼻への綿棒または唾液試験で COVID-19 に感染していると診断されたか？症状が発生してから最低 10 日後に COVID-19 から回復し、および過去 3 日間発熱のない人は、感染性を有しない高い可能性があります。
- **3 人またはそれ以上は集団です。** 種類を問わず多くの人々が集まることは COVID-19 蔓延中安全ではありません。複数の人との濃厚接触は避けるべきです。しかし、集団で集まる場合、COVID-19 の感染リスクを減らすために以下の指針に従って下さい：
 - 来客数を制限します。親しい人に限定します。
 - 一貫した性交渉の相手を選びます。
 - 大きくて広々とした換気の良い場所を選びます。
 - フェースカバーを着用し、キスすることを避け、洗っていない手で目、鼻、または口に触らないようにします。
 - アルコール系ハンドサニタイザーを持参します。
- 性交渉の相手をオンラインで見つける方や、性交渉によって生計を立てている方は、直接会うデートを中断することを考慮します。ビデオデート、定期購読に基づくファンプラットフォーム、セクシー「Zoom パーティ」またはチャットルームを利用できる場合があります。
- 友人や知り合いの輪の外の人と性交渉をする場合：
 - 自分に症状が出ないかどうかを注意して監視します。
 - 綿棒または唾液による COVID-19 検査をより頻繁に受けることを考えます(毎月またはデートの 5~7 日後)。検査を受けることが出来る場所については nyc.gov/covidtesting にアクセスするかまたは **311** に電話をして下さい。NYC Health + Hospitals が資金提供する場所での検査は無料です。
 - 65 歳以上または重度の基礎疾患を有する人等、深刻な COVID-19 疾患を発症するリスクのある人との接触時は注意します。
 - 他者に対するリスクを最小化するために、フェースカバーの着用および健康的な手の衛生状態を保つことを怠らないようにします。

3.COVID-19 を引き起こすウイルスに対する抗体を有していることまたは以前の陽性診断は完全な免疫を意味しません。検査結果を性交渉に関する意思決定を行う場合は注意します。

- COVID-19 を引き起こすウイルスの抗体検査が陽性であることは以前に暴露があった可能性を示しますが、これは再感染に対する免疫があることを意味しません。
- 以前の診断検査陽性は（鼻への綿棒または唾液検査）は、以前に COVID-19 に感染しており再感染の可能性が低い場合があることを意味します。このことが再感染に対してどの程度効果があるのかや、どの程度の期間継続するののかについてはまだ分かっていません。
- 抗体検査結果は免疫に対する完全な証拠ではないので、誰とどのような性交渉をするのかに関する意思決定にこれらの検査を使用する場合は注意します。COVID-19 検査お

よび結果の解釈方法に関する詳細は nyc.gov/health/coronavirus にアクセスして「COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions」(COVID-19 検査: よくある質問)を参照して下さい。

4.性交渉中でも注意する。

- キスは容易にウイルスに感染させます。少人数の濃厚接触の輪でない人とのキスは避けます。
- リミング（口腔性交または肛門性交）はウイルスに感染させる可能性があります。糞便のウイルスが口に入る可能性があり、感染に繋がる可能性があります。
- フェイスカバーまたはマスクを着用します。COVID-19 蔓延中に鼻および口を覆うフェースカバーを着用することは、性交渉中に保護を追加する良い方法です。激しい息づかいや速い呼吸はウイルスが遠くまで拡散することに繋がる可能性があり、あなたまたは相手が COVID-19 に感染していてそのことを知らない場合、マスクは拡散防止に役立つ可能性があります。
- 倒錯趣味もアリです。独創的な体位や壁等の物理的バリアを使い、性的な接触を行うと同時に顔の濃厚接触を防止します。
- 一緒にマスターベーションも。物理的距離の確保やフェースカバーでリスクを減らします。
- コンドームやデンタルダムは、口腔性交または肛門性交の間の唾液、精液または排泄物との接触を減らす可能性があります。安全な性交渉製品を無料で手に入れる方法については nyc.gov/condoms にアクセスして下さい。
- 性交渉の前後に洗浄することはこれまで以上に重要です。
 - 最低 20 秒間、石鹸と水で手を洗います。
 - 大人のおもちやも石鹸とぬるま湯で洗います。
 - 人と共有するキーボードやタッチスクリーンも消毒します。

5.あなたまたは相手の気分が優れない場合は性交渉をしないようにします。

- 気分が優れない場合、または気分が悪くなった場合は、キスや性交渉または他者との濃厚接触を避けるようにします。詳細情報については nyc.gov/health で「COVID symptoms」（COVID の症状）を検索して下さい。
- COVID-19 感染者に接触したことがある人は、同居する人以外との濃厚接触を避け、他者への感染を防止する方法に関するニューヨーク市ガイダンスに従います。COVID-19 に曝された人は綿棒または唾液検査を使ってウイルス検査を受けるべきです。
- あなたまたは相手が COVID-19 の重症化に繋がる基礎疾患を有する場合は性交渉を控えるのがいいでしょう。
 - この基礎疾患には、肺疾患、中度から重度の喘息、心臓疾患、糖尿病、肥満、腎臓病、肝疾患、癌、免疫系機能低下（エイズの発症を抑制されていない、CD4 細胞数の減少等）が含まれます。

6.HIV、その他性感染症（STI）、および意図しない妊娠を避けます。

- **HIV** : コンドームの使用、暴露前予防投与 (PrEP)、検出不可能なウイルス量検査はすべて HIV の予防に役立ちます。詳細情報については [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) で「HIV」(ヒト免疫不全ウイルス)を検索して下さい。
- **その他 STI** : コンドームの使用は他の STI の予防に役立ちます。詳細情報については [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) で「STI」(性感染症)を検索して下さい。
- **ニューヨーク市 Sexual Health Clinics (性の健康クリニック)** : ニューヨーク市 Sexual Health Clinic(性の健康クリニック)ホットライン (**347-396-7959**)(月曜～金曜、午前 9 時～午後 3 時半)に電話をして、STI に関してヘルスケアプロバイダーと話することができます。チェルシーおよびフォートグリーンクリニックは、HIV 防止のための緊急避妊および暴露後予防(PEP)、および HIV 治療の開始を予約なしの患者に対して行うことができます。診療時間およびサービスに関する最新情報については [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) にアクセスするかまたは **311** に電話をして下さい。
- **妊娠** : 生殖に関する健康サービス、および受胎能力サービス、妊婦ケアおよび癌検診は [必要不可欠なサービス](#) と見なされ、[5 つすべての郡で受けることができます](#)。プロバイダーによっては来院なしの支援を行うことができます。
 - プロバイダーを見つけるには [性および生殖に関する健康サービスプロバイダー案内](#) を参照するかまたは **311** に電話をして下さい。

最新情報については [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) または [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) をご覧下さい。リアルタイムの最新情報については [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) にアクセスして下さい。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。

6.8.20