

सुरक्षित यौन र कोभिड-१९

कोभिड-१९ को सङ्क्रमण कम गर्नका लागि सम्भव भएसम्म सबै न्यु योर्कवासीहरूले घरमा बस्नु पर्ने र अरूसँगको सम्पर्क कम गर्नु पर्नेछ।

यौन जीवनको सामान्य पक्ष हो जो सधैं सबै पक्षहरूको सहमतिबाट हुनु पर्छ। यस प्रलेखले यौन सम्पर्कका बेला कोभिड-१९ प्रसारणको जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि रणनीतिहरू प्रदान गर्दछ। यौन र यौनिकताबारेका निर्णयहरू व्यक्तिगत तथा सामुदायिक स्वास्थ्यसँग सन्तुलन गर्न आवश्यक छ। विस्तारित सामुदायिक स्वास्थ्य सङ्कटकालको अवधिमा मानिसहरूले यौन सम्पर्क गर्छन् र गर्नु पनि पर्छ। आफू, आफ्नो पार्टनर र हाम्रो समुदायमा जोखिम न्यूनीकरण गर्न हामी न्यूनीकरण रणनीतिहरू प्रयोग गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्।

यौन सम्पर्क गर्न सकिन्छ?

सकिन्छ! यहाँ सुरक्षित यौन सम्पर्कको आनन्द लिन र कोभिड-१९ को प्रसारणको जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि केही सुझावहरू दिइएका छन्।

१. कोभिड-१९ कसरी फैलिन्छ जान्नुहोस्।

- तपाईंले कोभिड-१९ भएको व्यक्तिबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
 - यो भाइरस कोभिड-१९ भएको व्यक्तिको राल, म्युकस वा सासबाट फैलिन्छ, ती मानिसहरूबाट पनि फैलिन्छ जसमा यसका कुनै लक्षणहरू हुँदैनन्।
- कोभिड-१९ र यौनबारे हामीले अझ जान्नुपर्ने थुप्रै कुरा बाँकी छन्।
 - कोभिड-१९ सङ्क्रमित व्यक्तिहरूको वीर्य तथा दिसा (टट्टी) मा भाइरस पाइएको छ।
 - योनि वा गुदा मैथुनबाट कोभिड-१९ प्रसारण हुन्छ कि हुँदैन हामीलाई थाहा छैन।
 - अन्य कोरोनाभाइरसहरू यौन सम्पर्कबाट सजिलै फैलिँदैनन् भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ। यसको अर्थ कोभिड-१९ फैलिने एउटा आम माध्यम यौन सम्पर्क नहुन सक्छ भन्ने हो।

२. आफूसँग नजिक रहेका मानिसहरूसँग मात्र यौन सम्पर्क गर्नुहोस्।

- तपाईं आफैं तपाईंको सबैभन्दा सुरक्षित यौन पार्टनर हो। हस्तमैथुनले कोभिड-१९ फैलिँदैन, विशेषगरि यौन कार्य अघि र पछि यदि तपाईंले हातहरू (र कुनै यौन खेलौनाहरू) साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि धुनुहुन्छ भने।
- अर्को सबैभन्दा सुरक्षित पार्टनर तपाईंसँग बस्ने कोही हो। सहमति जनाउने मानिसहरूको सानो वृत्तसँग नजिकको सम्पर्क राख्नाले कोभिड-१९ प्रसारण रोक्न मद्दत मिल्छ, यसमा यौन सम्पर्क पनि सामेल छ।
 - सहमति जनाउने पार्टनरहरूसँग मात्र यौन सम्पर्क गर्नुहोस्।
 - सहमतिका विषयमा बढी जान्नका लागि, on.nyc.gov/consent हेर्नुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो घरदेखि बाहिरका मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट बच्नु पर्छ, यस्तो सम्पर्कमा यौन सम्पर्क पनि सामेल छ।

यदि तपाईं आफ्नो घरपरिवारदेखि बाहिरका अरु कसैसँग यौन सम्पर्क गर्नुहुन्छ भने, सम्भव भएसम्म कम पार्टनरसँग यौन सम्पर्क गर्नुहोस् र आफूले विश्वास गरेका पार्टनर छान्नुहोस्। कोभिड-१९ जोखिम कारकहरूबारे कुरा

गर्नुहोस्, जसरी तपाईंले प्रिएप कन्डम, र अन्य सुरक्षित यौन शीर्षकहरूमा गर्नुहुन्थ्यो। यौन सम्पर्क गर्नु अघि उनीहरूलाई कोभिड-१९ बारे सोध्नुहोस्।

- के उनीहरूले लक्षणहरू देखाएका छन् वा बितेका १४ दिनमा उनीहरूमा लक्षण देखिएको थियो? कोभिड-१९ हुने धेरैजसो मानिसहरूलाई लक्षणहरू देखिन्छन्, त गैरलक्षणात्मक प्रसारण पनि सम्भव छ। ज्वरो, खोकी, घाँटी दुखेको, र श्वासप्रश्वासको न्यूनीकरण ती लक्षणहरू जसबारे सोध्नु पर्छ। लक्षणहरूका बारेमा नसोध्नु भनेको कसैलाई कोभिड-१९ छ कि छैन भनी जान्ने सबैभन्दा सही तरिका हुँदै होइन।
- उनीहरूलाई कोभिड-१९ को निदान नेजल स्वाब वा राल परीक्षणबाट गरियो? पहिलो पटक लक्षण देखिएका मितिबाट कम्तीमा १० दिनको अवधिमा कोभिड-१९ बाट निको भएका मानिसहरू र कम्तीमा तीन दिनका लागि ज्वरो नआएका मानिसहरूमा अझै सङ्क्रमण नरहने सम्भावना हुन्छ।
- यदि दुई जना सहचारी हुन् भने तीन (वा बढी) पक्कै पनि भीड हो। कुनै पनि किसिमका ठूला जमघटहरू कोभिड-१९ को अवधिमा सुरक्षित हुँदैनन्। धेरै मानिसहरूसँगको नजिकको सम्पर्कबाट बच्नु पर्छ। तर यदि तपाईंले भीडमा जाने नै निधो गर्नुभयो भने, कोभिड-१९ प्रसारण हुने वा कोभिड-१९ लाग्ने जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि तल केही सुझावहरू दिइएका छन्:
 - आफ्नो अथिति सूचीको आकार सीमित राख्नुहोस्। यसलाई गोप्य राख्नुहोस्।
 - सङ्गत यौन पार्टनरसँग जानुहोस्।
 - ठूला, बढी खुला र राम्रो भेन्टिलेसन भएका स्थानहरू खोज्नुहोस्।
 - [अनुहारको आवरण](#), लगाउनुहोस्, चुम्बन गर्नबाट बच्नुहोस्, नधोएका हातहरूले आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुनुहोस्।
 - अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर ल्याउनुहोस्।
- यदि तपाईं सामान्यतया आफ्नो यौन पार्टनरसँग अनलाइनमा मात्र भेट्नुहुन्छ वा यौन सम्पर्कबाट जीविका गर्नुहुन्छ भने, व्यक्ति उपस्थित डेटबाट अवकाश लिने बारे विचार गर्नुहोस्। भिडियो डेट, सेक्सिस्टड, ग्राहक-आधारित फ्यान मञ्चहरू, सेक्स "जूम पार्टीहरू" वा च्याट रूमहरू तपाईंका लागि विकल्प हुन सक्छन्।
- यदि तपाईंले आफ्नो सम्पर्कको वृत्तभन्दा बाहिर यौन सम्पर्क राख्ने निधो गर्नुभयो भने:
 - आफैँलाई लक्षणहरूका लागि नजिकबाट अनुगमन गर्नुहोस्।
 - बढी आवृत्तिमा कोभिड-१९ का लागि स्वाब वा राल परीक्षण गर्ने बारे विचार गर्नुहोस् (मासिक वा यौन सम्पर्कपछि पाँचदेखि सात दिनभित्र)। कहाँ परीक्षण गराउन सकिन्छ भन्ने बारेमा जानकारीका लागि nyc.gov/covidtesting हेर्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्। एनवाइसि हेल्थ+ अस्पतालहरूले प्रायोजित गरेका स्थानहरूमा परीक्षण निशुल्क छ।
 - कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामी हुने मानिसहरूसँग सम्पर्क राख्दा सावधानीहरू अपनाउनुहोस्, जस्तै ६५ वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू वा गम्भीर [स्वास्थ्य समस्या](#) भएका मानिसहरू।
 - अरूका लागि जोखिम न्यूनीकरण गर्न अनुहार आवरण तथा हातको स्वस्थ सरसफाईलाई लिएर जागरूक रहनुहोस्।

३ कोभिड-१९ गराउने भाइरस विरुद्धको एन्टिबडी हुँदा वा पहिलेको सकारात्मक परीक्षण नतिजाको अर्थ रोगप्रतिरोधक क्षमता निश्चित छ भन्ने होइन। यौन सम्पर्कका बारेमा तपाईंले गर्ने निर्णयहरूमा मद्दत गर्न परीक्षणका नतिजाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

- कोभिड-१९ गराउने भाइरसका लागि सकारात्मक एन्टिबडी परीक्षणले पहिलेको अनावृत्तीकरण देखाउन सक्छ र यसको अर्थ तपाईं पुनर्संक्रमणका लागि उन्मुक्त हुनुहुन्छ भन्ने होइन।
- पहिलेको सकारात्मक निदानात्मक परीक्षण (नाकको स्वाब वा राल) को अर्थले तपाईंलाई पहिले कोभिड-१९ भएको र त्यसबाट पुनर्संक्रमित हुने सम्भावना कम रहेको भन्ने बुझाउँछ। यो सुरक्षा कति लामो समयसम्मका लागि हो वा सो कति लामो अवधि टिक्छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छैन।
- एन्टीबडी परीक्षणहरूको नतिजा रोगप्रतिरोधक क्षमताका निश्चित प्रमाण नभएका कारणले कोसँग यौन सम्पर्क राख्ने वा कस्तो किसिमको यौन सम्पर्क राख्ने भनी निर्णय गर्न यी परीक्षणहरूको प्रयोग गर्दा सावधान रहनुहोस्। कोभिड-१९ परीक्षणहरू तथा नतिजाहरूको व्याख्या कसरी गर्ने भन्ने विषयमा बढी जानकारीका लागि, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) मा जानुहोस् र “COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (कोभिड-१९ परीक्षण: बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू)।

४. यौन सम्पर्कका बेला सचेत रहनुहोस्।

- चुम्बन गर्नाले सजिलै भाइरस सार्छ। आफ्नो सानो वृत्त वा नजिकको सम्पर्कको अंश नभएको जोसुकैलाई चुम्बन गर्नबाट बच्नुहोस्।
- रिमिड (मलद्वारमा मुख राख्ने) ले भाइरस फैलाउन सक्छ। दिसामा रहेको भाइरस तपाईंको मुखमा प्रवेश गर्न सक्छ र त्यसले सङ्क्रमण गराउन सक्छ।
- अनुहारको आवरण वा मास्क लगाउनुहोस्। यो तपाईंको कुरा हुन पनि सक्छ, नहुन पनि सक्छ, तर कोभिड-१९ को बेलामा आफ्नो नाक र मुख छोप्ने गरी अनुहारको आवरण लगाउनु यौन सम्पर्कका बेला सुरक्षाको एउटा तह थप्ने राम्रो तरिका हो। छिटो सास फेर्नाले वा स्वाँस्वाँ गर्नाले भाइरसलाई अरु बढी फैलाउन सक्छ, र यदि तपाईं वा तपाईंको पार्टनरमा कोभिड-१९ छ र तपाईंहरूलाई सो कुरा थाहा छैन भने, मास्कले सो प्रसारण रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।
- यसलाई केही विचित्र बनाउनुहोस्। यौन सम्पर्कका आसनहरू र भित्ताहरू जस्ता शारीरिक बाधाहरूमा सिर्जनात्मक बन्नुहोस्, जसले अनुहार अनुहारको सम्पर्क नगराईकन यौन सम्पर्क गर्ने अवसर दिन्छन्।
- सँगै हस्तमैथुन गर्नुहोस्। जोखिम कम गर्नका लागि शारीरिक दूरी र अनुहारको आवरण लगाउनुहोस्।
- मुख मैथुन र गुदा मैथुनका बेला कन्डमहरू र दन्त ड्यामले राल, वीर्य वा दिसासँगको सम्पर्क घटाउँछन्। निशुल्क सुरक्षित यौन उत्पादनहरू कसरी पत्ता लगाउने भनेर पत्ता लगाउन [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) हेर्नुहोस्।
- यौन सम्पर्क पहिले र पछि धुने काम सधैंभन्दा बढी जरूरी भएको छ।
 - आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि धुनुहोस्।
 - यौन खेलौनाहरू साबुन र तातो पानीले धुनुहोस्।
 - तपाईंले अरूसँग साझा गर्ने किबोर्डहरू र टच स्क्रिनहरूको किटाणुनासन गर्नुहोस्।

५. यदि तपाईं आफू वा तपाईंको पार्टनरलाई सञ्च भएको छैन भने, यौन सम्पर्क छाडिदिनुहोस्।

- यदि तपाईंलाई सञ्चो भएन भने, वा सञ्चो नभए जस्तो अनुभव हुन थाल्यो भने पनि, अरूसँगको चुम्बन, यौन सम्पर्क वा नजिकको सम्पर्कबाट बच्नुहोस्। वढी जानकारी लिनका लागि, [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) हेर्नुहोस् र “COVID symptoms” (कोभिड-१९ का लक्षणहरू) खोजी गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ भएको कोही सामु अनावृत्त हुनु भएको छ भने, आफ्नो घरपरिवारदेखि बाहिरको कसैसँग पनि नजिकको सम्पर्कबाट बच्नुहोस् र अरूलाई अनावृत्त गर्न कसरी रोक्ने भन्ने बारे एनवाइसि मार्गदर्शन हेर्नुहोस्।

कोभिड-१९ मा अनावृत भएका मानिसहरूले स्वाब वा राल परीक्षण प्रयोग गरेर भाइरसका लागि परीक्षण गराउनु पर्नेछ।

- यदि तपाईं वा तपाईंको पार्टनरलाई बढी गम्भीर कोभिड-१९ तर्फ डोच्याउने मेडिकल समस्या भए, तपाईंले यौन सम्पर्क छोड्न पनि सक्नु हुन्छ।
 - मेडिकल समस्याहरूमा फोकसको रोग, मध्यमदेखि गम्भीर दम, मुटुको रोग, मधुमेह, मोटोपन, मिर्गौलाको रोग, कलेजोको रोग, क्यान्सर वा कमजोर रोग प्रतिरोधक प्रणाली (उदाहरणका लागि, नदबाइएको एचआइभि वा न्यून सिडि४ गणना) सामेल हुन छन्।

६. एचआइभि, अन्य यौन सङ्क्रमण रोगहरू (एसटिआइहरू) र अवाञ्छित गर्भ रोकथाम गर्नुहोस्।

- **एचआइभि:** कन्डमहरू प्रयोग गर्नाले, प्रि-एक्सपोजर प्रोफिल्याक्सिस (पिआरइपि) लिनाले र अनडिटेक्टेबल भाइरल लोड लिनाले एचआइभि रोकथाम गर्न मद्दत गर्दछन्। बढी जानकारीका लागि nyc.gov/health हेर्नुहोस् र “HIV” (एचआइभि) खोज्नुहोस्।
- **अन्य एसटिआइहरू:** कन्डमहरूको प्रयोगले अन्य एसटिआइहरू रोकथाम गर्न मद्दत गर्दछन्। nyc.gov/health हेर्नुहोस् र “STI” (एसटिआइ) खोजी गर्नुहोस्।
- **एनवाइसि यौनिक स्वास्थ्य क्लिनिकहरू:** एसटिआइहरूका बारेमा कुनै स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नका लागि एनवाइसि यौनिक स्वास्थ्य क्लिनिकलाई ३४७-३९६-७९५९ (सोमबारदेखि शुक्रबार, ९ बजे पूर्वान्ह देखि ३:३० बजे अपरान्ह) फोन गर्नुहोस्। चेल्सी र फोर्ट ग्रीनमा भएका क्लिनिकहरूले आकस्मिक गर्भनिरोध, एचआइभिबाट बच्नका लागि पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिल्याक्सिस (पिइपि), र एचआइभि उपचारको पहल चाहने बिरामीहरूका लागि वाक-इन प्रदान गर्न सक्छन्। समय र सेवाहरूका बारेमा अपडेट गरिएको जानकारीका लागि nyc.gov/health/clinics हेर्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।
- **गर्भावस्था:प्रजननात्मक स्वास्थ्य सेवाहरूका साथसाथै, फर्टिलिटी सेवाहरू, प्रसूतिपूर्व स्याहार र क्यान्सर स्क्रिनिङलाई अत्यावश्यक सेवाहरू** मानिएको छ र यी सेवाहरू **सम्पूर्ण पाँच नगरहरूमा उपलब्ध छन्**। प्रदायकहरू कुनै व्यक्ति-उपस्थित भेट बिना तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्षम हुन सक्छन्।
 - प्रदायक पत्ता लगाउनका लागि **यौनिक तथा प्रजननात्मक स्वास्थ्य प्रदायक डाइरेक्टरी** हेर्नुहोस्। वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।

सबैभन्दा पछिल्लो जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus वा cdc.gov/covid19 हेर्नुहोस्। वास्तविक-समय अपडेटहरूका लागि nyc.gov/coronavirus हेर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

6.8.20