

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਅਤੇ COVID-19

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰ ਪੱਖ ਦੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਕਾਮਕਤਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਸਤਾਰਿਤ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਲੋਕ ਸੈਕਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹਾਂ! ਇੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ COVID-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ।**
 - ਇਹ ਵਾਇਰਸ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਥੁੱਕ, ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- **ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ COVID-19 ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ।**
 - ਇਹ ਵਾਇਰਸ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਮੱਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
 - ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ COVID-19 ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
 - ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ COVID-19 ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

2. ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੈਕਸ ਕਰੋ।

- **ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰ ਹੋ।** ਹਸਤ ਮੈਥੁਨ COVID-19 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਏਗਾ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ (ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ) ਧੋਂਦੇ ਹੋ।
- **ਅਗਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।** ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ — ਸੈਕਸ ਸਮੇਤ — COVID-19 ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਸਿਰਫ਼ ਰਾਜੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰੋ।
 - ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, on.nyc.gov/consent 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ — ਸੈਕਸ ਸਮੇਤ — ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਣ ਓਨੇ ਘੱਟ ਸਾਥੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। COVID-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ PrEP, ਕੰਡੋਮ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

- **ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਪਿੱਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ?**
COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੈਲਾਅ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਅਤੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਉਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **ਕੀ ਨੇਜ਼ਲ ਸਵਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਲਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?** ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ COVID-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਰੋਗ ਸੰਚਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- **ਜੇਕਰ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹਾਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤਿੰਨ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ COVID-19 ਫੈਲਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:
 - ਆਪਣੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਕਰੀਬੀ ਰੱਖੋ।
 - ਕਿਸੇ ਰਾਜ਼ੀ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਜਾਓ।
 - ਵੱਡੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਂਵਾਂ ਚੁਣੋ।
 - ਇੱਕ **ਨਕਾਬ** ਪਹਿਨੋ, ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
 - ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰਸ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰ ਕੇ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ,** ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਵੀਡੀਓ ਡੇਟਸ, ਸੈਕਸਟਿੰਗ, ਗਾਹਕੀ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ, ਸੈਕਸੀ “ਜੂਮ ਪਾਰਟੀਆਂ” ਜਾਂ ਚੈਟ ਰੂਮਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:**
 - ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
 - ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਦਾ ਟੈਸਟ (ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/covidtesting 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। NYC Health + Hospitals ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਯੋਜਿਤ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਫਤ ਹੈ।
 - ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ **ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ** ਵਾਲੇ ਲੋਕ।

- ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਕਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

3. COVID-19 ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੂਰਵ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਜਿਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਪੂਰਵ ਸੰਪਰਕ ਦਰਸਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ-ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟ (ਨੱਕ ਦਾ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ) ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਟੈਸਟ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਚਾਅ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟਸ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions (COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ: ਆਮ ਸਵਾਲ) ਲੱਭੋ।

4. ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

- **ਚੁੰਮਣਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਰਿੰਮਿੰਗ (ਗੁਦਾ 'ਤੇ ਮੂੰਹ) ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਮੱਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।** ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ, ਪਰ COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣਾ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬੇਦਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਹੋਰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਨਕਾਬ ਉਸ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਚੇਰਾ ਬਣਾਓ।** ਜਿਨਸੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਧਾਂ, ਦੇ ਨਾਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨੇੜੀਓਂ ਆਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਇਕੱਠੇ ਮਾਸਟਰਬੇਟ ਕਰੋ।** ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਨਕਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, **ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਬੁੱਕ, ਵੀਰਜ ਜਾਂ ਮੱਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣਨ ਲਈ nyc.gov/condoms 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹਾਉਣਾ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।**
 - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
 - ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣੇ ਧੋਵੋ।
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਬੋਰਡਸ ਅਤੇ ਟੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਸ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

5. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ COVID symptoms (COVID ਦੇ ਲੱਛਣ) ਖੋਜੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ NYC ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ। COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਲਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ।
 - ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਮੋਟਾਪਾ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਪਸ਼ਟ HIV ਅਤੇ ਘੱਟ CD4 ਕਾਉਂਟ ਹੋਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

6. HIV, ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (STIs) ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

- HIV: ਕੰਡੋਮ ਵਰਤਣਾ, ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (PrEP) ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਾ ਫੜਨਯੋਗ ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਭ HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "HIV" (ਐੱਚਆਈਵੀ) ਖੋਜੋ।
- ਹੋਰ STI: ਕੰਡੋਮ ਵਰਤਣਾ ਹੋਰ STI ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "STI" (ਐੱਸਟੀਆਈ) ਖੋਜੋ।
- NYC ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ: STI ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 347-396-7959 'ਤੇ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3:30 ਵਜੇ ਤੱਕ) NYC ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਚੇਲਸੀ ਅਤੇ ਫੋਰਟ ਗ੍ਰੀਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਕ-ਇਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ, HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (PEP) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ HIV ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/health/clinics 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ: ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਅਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ – ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਬੋਰੋ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਰਦਾਤਾ ਵਿਅਕਤਕ ਵਿਜ਼ਿਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਕਿਸੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, [ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਪਰਦਾਤਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ](http://nyc.gov/health/clinics) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus ਜਾਂ cdc.gov/covid19 'ਤੇ ਜਾਓ। ਰੀਅਲ-ਟਾਈਮ ਅਪਡੇਟਸ ਲਈ nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6.8.20