

محفوظ سیکس اتے COVID-19

نیویارک دے سارے شہریاں ٹوں جینا ہو سکے گھر رہنا چاہیدا اے اتے COVID-19 دے پھیلاؤ نوں گھٹاؤن لئی جینا ہو سکے دوچیاں دے نال رابطے ٹوں گھٹاؤنا چاہیدا اے۔

سیکس زندگی دا اک عام حصہ اے اتے ہمیشہ دوئیں فریقاں دی رضامندی نال ہونا چاہیدا اے۔ ایہہ دستاویز سیکس دے دوران COVID-19 دے پھیلاؤ دے خطرے ٹوں گھٹاؤن لئی حکمت عملیاں پیش کردی اے۔ سیکس اتے جنسیات دے بارے وچ فیصلیاں ٹوں انفرادی اتے عوامی صحت نال متوازن ہونا چاہیدا اے۔ عوامی صحت دی ایس طویل ہنگامی صورتحال دے دوران، لوکیں سیکس کرن گے اتے کرنا وی چاہیدا اے۔ اپنے، اپنے شریک حیات، اتے ساڈی کمیونٹی لئی خطرے ٹوں گھٹاؤن لئی خطرے ٹوں گھٹاؤن دیاں حکمت عملیاں ٹوں ورتن بارے سوچو۔

پر کیسی ٹسی سیکس کر سکدے او؟

آہو! ایتھے کجھ تجویزاں نیں کہ ٹسی کیداں محفوظ سیکس کر سکدے او اتے COVID-19 دے پھیلاؤ دے خطرے ٹوں گھٹا سکدے او۔

1. ٹسی جانڈے او کہ COVID-19 کیداں پھیلا اے۔

- **ٹہانوں اوس بندے ٹوں COVID-19 لک سکدا اے جینوں ایہہ ہووے۔**
 - وائرس COVID-19 دے مریضاں دے بلغم، تھک یا ساه دے زریاں دے ذریعے پھیلا اے، اونہاں مریضاں ٹوں وی پھیلا اے جیہڑے علامتاں ظاہر نہیں کر رہے ہوندے۔
- **سانوں ہلے COVID-19 اتے سیکس دے بارے وچ بور بہت کجھ جاننا اے۔**
 - وائرس COVID-19 دے مریضاں دی منی اتے پاخانے (فضلے) وچ پایا گیا اے۔
 - اسی نہیں جانڈے کہ کیسی COVID-19 فرج یا مقعد دے سیکس نال وی پھیل سکدا اے۔
 - پر اسی جانڈے آں کہ دوجے کورونا وائرسز سیکس نال سوکھیاں نہیں پھیلاوے۔ ایہدا مطلب اے کہ سیکس COVID-19 دے پھیلاؤ دا عمومی ذریعہ نہیں اے۔

2. بس اپنے قریبی لوکاں نال سیکس کرو۔

- **ٹسی اپنے سب ٹوں محفوظ سیکس پارٹنر او۔** مشت زنی COVID-19 ٹوں نہیں پھیلائے گی، خاص طور تے جے کرن ٹوں پھلاں اتے بعد وچ ٹسی اپنے بتھاں (اتے کسے وی جنسی کھڈونیاں ٹوں) صابن اتے پانی نال گھٹ ٹوں گھٹ 20 سیکنڈاں تیکر دھو لوو۔
- **اگلا محفوظ پارٹنر او اے جیدے نال ٹسی رہندے او۔** اک نکے گروہ دے نال قریبی رابطہ ----- بشمول سیکس COVID-19 ----- دے پھیلاؤ ٹوں روکن وچ مدد دیندا اے۔
 - **صرف رضامند پارٹنرز نال سیکس کرو۔**
 - رضامندی دے بارے وچ بور جانن لئی، on.nyc.gov/consent ملاحظہ کرو۔
- **تہانوں اپنے گھروں باہر کسے وی بندے نال قریبی رابطہ ----- بشمول سیکس ----- نہیں کرنا چاہیدا۔**

جے ٹسی اپنے گھروں باہر دے بندے نال سیکس کردے او، تے جیناں ممکن ہو سکے گھٹ پارٹنر رکھو اتے اپنے اعتماد دے لوکاں وچوں پارٹنرز دا انتخاب کرو۔ COVID-19 دے خطریاں دے عوامل بارے ایدان ای گل کرو، جیداں ٹسی PreP، کانڈمز، اتے بور محفوظ سیکس دے عنواناں بارے گل کردے او۔ شروع کرن ٹوں پھلاں اونہاں ٹوں COVID-19 بارے پچھو۔

- **کیسی او علامتاں ظاہر کر رہے او یا کیسی اونہاں نے پچھلے 14 دنوں وچ علامتاں ظاہر کیتیاں سن؟** COVID-19 دے بہتے مریضاں علامتاں ظاہر کردے نیں، پر علامتاں ٹوں بنا پھیلاؤ وی ممکن اے۔ تاپ، کھنگ، گل خراب، اتے ساه لین وچ دشواری علامتاں نیں جیناں بارے پچھو۔ نوٹ کر لوو کہ علامتاں بارے پچھنا ایہہ جانن لئی کہ کیسی کسے ٹوں COVID-19 اے دا سب ٹوں ودھیا طریقہ نہیں۔

- **کیسی نک دے سویب یا ٹھک دے ٹیسٹ ٹوں ورتدیاں اونہاں دی COVID-19 دی تشخیص ہوئی اے؟** اوہ لوکیں جیہڑے اپنیاں علامتاں شروع ہون ٹوں 10 دنوں بعد COVID-

19 ٹوں صحت یاب ہو گئے نیں اتے جیناں ٹوں گھٹ ٹوں گھٹ تین دناں ٹوں تاپ نہیں ہویا اوہ ٹوں انفیکشن نہیں پھیلا سگدے۔

- **جے دو اک کمپنی نیں فیر تین (یا بور) یقینی طور تے اک جمگٹھا نیں۔** COVID-19 دے دوران کسے قسم دے وڈے اجتماعات محفوظ نہیں۔ متعدد لوکاں نال قریبی رابطے ٹوں گریز کرنا چاہیدا اے۔ پر، جے ٹسی اک جمگٹھے ٹوں تلاش کرن دا فیصلہ کر لوو، تے COVID-19 دے پھیلاں یا لگوان دے خطریاں ٹوں گھٹاؤن لئی بیٹھاں کچھ تجویزاں نیں۔
 - اپنے پرونیاں دی فہرست ٹوں محدود کرو۔ ایہنوں راز رکھو۔
 - اک متواتر جنسی پارٹنر نال کرو۔
 - وڈیاں، کھلیاں، اتے ہوا دار تھاواں دا انتخاب کرو۔
 - **اک منہ ڈھکن آلی** شے پاؤ، چمن ٹوں گریز کرو، اتے ہتھاں ٹوں دھوئے بنا اپنیاں اکھاں، نک، یا منہ ٹوں نہ چھوو۔
 - اک الکحل تے مینی ہینڈ سینیٹائزر ورتو۔

• **جے ٹسی عمومی طور تے اپنے جنسی پارٹنرز ٹوں آن لائن ملدے او یا سیکس ٹوں کمائی کردے او، تے ذاتی ملاقاتاں ٹوں وقفہ لین دا سوچو۔** ویڈیو ڈیٹس، سیکسٹنگ، سبسکرپشن تے مینی فین پلیٹ فارمز، سیکسی "Zoom پارٹیز" یا چیٹ رومز تہاڈے لئی چنگے انتخاب ہو سگدے نیں۔

- **جے ٹسی اپنے رابطیاں دے دائرے ٹوں علاوہ سیکس یا بوک اپ کرن دا فیصلہ کرو تے:**
 - علامتاں لئی اپنی بغور معائنہ کاری کرو۔
 - بار بار COVID-19 لئی سویب یا تھک دا ٹیسٹ کروان بارے سوچو (مہینے وچ اک وار یا بوک اپ دے پنج یا ست دناں بعد)۔ ٹیسٹ کروان دی تہاں بارے جانکاری لئی [nyc.gov/covidtesting](https://www.nyc.gov/covidtesting) ملاحظہ کرو یا 311 تے کال کرو۔ NYC صحت + ہسپتال ولوں سپانسر شدہ تھاواں تے ٹیسٹنگ مفت اے۔
 - COVID-19 دے شدید خطرے وچ لوکیں جیداں کہ 65 وریاں ٹوں اوتے دے لوکیں یا شدید **طبی حالت** آلیے لوکاں نال ملن وچ احتیاط کرو۔
 - دوجیاں لئی خطرے ٹوں گھٹاؤن لئی منہ ڈھکن اتے ہتھاں دی چنگی صفائی بارے محتاط رہو۔

3. COVID-19 کرن آلیے وائرس دے خلاف اینٹی باڈیز رکھنا یا تشخیص دے ٹیسٹ دا پیشگی مثبت نتیجہ یقینی قوت مدافعت ظاہر نہیں کردا۔ سیکس دے بارے اپنا فیصلہ لین وچ مدد لئی ٹیسٹ دے نتیجیاں ٹوں احتیاط نال ورتو۔

- COVID-19 دا سبب بنن آلیے وائرس دا مثبت اینٹی باڈی ٹیسٹ پھلاں زد وچ آون دی نشاندہی کردا اے، پر ایہہ مطلب نہیں کہ ٹسی فیر انفیکشن لئی قوت مدافعت بنا چکے او۔
- اک تشخیص دے ٹیسٹ دا پیشگی مثبت نتیجہ (نک دے سویب یا تھک) دا مطلب اے کہ تہانوں COVID-19 سی اتے شاید فیر انفیکشن دی شرح گھٹ ہووے۔ اسی نہیں جاندے کہ ایہہ حفاظت کینی مضبوط اے یا کینی دیر چلے گی۔
- **ایناں ٹیسٹس نوں سیکس کرن لئی بندے دا اتے ٹسی کیس قسم دا سیکس کرنا چاہندے او دا فیصلہ لین لئی ورتن وچ احتیاط کرو کیوں جے اینٹی باڈی ٹیسٹ دے نتیجے قوت مدافعت دے کوئی یقینی ثبوت نیں۔** COVID-19 ٹیسٹس بارے بور جانکاری لئی اتے نتیجیاں دی کیداں ترجمانی کرنی اے لئی، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو اتے "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 ٹیسٹنگ: ٹوں ویکھو اکثر پچھے جان آلیے سوال)۔

4. سیکس دے دوران حفاظت کرنا۔

- **چمنا وائرس ٹوں سوکھیاں منتقل کر سگدا اے۔** جے کوئی تہاڈے قریبی رابطیاں دے دائرے وچ نہیں اے تے اونہوں چمن ٹوں گریز کرو۔
- **رمنگ (مقعد تے منہ) وائرس ٹوں پھیلا سگدا اے۔** فضلے وچ وائرس تہاڈے منہ وچ داخل ہو سگدا اے اتے تہاڈے وچ انفیکشن کر سگدا اے۔
- **اک منہ ٹوں ڈھکن آلی شے یا ماسک پاؤ۔** بھاویں تہانوں پسند اے یا نہیں، پر COVID-19 دے دوران منہ ڈھکن آلی شے جیہڑی تہاڈی نک یا منہ ٹوں ڈھکدی اے سیکس دے دوران حفاظت دی اک تہہ شامل کرن دا چنگا راہ اے۔ زور نال ساہ لینا یا ہانپنا وائرس ٹوں بور پھیلا سگدا اے، اتے جے تہانوں یا

تھاڈے پارٹنر ٹوں COVID-19 اے اتے تہانوں نہیں پتا، تے اک ماسک ایدے پھیلاؤ ٹوں روکن وچ مدد دیندا اے۔

- **اک نکى جنى کنكى بناؤ۔** جنسى پوزيشناں وچ بور تخليقى بوو اتے جسمانى ركاوٹاں، جيداں كم كند، جيھڑى جنسى تعلق دى اجازت دوے جد كم منہ ٹوں منہ دے رابطے ٹوں روکے۔
- **رل كے مشت زنى كرو۔** خطرے ٹوں گھٹاون لئى جسمانى فاصلہ بندى كرو اتے منہ ڈھكن آلى شے ورتو۔
- **فرج يا مقعد دے سيكس دے دوران كانڈمز اتے ڈينٹل ڈيمز ٹهك، منى يا فضلے** نال رابطے ٹوں گھٹا سكدے نيس۔ مفت محفوظ جنسى پراڈكٹس دے حصول بارے جانن لئى [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) ملاحظہ كرو۔
- **سيكس ٹوں پھلان اتے بعد وچ دھونا ہن سب ٹوں ضرورى بو گيا اے۔**
 - اپنے ہتھان نوں صابن اتے پانى نال گھٹ ٹوں گھٹ 20 سيكنٹ تيكردھوو۔
 - جنسى كھڈونیاں ٹوں صابن اتے گرم پانى نال دھوو۔
 - دوجياں نال شيئر كيتے كى بورڈز اتے ٹچ سكرينز ٹوں ڈس انفيكٹ كرو۔

5. جے ٹسى يا تھادا شريك ہمار بووے تے سيكس ٹوں منسوخ كر دوو۔

- **جے ٹسى ہمار محسوس كر رہے او،** يا ہمارى محسوس كرنا شروع كر رہے او، تے دوجياں نال چمن، سيكس يا كيسے وى بور قريبي تعلق ٹوں گريز كرو۔ بور جانكارى لئى، [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ كرو اتے **"COVID symptoms"** (COVID دياں علامتاں) تلاش كرو۔
- **جے ٹسى كسے COVID-19 دے شكار بندے دى زد وچ آگئے او،** تے اپنے گھروں باہر كسے نال قريبي رابطے ٹوں گريز كرو اتے دوجياں ٹوں زد وچ آون ٹوں بچاون لئى NYC دى راہنمائى دى پيروى كرو۔ COVID-19 دى زد وچ آون آلے لوكاں دا سوہب يا تھك ورت كے ٹيسٹ ہونا چاہيدا اے۔
- **جے تھادى يا تھادے پارٹنر دى طبي حالت اونہاں لئى شديد COVID-19 دا سبب بن سكدى اے،** تے ٹسيسيكس ٹوں منسوخ كر سكدے او۔
 - طبي حالتاں وچ پھيپھڑياں دى ہمارى، ماڑے موٹے ٹوں شديد دمہ، دل دى ہمارى، ذيابيطس، موٹاپا، گردہاں دى ہمارى، جگر دى ہمارى، كينسر يا اك كمزور مدافعتى نظام (مثال دے طور تے، خاموش HIV يا اك گھٹ CD4 كاؤنٹ) شامل نيس۔

6. HIV بور جنسى منتقل شدہ انفيكشنز (STIs) اتے غير ارادى حمل ٹوں بچو۔

- **HIV:** كانڈمز ورتنا، زد وچ آون توں پھلان پروفيليكسس لينا (PrEP) اتے اك ناقابل شناخت وائرل لوڈ سارے HIV ٹوں بچن وچ مدد دیندے نيس۔ بور جانكارى لئى، [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ كرو اتے HIV تلاش كرو۔
- **بور STIs:** كانڈمز ٹوں ورتنا بور STIs ٹوں بچن وچ مدد دیندا اے۔ [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ كرو اتے STI تلاش كرو۔
- **NYC جنسى صحت دے كلينكس:** صحت دى نگہداشت دے فراہم كار نال STIs بارے گل كرن لئى NYC جنسى صحت دے كلينك دى ہاٹ لائن نوں **347-396-7959** تے (پير ٹوں جمعے تيكرد، سوہرے 9 ٹوں دوپہر 3:30 وچے تيكرد) كال كرو۔ HIV ٹوں بچاون اتے HIV دا علاج شروع كرن لئى، چيلسى اتے فورٹ گرین وچ كلينكس ہنگامى مانع حمل، پھلان ٹوں زد وچ پروفيليكسس (PEP) دے نال مريضان ٹوں واك ان فراہم كر سكدے نيس۔ گھنٹياں اتے سروسز بارے جانكارى لئى [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) ملاحظہ كرو يا **311** تے كال كرو۔
- **حمل:** توليدى صحت دياں سروسز — نال اى نال زرخيزى دى سروسز، قبل از پيدائش دى نگہداشت اتے كينسر دى سكريننگ **ضرورى سروسز** سمجھياں جاندياں نيس اتے **پنجاں بوروز وچ دستياب** نيس۔ ذاتى دورے ٹوں بنا وى فراہم كار تہانوں مدد فراہم كرن دے قابل ہو سكدے نيس۔
 - فراہم كار تلاش كرن لئى، **جنسى اتے توليدى صحت دے فراہم كار دى ڈائريكٹرى** ملاحظہ كرو يا **311** تے كال كرو۔

تازہ ترين جانكارى لئى، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) يا [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) ملاحظہ كرو۔ حقيقى وقت دياں تازہ كارياں لئى [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) ملاحظہ كرو۔