

## Bezpieczniejszy seks i COVID-19

Wszyscy nowojorczyki powinni pozostać w miarę możliwości w domu i zminimalizować kontakty z innymi osobami, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19.

Seks jest normalną częścią życia i powinien być uprawiany zawsze za zgodą wszystkich stron. Niniejszy dokument zawiera strategię na ograniczenie ryzyka przenoszenia COVID-19 podczas seksu. Decyzje dotyczące seksu i seksualności muszą być wyważone względem osobistego i publicznego bezpieczeństwa. Podczas tego przedłużonego stanu zagrożenia zdrowia publicznego ludzie będą i powinni uprawiać seks. Należy rozważyć stosowanie strategii ograniczających szkody zdrowotne w celu ograniczenia ryzyka dla samego/samej siebie, swoich partnerów(-ek) oraz społeczności.

### Ale czy można uprawiać seks?

Tak! Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek, jak uprawiać bezpieczny seks i jednocześnie ograniczyć ryzyko przenoszenia COVID-19.

#### 1. Jak rozprzestrzenia się COVID-19.

- **COVID-19 można zarazić się od innej chorej osoby.**
  - Wirus przenosi się przez cząsteczki w ślinie, śluzie lub oddechu ludzi chorych zakażonych COVID-19, nawet jeśli nie mają objawów.
- **Nadal jeszcze nie wiemy wszystkiego o COVID-19 i uprawianiu seksu przy zagrożeniu wirusem.**
  - Wirus został wykryty w nasieniu i kale (stolcu) osób zakażonych COVID-19.
  - Nie wiadomo czy COVID-19 może przenosić się przez seks dopochwowy albo analny.
  - Wiemy, że inne koronawirusy nie przenoszą się łatwo drogą płciową. Oznacza to, że seks prawdopodobnie nie stanowi typowej drogi przenoszenia się COVID-19.

#### 2. Uprawiaj seks tylko z bliskimi Ci osobami.

- **Ty jesteś swoim najbezpieczniejszym partnerem seksualnym.** Masturbacja nie powoduje rozprzestrzeniania COVID-19, szczególnie jeśli myjesz ręce (i wszystkie akcesoria erotyczne) wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund przed i po seksie.
- **Kolejnym najbezpieczniejszym partnerem jest osoba, z którą mieszkasz.** Bliski kontakt — w tym seks — z wąskim kręgiem osób pomaga zapobiegać rozprzestrzenianiu się COVID-19.
  - Uprawiaj seks **tylko z partnerami, którzy wyrazili na to zgodę.**
  - Więcej informacji na temat takiej zgody można znaleźć na stronie [on.nyc.gov/consent](https://on.nyc.gov/consent).
- **Należy ograniczyć bliski kontakt — w tym uprawianie seksu — z osobami spoza swojego gospodarstwa domowego.**

W przypadku uprawiania seksu z innymi osobami spoza swojego gospodarstwa domowego należy mieć jak najmniejszą liczbę partnerów(-ek) i wybierać partnerów(-ki), którym ufasz. Rozmawiajcie o czynnikach ryzyka zakażenia COVID-19, tak samo jak o PrEP (profilaktyka przedekspozycyjna), prezerwatywach i innych kwestiach związanych z bezpiecznym seksem. Zapytaj ich o COVID-19 **zanim** będziecie mieli intymne kontakty.

- **Czy obecnie mają lub mieli objawy w ciągu ostatnich 14 dni?** Większość osób zakażonych COVID-19 ma objawy, bezobjawowi zakażeni mogą także przenosić wirusa. Gorączka, kaszel, ból gardła i duszności to objawy, o które należy zapytać. Należy pamiętać, że zapytanie o objawy nie jest idealnym sposobem na dowiedzenie się, czy ktoś jest zakażony COVID-19.
- **Czy rozpoznano u nich COVID-19 za pomocą wymazu z nosa lub badania śliny?** Osoby zakażone COVID-19, które wyzdrowiały po co najmniej 10 dniach od momentu wystąpienia u nich objawów i które nie mają gorączki od co najmniej trzech dni najprawdopodobniej już nie zarażają.
- **Dwoje to para, troje (lub więcej) to tłum.** Duże skupiska dowolnego rodzaju nie są bezpieczne podczas pandemii COVID-19. Należy unikać bliskiego kontaktu z wieloma osobami. Jeśli jednak zdecydujesz się być w większym skupisku ludzi, poniżej zamieszczono wskazówki, jak ograniczyć ryzyko rozprzestrzeniania się i zakażenia COVID-19:
  - Ogranicz listę gości. Spotykaj się z bliskimi Ci osobami.
  - Miej stałego partnera(-kę) seksualnego(-ą).
  - Wybieraj większe, bardziej otwarte, dobrze wentylowane pomieszczenia.
  - Noś osłonę na twarz, unikaj całowania i nie dotykaj oczu, nosa lub ust nieumyętymi rękami.
  - Miej ze sobą środek odkażający do rąk na bazie alkoholu.
- **Jeśli zazwyczaj poznajesz swoich partnerów seksualnych online lub utrzymujesz się z uprawiania seksu**, zastanów się nad tymczasowym zaprzestaniem randek osobistych. Randki wideo, seksting, subskrypcyjne platformy społeczności fanów, seksowne „ imprezy Zoom ” czy czaty mogą być dla Ciebie opcją.
- **Jeśli zdecydujesz się na uprawianie seksu poza swoim kręgiem znajomych lub poza związkiem:**
  - Dokładnie monitoruj siebie pod kątem objawów.
  - Rozważ częstsze poddawanie się wymazowi lub badaniu śliny w kierunku COVID-19 (co miesiąc lub w ciągu pięciu do siedmiu dni od intymnych kontaktów). Więcej informacji na temat tego, gdzie można się zbadać można uzyskać na stronie [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) lub dzwoniąc pod numer telefonu **311**. Badanie jest bezpłatne w placówkach sponsorowanych w ramach usług NYC Health + Hospitals.
  - Stosuj środki ostrożności podczas kontaktów w osobami narażonymi na ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, jak np. z osobami w wieku ponad 65 lat lub osobami z poważnymi schorzeniami.
  - Pamiętaj o noszeniu osłony na twarz i dbaniu o higienę rąk, aby zminimalizować ryzyko narażenia innych osób.

**3. Posiadanie przeciwciał przeciwko wirusowi wywołującemu COVID-19 lub dodatni wynik wcześniej wykonanego badania diagnostycznego w kierunku COVID-19 nie oznacza całkowitej odporności. Zachowaj ostrożność opierając swoje decyzje dotyczące uprawiania seksu na wynikach badania.**

- Dodatni wynik badania w kierunku przeciwciał przeciwko wirusowi wywołującemu COVID-19 może oznaczać wcześniejszą ekspozycję, ale nie oznacza, że jesteś odporny(-na) na ponowne zakażenie.
- Dodatni wynik wcześniej wykonanego badania diagnostycznego w kierunku COVID-19 (wymaz z nosa lub badanie śliwy) oznacza, że byłeś(-aś) zakażony(-na) i prawdopodobieństwo ponownego zakażenia może być mniejsze. Nie wiadomo na ile silna jest ta ochrona ani jak długo trwa.
- **Należy zachować ostrożność opierając na tych badaniach swoje decyzje dotyczące tego z kim i jaki rodzaj seksu będziesz uprawiać, ponieważ wyniki badania w kierunku przeciwciał nie są definitywnym dowodem na odporność.** Dodatkowe informacje na temat badań w kierunku COVID-19 oraz jak interpretować ich wyniki można uzyskać wchodząc na stronę [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) wchodząc na stronę i wyszukując „COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (Badania w kierunku COVID-19: często zadawane pytania).

#### 4. Zachowaj ostrożność podczas uprawiania seksu.

- **Wirus może łatwo się przenosić przez całowanie** Należy unikać całowania się z osobami, które nie należą do wąskiego kręgu bliskich znajomych.
- **Rimming (kontakt między ustami jednej osoby a odbytem drugiej) może powodować rozprzestrzenianie wirusa** Wirus w kale może dostać się do ust i spowodować zakażenie.
- **Noś osłonę na twarz lub maskę.** Może Ci to odpowiadać lub nie, ale podczas pandemii COVID-19 noszenie osłony na twarz, która zasłania nos i usta, jest dobrym sposobem na dodanie warstwy ochronnej podczas seksu. Ciężkie oddychanie i dyszenie może rozprzestrzeniać wirusa na większą odległość, a jeśli Ty lub Twój partner(-ka) jesteście zakażeni COVID-19 i nie wiecie o tym, maska może pomóc w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa.
- **Bądź trochę sprośny(-a)** Bądź kreatywny(-a) z pozycjami seksualnymi i fizycznymi barierami, takimi jak ściany, które umożliwiają kontakt seksualny, niedopuszczając w tym samym czasie do kontaktu z twarzą.
- **Masturbujcie się razem.** Zachowujcie dystans fizyczny i korzystajcie z osłon na twarz, aby ograniczyć ryzyko.
- **Prezerwatywy i chusteczki lateksowe mogą ograniczyć kontakt ze śliną nasieniem lub kałem** podczas seksu oralnego lub analnego. Odwiedź stronę [nyc.gov/condoms](https://nyc.gov/condoms), aby dowiedzieć się, jak można uzyskać bezpłatnie bezpieczniejsze produkty umożliwiające bezpieczniejsze uprawianie seksu.
- **Mycie się przed i po uprawianiu seksu jeszcze nigdy nie było tak istotne.**
  - Umyj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.
  - Akcesoria erotyczne należy umyć ciepłą wodą z mydłem.
  - Należy odkażać klawiatury i ekrany dotykowe zanim inne osoby będą je używały.

#### 5. Nie uprawiaj seksu jeśli Ty lub Twój partner/partnerka nie czujecie się dobrze.

- **Jeśli nie czujesz się dobrze** lub nawet jeśli dopiero zaczynasz czuć się niedobrze, unikaj całowania, seksu oraz bliskiego kontaktu z innymi osobami. Więcej informacji można znaleźć wchodząc na stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukując „COVID symptoms” (objawy COVID).
- **Jeśli miałeś(-aś) kontakt z kimś zakażonym COVID-19**, unikaj bliskiego kontaktu w osobami poza Twoim gospodarstwem domowym i stosując się do wytycznych miasta Nowy Jork

dotyczących zapobiegania narażenia innych osób. Osoby, które były narażone na COVID-19, powinny poddać się badaniu w kierunku wirusa na pomocą wymazu z nosa lub badania śliny.

- **Jeśli Ty lub Twój partner/partnerka cierpicie na schorzenia, które mogą prowadzić do ciężkiego przebiegu COVID-19**, być może warto jest zrezygnować z seksu.
  - Do takich schorzeń należą choroba płuc, astma o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego, choroba serca, cukrzyca, otyłość, choroba nerek, choroba wątroby, rak lub osłabiony układ odpornościowy (na przykład u osób z HIV bez supresji wirusowej lub z niską liczbą komórek CD4).

## 6. Należy zapobiegać HIV, innym chorobom przenoszonym drogą płciową (STIs) i nieplanowanej ciąży.

- **HIV:** stosowanie prezerwatyw, przedekspozycyjna profilaktyka zakażenia HIV (PrEP) i niewykrywalne miano wirusa pomagają zapobiegać HIV. Więcej informacji można znaleźć na stronie [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukując „HIV” (ludzki wirus niedoboru odporności).
- **Inne choroby przenoszone drogą płciową:** stosowanie prezerwatyw pomaga w zapobieganiu innym chorobom przenoszonym drogą płciową. Wejdź na stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj „STI” (choroba przenoszona drogą płciową).
- **Kliniki zdrowia seksualnego w mieście Nowy Jork:** Aby porozmawiać z lekarzem o chorobach przenoszonych drogą płciową, należy zadzwonić na infolinię klinik zdrowia seksualnego w mieście Nowy Jork, pod numer telefonu **347-369-7959** (czynny do poniedziałku do piątku do 9:00 do 15:30). W klinikach w Chelsea i Fort Green niezarejestrowani pacjenci mogą otrzymać doraźną antykoncepcję i poekspozycyjną profilaktykę profilaktykę zakażenia HIV oraz rozpocząć leczenie zakażenia HIV. Aktualne informacje dotyczące godzin otwarcia i usług można uzyskać na stronie [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics) lub dzwoniąc pod numer telefonu **311**.
- **Ciąża:** Usługi w zakresie zdrowia reprodukcyjnego — tak samo jak usługi w zakresie płodności, opieki prenatalnej oraz badań przesiewowych w kierunku nowotworu — uważane są za [konieczne usługi](#) i są [dostępne we wszystkich pięciu dzielnicach](#). Lekarze mogą Ci pomóc bez konieczności zgłoszenia się na wizytę osobiście.
  - Aby znaleźć lekarza, należy odwiedzić stronę [Katalog dostawców usług w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego](#) lub zadzwonić pod numer telefonu **311**.

Najnowsze informacje dostępne są na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) lub [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19). Aby uzyskać aktualizacje w czasie rzeczywistym, odwiedź stronę [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

6.8.20