

Безопасный секс и COVID-19

Для ограничения распространения COVID-19 всем жителям Нью-Йорка следует по возможности оставаться дома и свести контакты с другими людьми к минимуму.

Секс является нормальной частью жизни и подразумевает согласие всех участников. В этом документе описаны стратегии, которые помогут снизить риск распространения COVID-19 при занятиях сексом. Решения о сексе и сексуальности следует принимать в соответствии с состоянием личного и общественного здоровья. Во время этого длительного периода чрезвычайной ситуации в области здравоохранения люди будут и должны заниматься сексом. Однако для уменьшения риска, которому подвергаетесь вы, ваши партнеры и живущие рядом с вами люди, следует использовать стратегии снижения вреда.

Так можно ли заниматься сексом?

Да! Вот несколько советов по снижению риска распространения COVID-19 без отказа от безопасного секса.

1. Знайте о путях распространения COVID-19.

- **Вы можете заразиться COVID-19 от больного человека.**
 - Вирус распространяется через капли слюны, частицы слизи или вместе с дыханием больных COVID-19 людей, даже если у них нет симптомов.
- **У нас все еще нет достаточной информации о COVID-19 и сексе.**
 - Вирус был обнаружен в сперме и стуле (кале) больных COVID-19.
 - Мы не знаем, может ли COVID-19 передаваться при вагинальном или анальном сексе.
 - Мы знаем, что другие коронавирусы при занятиях сексом передаются плохо. Это означает, что секс, скорее всего, не является типичным путем распространения COVID-19.

2. Занимайтесь сексом только с близкими партнерами.

- **Ваш самый безопасный половой партнер — вы сами.** COVID-19 не распространяется при мастурбации, особенно если вы моете руки (и все игрушки для секса) водой с мылом не менее 20 секунд до и после секса.
- **Следующий по безопасности партнер — тот, с кем вы живете.** Ограничение близких контактов — в том числе половых — узким кругом лиц помогает предотвратить распространение COVID-19.
 - Занимайтесь сексом только с партнерами, дающими на это согласие.
 - Чтобы узнать больше о согласии, посетите on.nyc.gov/consent.
- **Следует избегать близких контактов — в том числе половых — с теми, кто не живет с вами под одной крышей.**

Если вы занимаетесь сексом с людьми, которые не живут вместе с вами, ограничьте число партнеров до минимально возможного и выбирайте партнеров, которым вы доверяете. Говорите с ними о связанных с COVID-19 факторах риска точно так же, как вы обсуждаете

предэкспозиционную профилактику ВИЧ (ПрЭП), использование презервативов и другие вопросы безопасного секса. Спросите их о COVID-19 **до** того, как назначите свидание.

- **Есть ли у них симптомы, или были ли у них симптомы в последние 14 дней?**
Почти всегда инфекция COVID-19 сопровождается наличием симптомов, но не следует исключать возможность бессимптомной передачи. Симптомы, о которых стоит поинтересоваться — это жар, кашель, боль в горле и одышка. Имейте в виду, что спрашивать о наличии симптомов — не самый надежный способ узнать, болен ли человек COVID-19.
- **Поставили ли им диагноз COVID-19 после анализа мазка из носа или образца слюны?** Выздоровевшие от COVID-19 люди, которые начали испытывать симптомы не менее 10 дней назад и у которых не было жара не менее трех дней, скорее всего, уже не заразны.
- **Если два человека — это компания, то три (или более) — уже толпа.** Большие сборища любого типа не являются безопасными при COVID-19. Следует избегать близких контактов с различными людьми. Но если вы все-таки решитесь присоединиться к толпе, ниже вы найдете советы по снижению риска распространения или заражения COVID-19.
 - Ограничьте длину своего списка гостей. Ограничьте состав участников.
 - Выбирайте постоянного полового партнера.
 - Выбирайте большие, открытые, хорошо проветриваемые помещения.
 - Не снимайте [защитную маску](#), не целуйтесь и не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками.
 - Возьмите с собой дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- **Если вы обычно находите половых партнеров в сети или зарабатываете оказанием сексуальных услуг,** рассмотрите возможность временного прекращения личных встреч. Свидания по видеосвязи, обмен текстовыми сообщениями эротического содержания, платформы для взрослых по подписке, сексуальные «Zoom-вечеринки» или чаты являются возможными альтернативами.
- **Если вы все-таки решили заняться сексом с человеком, не относящимся к вашему близкому кругу, или пойти на случайное свидание:**
 - Внимательно следите за тем, не появятся ли у вас симптомы.
 - Рассмотрите возможность более частого тестирования на COVID-19 с помощью мазка из носа или анализа слюны (ежемесячно или через 5–7 дней после свидания). Для получения информации о пунктах тестирования посетите сайт nyc.gov/covidtesting или позвоните по номеру **311**. В пунктах, финансируемых Объединением здравоохранения и больниц г. Нью-Йорка (NYC Health + Hospitals), тестирование осуществляется бесплатно.
 - С осторожностью взаимодействуйте с людьми, риск которых заболеть тяжелой формой COVID-19 повышен, как, например, у лиц старше 65 лет или с серьезными [сопутствующими заболеваниями](#).
 - Не забывайте о необходимости носить защитную маску и часто мыть руки, чтобы снизить риск для окружающих.

3. Наличие антител к вирусу, вызывающему COVID-19, или ранее полученного положительного результата диагностического тестирования не указывают на однозначный иммунитет. С осторожностью интерпретируйте результаты тестирования, принимая решения на тему секса.

- Положительный анализ на антитела к вирусу, вызывающему COVID-19, может указывать на предшествовавший контакт с вирусом, но не означает наличие иммунитета к повторной инфекции.
- Полученный ранее положительный результат диагностического теста (путем мазка из носа или анализа слюны) означает, что у вас был COVID-19, и ваш риск повторного инфицирования, скорее всего, понижен. Мы не знаем, насколько сильна эта защита или сколько она длится.
- **С осторожностью интерпретируйте результаты тестирования, принимая решения о том, с кем и каким видом секса вы будете заниматься, поскольку результаты анализа на антитела не являются однозначным доказательством иммунитета.** По вопросам дополнительной информации о тестировании на COVID-19 и об интерпретации результатов посетите nyc.gov/health/coronavirus и введите в строку поиска «COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions» («Тестирование на COVID-19: часто задаваемые вопросы»).

4. Будьте осторожны во время секса.

- **Вирус легко передается при поцелуях.** Не целуйтесь с людьми, не относящимися к вашему ближнему кругу.
- **Вирус может передаваться при анилингусе (стимуляции ануса ртом).** Находящийся в кале вирус может попасть вам в рот и вызвать инфекцию.
- **Носите защитную маску.** Может быть, вам это нравится, может быть, нет, но ношение защитной маски, закрывающей нос и рот, при пандемии COVID-19 является хорошим способом добавить дополнительный уровень защиты во время секса. Тяжелое или учащенное дыхание может привести к дальнейшему распространению вируса, и если у вас или партнера есть COVID-19, о котором вы не знаете, маска может помочь предотвратить заражение.
- **Подумайте о необычных вариантах.** Подойдите творчески к выбору сексуальных позиций, используйте такие физические препятствия, как стены, позволяющие контакт сексуальный, но предотвращающие близкий контакт лицом к лицу.
- **Мастурбируйте вместе.** Для снижения риска соблюдайте физическое дистанцирование и носите защитные маски.
- **Презервативы и защитные ротовые прокладки могут уменьшить контакт со слюной, спермой или калом** при оральном или анальном сексе. Посетите nyc.gov/condoms, чтобы узнать, как получить бесплатную продукцию для безопасного секса.
- **Сейчас особенно важно мыться до и после секса.**
 - Мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд.
 - Мойте игрушки для секса теплой водой с мылом.
 - Дезинфицируйте клавиатуры и сенсорные экраны, которые вы используете совместно с другими.

5. Не занимайтесь сексом, если партнер или вы сами плохо себя чувствуете.

- Если вы плохо себя чувствуете, или только начинаете плохо себя чувствовать, не целуйтесь, не занимайтесь сексом и не вступайте в близкий контакт с другими людьми. Для получения дополнительной информации посетите nyc.gov/health и произведите поиск по слову «COVID symptoms» («симптомы COVID»).
- Если вы находились в контакте с больным COVID-19, не вступайте в близкий контакт с людьми, не живущими с вами вместе, и следуйте рекомендациям г. Нью-Йорка о предотвращении риска для окружающих. Люди, бывшие в контакте с COVID-19, должны пройти тестирование на вирус путем забора мазка из носа или анализа слюны.
- Если у вас или вашего партнера есть заболевание, которое повышает риск протекания COVID-19 в тяжелой форме, рассмотрите возможность отказа от секса.
 - В число таких заболеваний входят заболевания легких, умеренно тяжелая или тяжелая астма, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, заболевания почек и печени, рак или ослабленная иммунная система (например, при неподавленном ВИЧ или низком уровне CD4).

6. Предотвращайте заражение ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), а также незапланированную беременность.

- **ВИЧ:** Использование презервативов, средств предэкспозиционной профилактики ВИЧ (ПрЭП) и отсутствие определяемой вирусной нагрузки помогают предотвратить заражение ВИЧ. Для получения дополнительной информации посетите nyc.gov/health и произведите поиск по слову «HIV» («ВИЧ»).
- **Другие ИППП:** Презервативы помогают предотвратить заражение другими ИППП. Посетите nyc.gov/health и произведите поиск по слову «STI» («ИППП»).
- **Клиники сексуального здоровья г. Нью-Йорка:** Позвоните на горячую линию Клиник сексуального здоровья г. Нью-Йорка по номеру **347-396-7959** (с понедельника по пятницу с 9:00 до 15:30), чтобы проконсультироваться об ИППП с поставщиком медицинских услуг. Клиники в районах Челси и Форт-Грин обеспечивают пациентов без предварительной записи средствами экстренной контрацепции и постэкспозиционной профилактики (ПЭП) для предотвращения ВИЧ, а также помогут начать лечение от ВИЧ. Для получения последней информации о часах работы и услугах посетите nyc.gov/health/clinics или позвоните по номеру **311**.
- **Беременность:** Услуги гинекологов, акушеров и репродуктивных эндокринологов, а также обследования на рак, относятся к [базовым услугам](#) и [предоставляются во всех пяти округах](#). В некоторых ситуациях консультации врачей возможны без личного визита.
 - Для поиска специалиста посетите [Sexual and Reproductive Health Provider Directory](#) или позвоните по номеру **311**.

Для получения последней информации посетите nyc.gov/health/coronavirus или cdc.gov/covid19. Для получения обновлений в реальном времени посетите nyc.gov/coronavirus.

Рекомендации Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка могут изменяться по мере развития ситуации.

6.8.20