

Mas Ligtas na Seks at COVID-19

Dapat manatili sa bahay ang lahat ng New Yorkers hangga't maaari at bawasan ang pakikipag-ugnayan sa iba upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.

Ang seks ay normal na bahagi ng buhay at dapat palaging may pahintulot ng lahat ng sangkot. Nag-aalok ang dokumentong ito ng mga estratehiya upang bawasan ang peligro ng pagkalat ng COVID-19 sa panahon ng seks. Kailangan na ang mga desisyon sa seks at seksuwalidad ay balansehin ng personal at pampublikong kalusugan. Sa panahong ito ng pinalawig na emergency sa pampublikong kalusugan, magseseks at dapat magseks ang mga tao. Isaalang-alang ang mga estratehiya sa pagbawas ng pinsala upang bawasan ang peligro sa sarili mo mismo, mga kapartner mo at ating komunidad.

Ngunit maaari ka bang makipagseks?

Oo! Narito ang ilang tip kung paano masisiyahan sa seks at bawasan ang peligro ng pagkalat ng COVID-19.

1. Alamin kung paano kumakalat ang COVID-19.

- **Makukuha mo ang COVID-19 mula sa isang taong mayroon nito.**
 - Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng talsik ng laway, uhog o hininga ng mga tao na may COVID-19, kahit mula sa mga tao na walang mga sintomas.
- **Marami pa tayong dapat malaman tungkol sa COVID-19 at seks.**
 - Nakita ang virus sa mga tamod at ebak (dumi) ng mga tao na may COVID-19.
 - Hindi natin alam kung naikakalat ang COVID-19 sa pakikipagseks sa puki o puwit.
 - Alam natin na ang ibang mga coronavirus ay hindi madaling naikakalat sa pamamagitan ng seks. Ibig sabihin nito na ang seks ay hindi ang malamang na karaniwang paraan na kumakalat ang COVID-19.

2. Makipagseks lang sa mga taong malapit sa iyo.

- **Ikaw ang iyong pinakaligtas na kapartner sa seks.** Hindi magkakalat ng COVID-19 ang masturbasyon, lalo na kung naghuhugas ka ng iyong mga kamay (at anumang mga sex toy) gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa ng 20 segundo bago at pagkatapos ng seks.
- **Ang susunod na pinakaligtas na kapartner ay ang taong kasama mo sa bahay.** Ang pagkakaroon ng malapit na ugnayan — kabilang ang seks — sa maliit na grupo ng mga tao ay nakakatulong sa pagpigil ng pagkalat ng COVID-19.
 - Makipagseks lamang sa mga kapartner na nagbibigay ng pahintulot.
 - Upang malaman pa ang tungkol sa pahintulot, bisitahin ang on.nyc.gov/consent.
- **Limitahan ang malapit na ugnayan — kabilang ang seks — sa sinumang nasa labas ng iyong sambayanan.**

Kung nakipagseks ka sa iba sa labas ng sambayanan mo, magkaroon lang ng ilang kaseks hangga't maaari at pumili ng mga kapartner na mapagkakatiwalaan mo. Mag-usap tungkol sa mga salik na peligro ng COVID-19 tulad ng pagtalakay mo sa PrEP, condom, at iba pang paksa sa mas ligtas na seks. Tanungin sila tungkol sa COVID-19 **bago** makipagseks.

- **May mga sintomas o nagkaroon ba sila ng mga sintomas sa huling 14 araw?** Karamihan sa mga tao na may COVID-19 ay may mga sintomas pero posible ang pagkalat na walang sintomas. Lagnat, ubo, pamamaga ng lalamunan at kakapusan ng paghinga ay mga sintomas na dapat itanong. Tandaan na ang pagtatanong sa mga sintomas ay hindi perpektong paraan upang malaman kung ang isa ay may COVID-19.
- **Na-diagnose ba sila na may COVID-19 gamit ang test sa swab ng ilong o laway?** Ang mga tao na gumaling sa COVID-19 nang hindi bababa sa 10 araw mula sa araw na nagsimula ang kanilang mga sintomas at hindi nagkaroon ng lagnat nang hindi bababa sa tatlong araw ay malamang na hindi na nakahahawa.
- **Kung ang dalawa ay para sa nag-iibigan, kung gayon ang tatlo (o higit pa) ay talagang umpukan.** Hindi ligtas ang mga malaking pagtitipon ng anumang uri sa panahon ng COVID-19. Malapit na kontak sa maraming tao ay dapat iwasan. Pero, kung nagdesisyon kang maghanap ng umpukan, nasa ibaba ang mga tip upang bawasan ang peligro mo sa pagkalat o pagkakaroon ng COVID-19:
 - Limitahan ang dami ng listahan ng iyong panauhin. Panatilihin ito sa mga malapit na kilala.
 - Lumabas kasama ang palagi mong kaseks.
 - Pumili ng mas malaki, mas maaliwalas at may mabuting bentilasyon na espasyo.
 - Magsuot ng [pantakip sa mukha](#), iwasan ang pakikipaghalikan at iwasan ang paghawak sa mga mata, ilong o bibig mo ng mga hindi nahugasang kamay.
 - Magdala ng hand sanitizer na may alkohol.
- **Kung madalas mong nakakatagpo ang iyong mga kapartner sa seks online o kumikita sa pamamagitan ng pakikipagseks,** isaalang-alang ang pagtigil muna sa mga pakikipag-date nang personal. Ang mga video date, sexting, mga platform ng tagahanga na base sa subscriber, mga seksi na “Zoom party” o chat room ay maaaring maging mga opsiyon mo.
- **Kung nagdesisyon ka na magseks sa labas ng iyong sirkulo ng mga kontak o isang hook up:**
 - Mahigpit na subaybayan ang sarili mo para sa mga sintomas.
 - Isaalang-alang na magpa-test sa swab o laway para sa COVID-19 nang mas madalas (buwanan o sa loob ng lima hanggang pitong araw ng hookup). Bisitahin ang nyc.gov/covidtesting o tumawag sa **311** para sa impormasyon kung saan maaari kang magpa-test. Libre ang pag-test sa mga lugar na ini-sponsor ng NYC Health + Hospitals.
 - Gumawa ng mga pag-iingat sa pakikitungo sa mga tao na nasa peligro sa malubhang sakit ng COVID-19 tulad ng mga taong may mahigit 65 taong gulang o ang mga may malubhang [mga medikal na kondisyon](#).
 - Maging mapagbantay sa mga pantakip sa mukha at malusog na kalinisan sa kamay upang bawasan ang peligro sa iba.

3. Ang pagkakaroon ng mga antibody laban sa virus na nagdudulot ng COVID-19 o isang naunang positibong diagnostic test ay hindi nangangahulugan ng tiyak na resistensiya. Gamiting may pag-iingat ang mga resulta ng test sa pagtulong sa iyo na gumawa ng mga desisyon tungkol sa seks.

- Maaaring ipahiwatig ng positibong test sa antibody para sa virus na nagdudulot ng COVID-19 ang maagang pagkahawa ngunit hindi nito ibig sabihin na ikaw ay may resistensiya sa pagkakaroon muli ng impeksiyon.
- Ibig sabihin ng isang naunang positibong diagnostic test (swab sa ilong o lawa) na nagkaroon ka ng COVID-19 at maaaring hindi gaanong magkakaroon muli ng impeksiyon. Hindi natin alam kung gaano kalakas ang proteksiyong iyan o kung gaano tatagal ito.
- **Maging maingat sa paggamit ng mga test na ito upang gumawa ng mga desisyon tungkol sa kung kanino ka nakipagseks at anong uri ng seks ang ginawa ninyo yamang ang mga resulta ng test sa antibody ay hindi tiyak na patunay ng resistensiya.** Para higit na impormasyon tungkol sa mga test ng COVID-19 at paano bigyang kahulugan ang mga resulta, bisitahin ang [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) at hanapin ang “**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**” (Pag-test sa COVID-19: Mga Madalas na Itinatanong).

4. Mag-ingat kapag nagseseks.

- **Madaling maipasa ang virus sa pakikipaghalikan.** Iwasan ang paghalik sa sinumang hindi bahagi ng maliit na sirkulo ng iyong malapit na kaugnayan.
- **Maaaring kumalat ang virus sa pamamagitan ng rimming (bibig sa puwit).** Maaaring pumasok ang virus sa mga ebak sa bibig mo at maaaring tumuloy sa impeksiyon.
- **Magsuot ng pantakip sa mukha o mask.** Baka bagay sa iyo, baka hindi, pero sa panahon ng COVID-19 ang pagsusuot ng pantakip sa mukha na tinatakpan ang ilong at bibig mo ay isang mabuting paraan upang magdagdag ng isa pang proteksiyon sa panahon ng seks. Maaaring ikalat lalo ng marubdob na paghinga at paghingal ang virus at kung ikaw o kapartner mo ay may COVID-19 at hindi ninyo alam, makatutulong ang isang mask upang pigilan ang pagkalat.
- **Gawing nakakalibog.** Maging malikhain sa mga seksuwal na posisyon at pisikal na harang tulad ng mga pader na hinahayaan ang seksuwal na kontak habang iniwasan nito ang kontak sa mukha.
- **Magkasamang magsalsal.** Gamitin ang pisikal na distansiya at mga pantakip sa mukha upang bawasan ang peligro.
- **Maaaring mabawasan ng mga condom at dental dam ang kontak sa laway, tamod o mga ebak** sa panahon ng oral o anal na seks. Bisitahin ang [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) upang alamin kung paano makakuha ng mga libreng produkto sa seks na mas ligtas.
- **Mas higit na mahalaga ngayon ang paghuhugas bago at pagkatapos ng seks.**
 - Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.
 - Hugasan ang mga sex toy gamit ang sabon at tubig.
 - I-disinfect ang mga keyboard at touch screen na ibinahagi mo sa iba.

5. Huwag munang makipagseks kung masama ang pakiramdam mo o ng iyong kapartner.

- **Kung masama ang pakiramdam mo,** o kahit na nagsimulang sumama ang pakiramdam mo, iwasan ang halikan, seks o anumang malapit na kontak sa iba. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) at hanapin ang “**COVID symptoms**” (mga sintomas ng COVID).
- **Kung nahawaan ka ng isa na may COVID-19,** iwasan ang malapit na kontak sa sinuman sa labas ng iyong sambahayan at sundin ang gabay ng NYC kung paano iwasan ang paghawa sa iba.

Dapat na magpa-test ang mga tao na nahawaan ng COVID-19 sa virus gamit ang test sa swab o laway.

- **Kung ikaw o ang iyong kapartner ay may medikal na kondisyon na maaaring mauwi sa mas malubhang COVID-19**, ikaw ay maaari ring gustuhing hindi muna makipagseks.
 - Kabilang sa mga medikal na kondisyon ang sakit sa baga, katamtaman hanggang malubhang hika, sakit sa puso, dyabetis, katabaan, sakit sa bato, sakit sa atay, kanser o mahinang immune system (halimbawa, pagkakaroon ng unsuppressed HIV o mababang bilang ng CD4).

6. Iwasan ang HIV, iba pang impeksyong nahahawa sa pamamagitan ng seks (mga STI) at hindi sinasadyang pagbubuntis.

- **HIV:** Ang paggamit ng mga condom, pag-inom ng pre-exposure prophylaxis (PrEP) at pagkakaroon ng hindi matuklasang viral load ay nakakatulong sa pag-iwas ng HIV. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) at hanapin ang “HIV”.
- **Iba pang STI:** Makakatulong ang paggamit ng mga condom sa pag-iwas sa iba pang STI. Bisitahin ang [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) at hanapin ang “STI”.
- **Mga Klinika sa Seksuwal na Kalusugan ng NYC Sexual:** Tumawag sa Hotline ng Klinika sa Seksuwal na Kalusugan ng NYC sa **347-396-7959** (Lunes hanggang Biyernes, 9 a.m. hanggang 3:30 p.m.) upang makipag-usap sa isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga STI. Makapagbibigay ang mga klinika sa Chelsea at Fort Greene sa mga walk-in na pasyente ng emergency na kontra sa pagbubuntis, post-exposure prophylaxis (PEP) upang iwasan ang HIV, at pagsisimula ng gamutan sa HIV. Bisitahin ang [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) para sa binagong impormasyon sa mga oras at serbisyo o tumawag sa **311**.
- **Pagbubuntis:** Ang mga serbisyo sa reproductibong kalusugan — pati ang mga serbisyo sa kakayahang magkaanak, pangangalaga bago ang panganganak at mga screening sa kanser – ay itinuturing na [mga esensiyal na serbisyo](#) at [mayroon sa lahat ng limang borough](#). Matutulungan ka ng mga tagapagkaloob nang hindi pumupunta ng personal.
 - Upang humanap ng tagapagkaloob, bisitahin ang [Direktoryo ng Tagapagkaloob ng Seksuwal at Reproductibong Kalusugan](#) o tumawag sa **311**.

Para sa pinakabagong impormasyon, bisitahin ang [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19). Para sa mga totoong oras na update, bisitahin ang [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus).

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang situwasyon.

6.8.20