

การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและโควิด-19

ชาวนิวยอร์กรู้ทุกคนควรอยู่กับบ้านให้มากที่สุดและลดการติดต่อกับผู้อื่นเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19

การมีเพศสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและควรเป็นกิจกรรมที่ได้รับความยินยอมจากทุกฝ่าย เอกสารข้อมูลนี้ขอแนะนำเสนอวิธีการลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19 ระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ การตัดสินใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์และเพศสภาพจะต้องเกี่ยวข้องกับสุขภาพส่วนบุคคลและสาธารณสุข ในช่วงเวลานี้ที่มีสถานการณ์ฉุกเฉินทางสาธารณสุข ผู้คนจะมีและควรมีเพศสัมพันธ์ ลองใช้กลยุทธ์การลดอันตรายเพื่อลดความเสี่ยงของตัวเอง คู่นอนของคุณ และชุมชนของเรา

แต่เราสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่

ได้! ต่อไปนี้คือคำแนะนำสำหรับการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยและการลดความเสี่ยงของการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19

1. เข้าใจวิธีการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19

- คุณสามารถติดเชื้อโควิด-19 จากคนที่ติดเชื้อ
 - ไวรัสจะแพร่กระจายผ่านอนุภาคในน้ำลาย เมื่อหรือลมหายใจของคนที่ติดเชื้อโควิด-19 ไม่ว่าคนนั้นจะมีอาการหรือไม่ก็ตาม
- เรายังต้องมีการศึกษาอีกมากเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเชื้อโควิด-19 กับการมีเพศสัมพันธ์
 - มีการพบเชื้อไวรัสในน้ำอสุจิและอุจจาระของคนติดเชื้อโควิด-19
 - เราไม่รู้ว่าโควิด-19 สามารถแพร่กระจายทางเพศสัมพันธ์ผ่านช่องคลอดหรือทวารหนักได้หรือไม่
 - เราทราบว่าเชื้อไวรัสโคโรนาประเภทอื่น ๆ ไม่ได้แพร่กระจายทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย นั่นหมายความว่า การมีเพศสัมพันธ์ไม่น่าใช้วิธีการแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 ที่พบบ่อย

2. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับคุณเท่านั้น

- คุณเป็นคู่นอนที่ปลอดภัยที่สุดของตัวเอง การช่วยเหลือตนเองทางเพศจะไม่แพร่กระจายเชื้อโควิด-19 โดยเฉพาะหากคุณล้างมือ (และเช็ดก้น) ด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์
- คู่นอนที่ปลอดภัยรองลงมาคือผู้ที่คุณอาศัยอยู่ด้วย การมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ซึ่งรวมถึงการมีเพศสัมพันธ์กับกลุ่มคนจำนวนน้อยจะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19
 - มีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคู่นอนที่ให้ความยินยอม
 - สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความยินยอม โปรดเข้าดู on.nyc.gov/consent
- คุณควรจำกัดการสัมผัสอย่างใกล้ชิด รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลนอกครัวเรือนของคุณ แต่หากคุณตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลนอกครัวเรือนของคุณ พยายามจำกัดจำนวนคู่นอนให้น้อยที่สุดและเลือกคู่นอนที่คุณไว้ใจ พุดคุยเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงของโควิด-19 แบบเดียวกับที่พูดคุยถึงยาที่ใช้ในการป้องกันเชื้อเอชไอวีก่อนการสัมผัสโรค (PrEP) ถุงยางอนามัย และหัวข้อนี้อื่น ๆ เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย สอบถามพวกเขาเกี่ยวกับโควิด-19 ก่อนที่คุณจะมีเพศสัมพันธ์กัน

- พวกเขามีอาการหรือเคยมีอาการในช่วง 14 วันที่ผ่านมาหรือไม่ คนที่มีเชื้อโควิด-19 ส่วนใหญ่จะมีอาการ แต่การแพร่กระจายของเชื้อแม้จะไม่มีอาการก็เป็นไปได้ การมีไข้ ไอ เจ็บคอ และหายใจติดขัดล้วนเป็นอาการที่ควรถามถึง
โปรดตระหนักว่าการสอบถามถึงอาการไม่ใช่วิธีการที่ได้ผลที่สุดว่าใครคนหนึ่งมีเชื้อโควิด-19 หรือไม่
- พวกเขาเคยได้รับการวินิจฉัยจากการเก็บตัวอย่างเชื้อทางจมูกหรือการตรวจน้ำลายว่าติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ คนที่หายจากโรคโควิด-19 แล้วอย่างน้อย 10 วันนับจากวันที่เริ่มมีอาการและไม่มีไข้มาอย่างน้อยสามวันน่าจะไม่มีอาการแพร่เชื้อแล้ว
- **สองคนว่ามากแล้ว สามคน (หรือมากกว่า) เริ่มวุ่นวาย** การชุมนุมกับคนจำนวนมากในทุกรูปแบบล้วนไม่ปลอดภัยในช่วงที่มีการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19 ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับคนหลายคน แต่หากคุณตัดสินใจที่จะใช้เวลาอยู่กับกลุ่มคนหนึ่ง ด้านล่างนี้คือคำแนะนำเพื่อลดความเสี่ยงของคุณต่อการแพร่กระจายหรือการติดเชื้อโควิด-19
 - จำกัดจำนวนคนที่ คุณจะพบเจอ รักษาความเป็นส่วนตัว
 - มีคู่นอนที่สวมใส่เสมอ
 - เลือกสถานที่ที่ใหญ่ กว้างขวาง และมีอากาศถ่ายเท
 - สวมใส่หน้ากาก หลีกเลี่ยงการจูบหอม และอย่าจับตา จมูก หรือปากของคุณด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง
 - นำเจลล้างมือที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์มาเช็ดติดตัวไปด้วย
- **หากโดยปกติคุณพบเจอกับคู่นอนผ่านช่องทางออนไลน์หรือประกอบอาชีพจากการมีเพศสัมพันธ์**
โปรดพิจารณาที่จะงดเว้นจากการไปพบเจอด้วยตนเอง การเด็ดผ่านวิดีโอ การร่วมเพศผ่านการส่งข้อความ แพลตฟอร์มที่ต้องสมัครสมาชิก ปารีสเซ็กซ์ผ่านแอป Zoom หรือห้องแชทอาจเป็นตัวเลือกสำหรับคุณ
- **หากคุณตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ภายนอกวงสังคมของคุณหรือการมีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว**
 - ติดตามอาการของคุณอย่างใกล้ชิด
 - ลองพิจารณาที่จะตรวจหาเชื้อโควิด-19 จากการเก็บตัวอย่างเชื้อหรือน้ำลายบ่อยครั้งมากขึ้น (ทุกเดือน หรือภายในห้าถึงเจ็ดวันหลังการร่วมเพศ) โปรดเข้าดู nyc.gov/covidtesting หรือโทรติดต่อ 311 สำหรับข้อมูลสถานที่ที่คุณสามารถไปรับการตรวจได้ การตรวจในสถานที่ที่ได้รับการสนับสนุนโดย NYC Health + Hospitals จะไม่มีค่าใช้จ่าย
 - ระมัดระวังเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มีความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคโควิด-19 ขั้นรุนแรง เช่น ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวที่รุนแรง
 - หมั่นใส่หน้ากากและรักษาความสะอาดของมือเพื่อลดความเสี่ยงต่อผู้อื่น

3. การมีแอนติบอดีต่อเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด-19 หรือผลการวินิจฉัยว่ามีเชื้อไม่ได้หมายความว่าจะมีภูมิคุ้มกันเสมอไป ใช้ผลตรวจด้วยความระมัดระวังเพื่อประกอบการตัดสินใจของคุณเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

- การตรวจพบแอนติบอดีต่อเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด-19 อาจระบุว่าได้มีการติดเชื้อ แต่ไม่ได้เป็นการรับรองว่าคุณจะไม่ติดเชื้ออีกรอบ
- ผลการวินิจฉัยว่ามีเชื้อ (จากการเก็บตัวอย่างเชื้อทางจมูกหรือน้ำลาย) แสดงว่าคุณเคยติดเชื้อโควิด-19 และอาจมีโอกาสน้อยลงที่จะติดเชื้ออีกรอบ เราไม่ทราบว่าคุณมีภูมิคุ้มกันนี้มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดหรือจะมีผลนานเท่าใด
- โปรดใช้ความระมัดระวังเมื่อใช้ชุดตรวจเหล่านี้เพื่อประกอบการตัดสินใจว่าคุณจะมีเพศสัมพันธ์กับใครและมีความสัมพันธ์ในรูปแบบใด เพราะผลการตรวจแอนติบอดีไม่ใช่สิ่งรับรองว่าจะมีภูมิคุ้มกัน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับชุดตรวจโควิด-19 และวิธีการอ่านผลตรวจ โปรดเข้าดู nyc.gov/health/coronavirus แล้วค้นหา “COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (ชุดตรวจโควิด-19: คำถามที่พบบ่อย)

4. ระวังระหว่างการใช้เพศสัมพันธ์

- การจูบหอมสามารถแพร่กระจายไวรัสได้ง่าย หลีกเลี่ยงการจูบหอมใครก็ตามที่ไม่ได้อยู่ในวงคนใกล้ชิดของคุณ
- การริมฝีปากอยู่ที่ทวารหนัก อาจแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 เชื้อไวรัสในอุจจาระอาจเข้าทางปากของคุณและนำไปสู่การติดเชื้อ
- สวมใส่ที่ปิดหน้าหรือหน้ากาก อาจจะเป็นหรืออาจจะเป็นที่ปิดหน้าของคุณ แต่ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 การใส่หน้ากากที่ปิดจมูกและปากเป็นวิธีการที่ดีในการเพิ่มการป้องกันอีกชั้นหนึ่งระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ การหายใจแรงและการหอบอาจแพร่กระจายเชื้อไวรัสมากยิ่งขึ้น และหากคุณหรือคู่นอนของคุณมีเชื้อโควิด-19 แต่ไม่รู้ หน้ากากสามารถช่วยลดการแพร่กระจายนั้นได้
- ยกระดับความสนุก ใช้ความคิดสร้างสรรค์กับท่าร่วมเพศและอุปสรรคทางกายภาพต่าง ๆ เช่น กำแพงที่สามารถทำกิจกรรมทางเพศได้โดยไม่ต้องให้ใบหน้าอยู่ใกล้ชิดกัน
- ช่วยตัวเองร่วมกัน รักษาระยะห่างทางกายภาพและใช้หน้ากากเพื่อลดความเสี่ยง
- ถุงยางอนามัยและแผ่นยางอนามัยอาจลดการสัมผัสกับน้ำลายหรืออุจจาระระหว่างการร่วมเพศทางปากหรือการร่วมเพศทางทวารหนัก โปรดเข้าดู nyc.gov/condoms เพื่อค้นหาช่องทางรับผลิตภัณฑ์ทางเพศที่ปลอดภัยแบบไม่เสียค่าใช้จ่าย
- การทำความสะอาดร่างกายก่อนและหลังการใช้เพศสัมพันธ์มีความสำคัญมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม
 - ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที
 - ทำความสะอาดเชือกสัทอยด้วยสบู่กับน้ำอุ่น
 - นำเชือกสัทอยและหน้าจอบแบบสัมผัสที่คุณใช้ร่วมกับผู้อื่น

5. งดเว้นการใช้เพศสัมพันธ์หากคุณหรือคู่นอนของคุณไม่สบาย

- หากคุณรู้สึกไม่สบาย หรือเริ่มที่จะรู้สึกไม่สบาย โปรดหลีกเลี่ยงการจูบหอม การใช้เพศสัมพันธ์ หรือการสัมผัสผู้อื่นอย่างใกล้ชิด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าดู nyc.gov/health และค้นหา “COVID symptoms” (อาการของโควิด)

- หากคุณสามารถเข้าถึงคนที่ติดเชื้อโควิด-19
โปรดหลีกเลี่ยงการเข้าไปใกล้ใครก็ตามที่อยู่นอกครัวเรือนของคุณและทำตามคำแนะนำของนครนิวยอร์กในเรื่องการป้องกันการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น ผู้ที่เกิดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ควรตรวจหาเชื้อไวรัสผ่านการเก็บตัวอย่างเชื้อหรือน้ำลาย
- หากคุณหรือคู่ของคุณมีปัญหาสุขภาพที่อาจนำไปสู่การป่วยด้วยโรคโควิด-19 ขั้นรุนแรง
คุณอาจต้องเลือกที่จะงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์
 - โรคประจำตัวรวมถึงโรคปอด โรคหอบขั้นปานกลางถึงรุนแรง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไต โรคตับ โรคมะเร็ง หรือระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ (เช่น การวัดเจอเชื้อเอชไอวี หรือการมีปริมาณ CD4 ต่ำ)

6. ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

- เชื้อเอชไอวี: การใช้ถุงยางอนามัย การใส่ยาที่ใช้ในการป้องกันเชื้อเอชไอวีก่อนการสัมผัสโรค (PrEP) และการมีจำนวนเชื้อไวรัสที่ตรวจพบไม่ได้มีส่วนช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าสู่ nyc.gov/health และค้นหาคำว่า “HIV” (เอชไอวี)
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ: การใช้ถุงยางอนามัยจะช่วยป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ เข้าดู nyc.gov/health และค้นหาคำว่า “STI” (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์)
- คลินิกสุขภาพทางเพศของนครนิวยอร์ก : โทรติดต่อสายด่วนคลินิกสุขภาพทางเพศของนครนิวยอร์กได้ที่ 347-396-7959 (วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 09.00 น. จนถึง 15.30 น. เพื่อพูดคุยกับผู้ให้บริการสุขภาพเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คลินิกในเขตซีและฟอร์ตกรีนสามารถมอบยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ยาต้านไวรัสหลังการสัมผัส (PEP) เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และการเริ่มการรักษาการติดเชื้อเอชไอวีให้กับคนไข้ที่ไม่ได้ฉีดล่วงหน้า โปรดเข้าสู่ nyc.gov/health/clinics สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมล่าสุดเกี่ยวกับเวลาเปิดทำการและบริการ หรือโทรติดต่อ 311
- การตั้งครรภ์: บริการสุขภาพด้านการสืบพันธุ์ รวมถึงบริการด้านการเจริญพันธุ์ การฝากครรภ์ และการคัดกรองโรคมะเร็ง นับเป็น [บริการที่จำเป็น](#) และ [มีบริการในทั้งห้าเขตของนครนิวยอร์ก](#) ผู้ให้บริการอาจช่วยคุณได้โดยที่คุณไม่จำเป็นต้องไปถึงสถานที่ด้วยตนเอง
 - หากต้องการค้นหาผู้ให้บริการ โปรดเข้าสู่ [Sexual and Reproductive Health Provider Directory](#) (รายชื่อผู้ให้บริการด้านสุขภาพทางเพศและการสืบพันธุ์) หรือโทรติดต่อ 311

สำหรับข้อมูลล่าสุด โปรดเข้าสู่ nyc.gov/health/coronavirus หรือ cdc.gov/covid19 สำหรับข้อมูลล่าสุดในเวลาจริง โปรดเข้าสู่ nyc.gov/coronavirus

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

6.8.20