

محفوظ جنسی تعلقات اور COVID-19

COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے نیو یارک کے تمام باشندوں کو جتنا ممکن ہو سکے گھر میں رہنا چاہیے اور دوسروں سے رابطہ کم سے کم کر دینا چاہیے۔

جنسی تعلق قائم کرنا زندگی کا ایک عام حصہ ہے اور ہمیشہ تمام فریقوں کی رضامندی کے ساتھ ہونا چاہیے۔ یہ دستاویز جنسی تعلقات کے دوران COVID-19 پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کی حکمت عملیاں پیش کرتی ہے۔ جنسی تعلقات اور جنسیت کے بارے میں فیصلوں کو ذاتی صحت اور صحت عامہ کے ساتھ متوازن رکھنے کی ضرورت ہے۔ صحت عامہ کی اس توسیع شدہ ایمرجنسی کے دوران لوگ جنسی تعلقات قائم کریں گے اور انہیں کرنے چاہیے۔ اپنے آپ، اپنے پارٹنرز اور ہماری کمیونٹی کے لیے خطرہ کم کرنے کے لیے، نقصان کو کم کرنے کی حکمت عملیوں پر غور کریں۔

لیکن کیا آپ جنسی تعلقات قائم کر سکتے ہیں؟

جی ہاں! محفوظ جنسی تعلقات سے لطف اندوز ہونے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کا خطرہ کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل کچھ نکات ہیں۔

1. جانیں کہ COVID-19 کیسے پھیلتا ہے۔

- آپ کو اس شخص سے COVID-19 ہو سکتا ہے جس کو یہ پہلے سے ہے۔
 - وائرس COVID-19 سے متاثرہ لوگوں کے تھوک، بلغم یا سانس میں ذرات کے ذریعے پھیلتا ہے، یہاں تک کہ ان لوگوں سے بھی جن کو علامات نہیں ہیں۔
- ہمیں COVID-19 اور جنسی تعلقات کے بارے میں ابھی بھی کچھ سیکھنا ہے۔
 - وائرس ان لوگوں کے منی اور پاخانے (فضلے) میں پایا گیا ہے جو COVID-19 سے متاثر ہیں۔
 - ہم نہیں جانتے کہ آیا COVID-19 اندام نہانی یا مقعد کے ذریعے جنسی تعلقات سے پھیل سکتا ہے۔
 - ہم جانتے ہیں کہ دوسرے کورونا وائرس جنسی تعلقات کے ذریعے آسانی سے نہیں پھیلتے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ممکنہ طور پر جنسی تعلقات COVID-19 کے پھیلاؤ کی عام وجہ نہیں ہیں۔

2. جنسی تعلقات صرف اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ رکھیں۔

- آپ خود اپنے آپ کے سب سے محفوظ جنسی پارٹنر ہیں۔ مشد زنی COVID-19 کو نہیں پھیلائے گی، خاص طور پر اگر آپ مباشرت (سیکس) سے پہلے اور بعد میں کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ (اور کوئی جنسی کھلونے ہیں تو وہ بھی) دھو لیتے ہیں۔
- اگلا محفوظ ترین پارٹنر وہ شخص ہے جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔ جنسی تعلقات قائم کرنے سمیت، لوگوں کے صرف ایک محدود حلقے کے ساتھ قریبی رابطہ رکھنا COVID-19 کو پھیلنے سے روکنے میں مدد دیتا ہے۔
 - صرف ان پارٹنرز کے ساتھ ہی سیکس کریں جو ایسا کرنے پر رضامند ہیں۔
 - رضامندی کے بارے میں مزید جاننے کے لیے on.nyc.gov/consent ملاحظہ کریں۔
- آپ کو گھرانے سے باہر سیکس سمیت کسی سے بھی قریبی رابطے کو محدود کر دینا چاہیے۔ اگر آپ اپنے گھر سے باہر دوسروں کے ساتھ جنسی تعلقات رکھتے ہیں تو کم سے کم پارٹنر رکھیں اور ان پارٹنرز کو منتخب کریں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔ COVID-19 کے خطرے والے عوامل کے بارے میں بات کریں، جس طرح آپ PrEP، کنڈومز اور دیگر محفوظ جنسی موضوعات پر تبادلہ خیال کرتے ہیں۔ قریبی رابطہ کرنے سے پہلے ان سے COVID-19 کے بارے میں سوال پوچھیں۔
 - کیا ان کو علامات کا سامنا ہے یا پچھلے 14 دنوں میں ان کو علامات رہی ہیں؟ COVID-19 سے متاثرہ زیادہ تر لوگوں میں علامات ہوتی ہیں، لیکن بغیر علامات کے بھی پھیلاؤ ممکن ہے۔ بخار، کھانسی، گلے کی سوزش، اور سانس کی قلت پوچھے جانے والی علامات ہیں۔ نوٹ کریں کہ علامات کے بارے میں پوچھنا یہ جاننے کا بہترین طریقہ نہیں ہے کہ آیا کسی کو COVID-19 ہے۔
 - کیا ان میں ناک کے سواب یا تھوک کے ٹیسٹ کے ذریعے COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے؟ ایسے افراد جو اپنی علامات کے آغاز والے دن سے 10 دن ہوئے COVID-19 سے صحتیاب ہو چکے ہیں اور جن کو پچھلے تین دن سے بخار نہیں ہوا، ان کا متعدی ہونے کا امکان نہیں ہے۔

- اگر دو کا پاس ہونا ساتھ ہے تو تین (یا اس سے زیادہ) یقیناً بھیڑ کے زمرے میں آتے ہیں۔ COVID-19 کے دوران کسی بھی قسم کے بڑے اجتماعات محفوظ نہیں ہیں۔ متعدد افراد سے قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہیے۔ لیکن اگر آپ ہجوم میں جانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو COVID-19 کو پھیلانے یا متاثر ہونے کے آپ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ذیل میں نکات ہیں:
 - اپنی مہمانوں کی فہرست کے سائز کو محدود کریں۔ اسے قریبی رکھیں۔
 - مستقل جنسی پارٹنر کا انتخاب کریں۔
 - بڑی، زیادہ کھلی اور ہوادار جگہوں کو منتخب کریں۔
 - چہرے پر نقاب پہنیں، بوسہ لینے سے پرہیز کریں، اور بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک، یا منہ کو مت چھیں۔
 - الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر لائیں۔

- اگر آپ عام طور پر اپنے جنسی پارٹنرز کو آن لائن ملتے ہیں یا جنسی تعلقات کے ذریعے روزی کمتے ہیں تو شخصی حیثیت میں ملاقاتوں میں وقفہ کرنے پر غور کریں۔ ویڈیو پر ملاقاتیں، سیکسٹنگ، سبسکریپشن پر مبنی فین پلیٹ فارم، سیکسی "Zoom پارٹیاں" یا چیٹ روم آپ کے لیے آپشن ہو سکتی ہیں۔

- اگر آپ اپنے حلقے سے باہر جنسی تعلقات رکھنے کا فیصلہ کرتے ہیں یا کسی قریبی رابطے میں رہتے ہیں تو:
 - علامات کے حوالے سے اپنی احتیاط سے نگرانی کریں۔
 - زیادہ کثرت سے (ماہانہ یا قریبی رابطے کے پانچ سے سات دن کے اندر) COVID-19 کا سواب یا تھوک والا ٹیسٹ کروانے پر غور کریں۔ آپ کہاں سے ٹیسٹ کروا سکتے ہیں، اس بارے میں معلومات کے لیے [nyc.gov/covidtesting](https://www.nyc.gov/covidtesting) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔ NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز کے اسپانسر شدہ مقامات پر ٹیسٹنگ مفت ہے۔
 - COVID-19 کی شدید بیماری کے خطرے میں مبتلا لوگوں سے رابطہ کرتے وقت احتیاطی تدابیر اختیار کریں، جیسے 65 سال سے زیادہ عمر کے افراد یا سنجیدہ طبی مسائل میں مبتلا افراد۔
 - دوسروں کے لیے خطرہ کم سے کم کرنے کے لیے چہرے کے نقاب اور ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت کے حوالے سے چوکس رہیں۔

3. COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کے خلاف اینٹی باڈیز رکھے یا قبل ازیں مثبت ٹیسٹ ہونے سے یہ ہرگز مراد نہیں ہے کہ آپ کو ہمیشہ کے لیے مدافعت مل گئی ہے۔ جنسی تعلقات کے بارے میں فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے ٹیسٹ کے نتائج کا استعمال احتیاط کے ساتھ کریں۔
 - COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کے لیے مثبت اینٹی باڈی ٹیسٹ پہلے کبھی زد میں آئے ہونے کی نشاندہی کر سکتا ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ دوبارہ انفیکشن ہونے سے محفوظ ہیں۔
 - قبل ازیں مثبت تشخیصی ٹیسٹ (ناک کے سواب یا تھوک والا) کا مطلب ہے کہ آپ کو پہلے COVID-19 رہا ہے اور دوبارہ انفیکشن ہونے کا امکان کم ہے۔ ہم نہیں جانتے کہ یہ تحفظ کتنا مضبوط ہے یا یہ کتنا عرصہ چلتا ہے۔
 - ان ٹیسٹوں سے یہ فیصلہ کرنے کے حوالے سے محتاط رہیں کہ آپ کس کے ساتھ جنسی تعلقات رکھتے ہیں اور آپ کس قسم کے جنسی تعلقات قائم کرتے ہیں، کیونکہ اینٹی باڈی ٹیسٹ کے نتائج قطعی طور پر مدافعت کے پیدا ہو جانے کا یقینی ثبوت نہیں ہیں۔ COVID-19 ٹیسٹوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اور نتائج کو کس طرح سمجھا جائے، یہ جاننے کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 ٹیسٹنگ: عمومی سوالات) تلاش کریں۔

4. سیکس کے دوران خیال رکھیں۔
 - بوسہ آسانی سے وائرس منتقل کر سکتا ہے۔ جو بھی آپ کے قریبی رابطوں کے چھوٹے حلقے کا حصہ نہیں ہے اس کو چومنے سے پرہیز کریں۔
 - رمنگ (مقعد پر منہ لگانا) وائرس کے پھیلنے کا سبب بن سکتا ہے۔ فضلے میں موجود وائرس آپ کے منہ میں داخل ہو سکتا ہے اور یہ انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے۔

- چہرے پر نقاب یا ماسک پہنیں۔ ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کو پسند ہو یا شاید نہ پسند ہو، لیکن COVID-19 کے دوران چہرے پر نقاب پہننا جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپ رہا ہے، سیکس کے دوران تحفظ کی ایک پرت شامل کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ بہاری سانس لینا اور ہنسنا وائرس کو مزید پھیلا سکتا ہے، اور اگر آپ کو یا آپ کے پارٹنر کو COVID-19 ہے اور اس کا معلوم نہیں ہے تو ماسک اس پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- اسے تھوڑا سا پیچدار بنائیں۔ ان جنسی پوزیشنوں اور مادی رکاوٹوں، جیسے دیواریں، کے حوالے سے تخلیقی بنیں جو چہرے کے قریبی رابطے سے بچتے ہوئے جنسی رابطے کی سہولت دیتی ہیں۔
- ایک ساتھ مل کر خود لذتی حاصل کریں۔ خطرے کو کم کرنے کے لیے جسمانی فاصلے اور چہرے کے نقاب کا استعمال کریں۔

• منہ یا مقعد کے ذریعے جنسی تعلقات کے دوران کنڈوم اور دانتوں کے ڈیموں سے تھوک، منی یا فضلے سے رابطہ کم ہوسکتا ہے۔ مفت محفوظ جنسی مصنوعات حاصل کرنے کے بارے میں جاننے کے لیے [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) ملاحظہ کریں۔

- جنسی تعلقات سے پہلے اور بعد میں دھونا پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہے۔
 - ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔
 - جنسی کھلونے صابن اور گرم پانی سے دھوئیں۔
 - ان کی بورڈر اور ٹچ اسکرینوں کو ڈس انفیکٹ کریں جو آپ دوسروں کے ساتھ بانٹتے ہیں۔

5. اگر آپ یا آپ کے پارٹنر کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو جنسی تعلقات سے ابھی کے لیے رک جائیں۔

- اگر آپ کو طبیعت ٹھیک محسوس نہیں ہو رہی ہے یا اگر خراب محسوس ہونا شروع ہوتی ہے تو بوسہ، جنسی تعلقات یا دوسروں کے ساتھ کسی قریبی رابطے سے پرہیز کریں۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "COVID symptoms" (COVID-19 کی علامات) تلاش کریں۔
- اگر آپ کا کسی COVID-19 سے متاثر شخص سے قریبی رابطہ ہوا ہے تو اپنے گھر سے باہر کسی سے بھی قریبی رابطے سے گریز کریں اور NYC کی دوسروں کو زد میں آنے سے بچانے کے لیے ہدایت پر عمل کریں۔ COVID-19 کے مرض میں مبتلا افراد کو سواب یا تھوک کے ٹیسٹ کے ذریعے وائرس کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔
- اگر آپ یا آپ کے پارٹنر کو کوئی طبی مسئلہ درپیش ہے جس سے زیادہ شدید COVID-19 ہو سکتا ہے تو آپ کو جنسی تعلقات سے ابھی کے لیے رک جانا چاہیے۔
 - طبی مسائل میں پھیپھڑوں کی بیماری، ہلکا سے لے کر درمیانہ دمہ، دل کی بیماری، ذیابیطس، موٹاپا، گردوں کا مرض، جگر کی بیماری، کینسر یا کمزور مدافعتی نظام شامل ہیں (مثال کے طور پر، فعال HIV اور CD4 کی تعداد کم ہونا)۔

6. HIV، جنسی لحاظ سے منتقل شدہ دیگر انفیکشنز (STIs) اور غیر ارادی حمل کو روکیں۔

- HIV: کنڈومز استعمال کرنا، پری ایکسپوزور پروفیلیکسس (PrEP) لینا اور معلوم نہ ہونے والا وائرل لوڈ رکھنا، یہ سب HIV سے بچنے میں مدد کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "HIV" (ایچ آئی وی) تلاش کریں۔
- دیگر STIs: کنڈومز کا استعمال دیگر STIs سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔ [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "STI" (جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز) تلاش کریں۔
- NYC جنسی صحت کلینکس: نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے STI کے بارے میں بات کرنے کے لیے، NYC جنسی صحت کلینک کی ہاٹ لائن 347-396-7959 پر (پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے سہ پہر ساڑھے 3 بجے تک) کال کریں۔ Chelsea اور Fort Greene میں کلینکس اپوائنٹمنٹ کے بغیر آنے والے مریضوں کو ہنگامی مانع حمل، HIV سے بچاؤ کے لیے پری ایکسپوزور پروفیلیکسس (PrEP)، اور HIV کے علاج کا آغاز فراہم کر سکتے ہیں۔ اوقات اور خدمات کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لیے [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔

- حمل: تولیدی صحت کی خدمات — اس کے ساتھ شرح پیدائش خدمات، قبل از پیدائش نگہداشت اور کینسر کی اسکریننگز — لازمی خدمات تصور کی جاتی ہیں اور پانچوں بوروز میں دستیاب ہیں۔ فراہم کنندگان بغیر شخصی دورے کے آپ کی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

○ فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے، [Sexual and Reproductive Health Provider Directory](https://www.nyc.gov/sexual-reproductive-health-provider-directory) فراہم کنندگان کی ڈائریکٹری) پر جائیں یا 311 پر کال کریں۔

تازہ ترین معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔ فوری تازہ معلومات کے لیے nyc.gov/coronavirus ملاحظہ کریں۔

6.8.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔