

Quan Hệ Tình Dục An Toàn Hơn và COVID-19

Tất cả người dân New York nên ở nhà càng nhiều càng tốt và giảm thiểu tiếp xúc với người khác để giảm sự lây lan của COVID-19.

Quan hệ tình dục là một phần bình thường của cuộc sống và phải luôn được sự đồng ý của tất cả các bên. Tài liệu này đưa ra các chiến lược nhằm giảm nguy cơ lây lan bệnh COVID-19 khi quan hệ tình dục. Các quyết định về quan hệ tình dục và dục tình cần phải được cân bằng với sức khỏe cá nhân và cộng đồng. Trong thời gian khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng kéo dài này, mọi người sẽ và nên có quan hệ tình dục. Hãy cân nhắc sử dụng các chiến lược giảm thiểu tác hại để giảm thiểu rủi ro cho chính bạn, bạn tình của bạn và cộng đồng của chúng ta.

Nhưng bạn có thể có quan hệ tình dục không?

Có! Sau đây là một số lời khuyên để tận hưởng quan hệ tình dục an toàn hơn và giảm nguy cơ lây lan COVID-19.

1. Nhận biết cách lây lan của COVID-19.

- **Bạn có thể nhiễm COVID-19 từ một người mang bệnh.**
 - Vir-rút lây lan qua các hạt trong nước bọt, chất nhầy hoặc hơi thở của người mắc bệnh COVID-19, ngay cả từ những người không có triệu chứng.
- **Chúng ta vẫn còn nhiều điều để tìm hiểu về COVID-19 và sự quan hệ tình dục.**
 - Vi-rút đã được tìm thấy trong phân của những người bị nhiễm bệnh.
 - Chúng ta không biết liệu COVID-19 có thể lây lan qua quan hệ tình dục qua đường âm đạo hay hậu môn hay không.
 - Chúng ta biết rằng các chủng vi-rút corona khác không dễ dàng lây lan qua quan hệ tình dục. Điều này có nghĩa là quan hệ tình dục không phải là cách lây lan phổ biến của COVID-19.

2. Chỉ có quan hệ tình dục với người gần gũi với bạn.

- **Bạn là bạn tình an toàn nhất của mình.** Thủ dâm sẽ không lây lan COVID-19, đặc biệt nếu bạn rửa tay (và bất kỳ đồ chơi tình dục nào) bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây trước và sau khi quan hệ.
- **Bạn tình an toàn nhất tiếp theo là người sống chung với bạn.** Tiếp xúc gần gũi — bao gồm cả quan hệ tình dục — chỉ với một nhóm người nhỏ sẽ giúp ngăn ngừa lây lan COVID-19.
 - Chỉ quan hệ tình dục với những bạn tình đồng ý.
 - Để tìm hiểu thêm về sự đồng ý, hãy truy cập on.nyc.gov/consent.
- **Bạn nên giới hạn các mối quan hệ gần — kể cả quan hệ tình dục — với bất kỳ ai bên ngoài gia đình của quý vị.**

Nếu bạn có quan hệ tình dục với những người khác bên ngoài gia đình, hãy có càng ít bạn tình càng tốt và chọn bạn tình mà bạn tin tưởng. Hãy nói về các yếu tố rủi ro mắc bệnh COVID-19, giống như bạn sẽ bàn thảo về PrEP, bao cao su và các chủ đề tình dục an toàn khác. Hỏi họ về COVID-19 **trước khi** bạn quan hệ.

 - **Họ có triệu chứng hay đã có triệu chứng trong 14 ngày vừa qua không?**
Hầu hết những người nhiễm COVID-19 đều có triệu chứng, nhưng lây lan khi

không có triệu chứng là có thể. Sốt, ho, đau họng và khó thở là những triệu chứng cần phải hỏi. Xin lưu ý hỏi thăm các triệu chứng không phải là cách hoàn hảo để biết liệu một ai đó có bị nhiễm COVID-19 hay không.

- **Họ có được chẩn đoán nhiễm COVID-19 bằng cách sử dụng xét nghiệm bằng tăm bông ngoáy trong mũi hoặc nước bọt không?** Những người đã hồi phục từ bệnh COVID-19 ít nhất 10 ngày kể từ ngày các triệu chứng của họ bắt đầu và những người không bị sốt trong ít nhất ba ngày có khả năng không còn truyền nhiễm.
- **Nếu hai là đồng hành thì ba (hoặc nhiều hơn) chắc chắn là một đám đông.** Các cuộc tụ họp lớn của bất kỳ loại nào đều không an toàn trong thời gian dịch bệnh COVID-19. Nên tránh tiếp xúc gần gũi với nhiều người. Nhưng, nếu bạn quyết định tìm một đám đông, sau đây là những lời khuyên để giảm nguy cơ lây lan hoặc mắc bệnh COVID-19:
 - Giới hạn kích thước danh sách khách mời của bạn. Giữ cho thân mật
 - Chỉ đi với một đối tác tình dục
 - Chọn không gian rộng hơn, thoáng hơn và thông thoáng hơn.
 - Đeo [khăn che mắt](#), tránh hôn và không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay không rửa sạch.
 - Đem theo nước sát khuẩn tay chứa cồn.
- **Nếu bạn thường gặp gỡ bạn tình trực tuyến hoặc kiếm sống bằng cách quan hệ tình dục**, hãy cân nhắc tạm dừng các cuộc hẹn hò trực tiếp. Các cuộc hẹn qua video, gửi nhận các tin nhắn về tình dục, các nền tảng người hâm mộ dựa trên đăng ký, “các buổi tiệc qua Zoom,” hay các phòng trò chuyện có thể là những lựa chọn dành cho bạn.
- **Nếu bạn quyết định quan hệ tình dục ngoài vòng tròn liên lạc của bạn hoặc đã quan hệ:**
 - Hãy theo dõi chặt chẽ các triệu chứng.
 - Cân nhắc việc xét nghiệm COVID-19 bằng tăm bông hoặc nước bọt một cách thường xuyên hơn (hàng tháng hoặc trong vòng năm đến bảy ngày kể từ khi quan hệ). Truy cập nyc.gov/covidtesting hoặc gọi số **311** để biết thông tin về nơi bạn có thể được xét nghiệm. Xét nghiệm sẽ miễn phí tại các địa điểm được NYC Health + Hospitals tài trợ.
 - Thận trọng khi tương tác với những người có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng như những người trên 65 tuổi hoặc những người có các [bệnh trang](#) nghiêm trọng.
 - Hãy cảnh giác với việc đeo khăn che mặt và vệ sinh tay khỏe mạnh để giảm thiểu rủi ro cho người khác.

3. Có kháng thể chống lại vi-rút gây ra COVID-19 hoặc có xét nghiệm chẩn đoán dương tính trước đó không có nghĩa là được xác định miễn dịch. Sử dụng kết quả xét nghiệm một cách thận trọng để giúp bạn đưa ra quyết định về việc quan hệ tình dục.

- Xét nghiệm kháng thể dương tính đối với vi-rút gây ra COVID-19 có thể chỉ ra sự phơi nhiễm trước đó, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn được miễn dịch tái nhiễm.

- Một xét nghiệm chẩn đoán dương tính trước đó (tắm bông ngoáy trong mũi hoặc nước bọt) có nghĩa là bạn đã bị COVID-19 và có thể ít bị tái nhiễm hơn. Chúng tôi không biết sự bảo vệ đó mạnh đến mức nào hoặc trong bao lâu.
- **Hãy thận trọng trong việc sử dụng các xét nghiệm này để đưa ra quyết định về việc bạn nên có quan hệ tình dục với ai và bạn nên có loại quan hệ tình dục nào vì kết quả xét nghiệm kháng thể không phải là bằng chứng rõ ràng về khả năng miễn dịch.** Để biết thêm thông tin về các loại xét nghiệm COVID-19 này và cách giải thích kết quả, hãy truy cập nyc.gov/health/coronavirus và tìm **COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions** (Xét Nghiệm COVID-19: Các Câu Hỏi Thường Gặp).

4. Hãy thận trọng trong quan hệ tình dục.

- **Hôn có thể dễ dàng làm lây lan vi-rút.** Tránh hôn bất cứ ai không thuộc nhóm những người thân quen của quý vị.
- **Liếm mép (miệng trên hậu môn) có thể lây lan vi-rút.** Vi-rút trong phân có thể xâm nhập vào miệng của bạn và có thể dẫn đến nhiễm trùng.
- **Đeo khăn che mặt hoặc khẩu trang.** Có thể bạn thích, có thể bạn không thích, nhưng trong thời gian dịch bệnh COVID-19, việc đeo khăn che mặt để che mũi và miệng của bạn là phương cách tốt để thêm một lớp bảo vệ trong quan hệ tình dục. Thờ nhiều và thờ hờn hờn có thể truyền lan vi-rút nhiều hơn nữa và nếu bạn hoặc bạn tình của bạn bị nhiễm COVID-19 và không biết điều đó, khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan đó.
- **Tạo khe gọi một tí.** Hãy sáng tạo với các tư thế tình dục và rào cản vật lý, như bức tường, sẽ cho phép sự liên hệ trong tình dục trong khi ngăn chặn sự tiếp xúc trực diện.
- **Thủ dâm cùng nhau.** Sử dụng giãn cách vật lý và khăn che mặt để giảm rủi ro.
- **Bao cao su và màn chắn miệng có thể làm giảm tiếp xúc với nước bọt hoặc phân** trong quan hệ tình dục bằng miệng hoặc hậu môn. Hãy truy cập nyc.gov/condoms để tìm hiểu cách nhận được miễn phí các sản phẩm quan hệ tình dục an toàn hơn.
- **Rửa ráy trước và sau khi quan hệ tình dục là quan trọng hơn bao giờ hết.**
 - Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
 - Rửa đồ chơi tình dục bằng xà phòng và nước ấm.
 - Khử trùng bàn phím và màn hình cảm ứng mà bạn dùng chung với người khác.

5. Bỏ qua quan hệ tình dục nếu bạn hoặc bạn tình của bạn cảm thấy không khỏe.

- **Nếu bạn cảm thấy không khỏe,** hoặc thậm chí bắt đầu cảm thấy không khỏe, hãy tránh hôn, quan hệ tình dục hoặc bất kỳ việc tiếp xúc gần gũi nào với người khác. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập nyc.gov/health và tìm “**COVID symptoms**” (“các triệu chứng COVID”).
- **Nếu bạn đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19,** hãy tránh tiếp xúc gần với bất kỳ ai bên ngoài gia đình của bạn và làm theo hướng dẫn của NYC về cách ngăn chặn việc tiếp xúc với người khác. Những người tiếp xúc với COVID-19 nên được xét nghiệm vi-rút bằng cách sử dụng xét nghiệm bằng tăm bông hoặc nước bọt.
- **Nếu bạn hoặc bạn tình của bạn có một bệnh trạng có thể dẫn đến bệnh COVID-19 nghiêm trọng hơn,** bạn cũng có thể muốn bỏ qua quan hệ tình dục
 - Các bệnh trạng bao gồm bệnh phổi, bệnh suyễn từ trung bình đến nặng, bệnh tim, bệnh tiểu đường, béo phì, bệnh thận, bệnh gan, bệnh ung thư hoặc hệ thống miễn dịch yếu (ví dụ, nhiễm HIV không bị ức chế hoặc số lượng CD4

thấp).

6. Ngăn ngừa HIV, các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) khác và mang thai ngoài ý muốn.

- **HIV:** Sử dụng bao cao su, dùng thuốc dự phòng phơi nhiễm trước (PrEP) và có tải lượng vi-rút không thể phát hiện, tất cả đều giúp ngăn ngừa HIV. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập nyc.gov/health và tìm “HIV”.
- **Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) khác:** Sử dụng bao cao su giúp ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) khác. Hãy truy cập nyc.gov/health và tìm “STI”.
- **Các Phòng Khám Sức Khỏe Tình Dục ở NYC:** Gọi cho Đường Dây Nóng của Phòng Khám Sức Khỏe Tình Dục ở NYC theo số **347-396-7959** (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 3 giờ 30 chiều) để nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về các bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục (STIs). Các phòng khám ở Chelsea và Fort Greene có thể cung cấp dịch vụ cho bệnh nhân cần tránh thai khẩn cấp không có cuộc hẹn, điều trị dự phòng sau phơi nhiễm (PEP) để ngăn ngừa HIV và bắt đầu điều trị HIV. Hãy truy cập nyc.gov/health/clinics để biết thông tin cập nhật về giờ làm việc và các dịch vụ hoặc gọi số **311**.
- **Mang thai:** Các dịch vụ sức khỏe sinh sản — cũng như dịch vụ sinh sản, chăm sóc trước khi sinh và sàng lọc ung thư — được coi là [các dịch vụ thiết yếu](#) và [có ở tất cả năm quận](#). Các nhà cung cấp có thể giúp bạn mà không cần đến gặp trực tiếp
 - Để tìm nhà cung cấp, hãy truy cập [Danh Mục Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Sức Khỏe Sinh Sản và Tình Dục](#) hoặc gọi số **311**.

Để biết thông tin mới nhất, hãy truy cập nyc.gov/health/coronavirus hoặc cdc.gov/covid19. Để cập nhật thông tin theo thời gian thực, hãy truy cập nyc.gov/coronavirus.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.

6.8.20