

ممارسة الجنس الآمن للأشخاص الذين لا يأخذون علاج فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)

علاج فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والعلاج الوقائي قبل التعرض (pre-exposure prophylaxis, PrEP) آمنين للاستخدام وفعالين في منع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). ولكن إذا لم تكن مستعدًا لتناول الأدوية يوميًا لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو الوقاية منه، فإليك بعض خيارات الجنس الآمن لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

استكشف الجنس مع الأفواه أو اليدين أو الألعاب الجنسية.

- يمكن لممارسات مثل الجنس الفموي والاستمناء والتقبيل وتحفيز فتحة الشرج أو الأعضاء التناسلية بالأصابع أو الألعاب الجنسية أن توفر المتعة الجنسية دون خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

استخدم الواقي الذكري قدر الإمكان.

- عند استخدامه بطريقة صحيحة، يساعد الواقي الذكري على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، والأمراض الأخرى التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي والحمل غير المقصود. أضف مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون أو الماء لمنع كسر الواقي الذكري.
- خلال فترة طوارئ الصحة العامة بسبب جائحة (COVID-19)، يمكنك الحصول على منتجات جنسية أكثر أمانًا مجانًا عبر البريد عن طريق الطلب عبر الإنترنت من موقع [برنامج Door 2 Door \(برنامج من الباب للباب\)](#). يمكنك أيضًا العثور على موقع يقدم منتجات جنسية مجانية أكثر أمانًا بالقرب منك باستخدام [NYC Health Map \(الخريطة الصحية لمدينة نيويورك\)](#) أو الاتصال بالرقم 311.

استخدم أدوية الوقاية بعد التعرض (PEP) في حالات الطوارئ.

- إذا كنت غير مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وتعتقد أنك قد تكون قد تعرضت لفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، تناول دواء [الوقاية بعد التعرض \(PEP\)](#) في حالات الطوارئ على الفور.
- يمكنك البدء في تناول دواء الوقاية بعد التعرض (PEP) دون زيارة غرفة الطوارئ أو العيادة عن طريق الاتصال بالخط الساخن لبرنامج (NYC PEP) في مدينة نيويورك على الرقم 844-373-7692، المتاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.

اخضع للفحص بانتظام للكشف عن الأمراض المعدية المنقولة عن طريق الجنس (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية HIV).

- [الأمراض المعدية المنقولة عن طريق الجنس \(STIs\)](#) لا تظهر الأعراض دائمًا، خاصة في فتحة الشرج أو الحلق. إن الإصابة بمرض من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس تتسبب أيضًا في سهولة الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) أو نشره.
- الخضوع للاختبار كل ثلاثة إلى ستة أشهر والحصول على العلاج على الفور يبيئك بصحة جيدة ويساعد على منع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو الأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس إلى شركائك.
- إذا لم يكن لديك مقدم للرعاية الصحية، يمكنك الاتصال بالخط الساخن لعيادة [NYC Sexual Health Clinic \(عيادة الصحة الجنسية بمدينة نيويورك\)](#) على رقم الهاتف 347-346-7959 أو فم زيارة عيادة الصحة الجنسية بمدينة نيويورك. فم زيارة الصفحة الإلكترونية لعيادة [Sexual Health Clinic \(عيادة الصحة الجنسية بمدينة نيويورك\)](#) للاطلاع على جدول ساعات الدوام الحالي.

6.23.20

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.