

رابطه جنسی ایمن تر برای افرادی که تحت درمان HIV یا PrEP نیستند

درمان HIV و **پیشگیری بیش از مواجهه (pre-exposure prophylaxis, PrEP)** برای استفاده ایمن بوده و در جلوگیری از انتشار HIV موثر می باشند. اما اگر آماده مصرف روزانه دارو برای درمان یا جلوگیری از HIV نیستید، اینها چند گزینه ایمن تر برای رابطه جنسی هستند که به حفظ سلامتی شما کمک خواهند کرد.

به رابطه جنسی با دهان، دست یا اسباب بازی فکر کنید.

- رابطه جنسی دهانی، خودارضایی، بوسیدن و تحریک مقعد یا اندام های جنسی با انگشت یا اسباب بازی های جنسی می تواند لذت جنسی را بدون خطر انتشار HIV برای شما فراهم کند.

تاجائیکه امکان دارد از کاندوم استفاده کنید.

- کاندوم ها در صورت **استفاده صحیح** می توانند جلوی انتشار HIV، سایر عفونت های مقاربتی و بارداری ناخواسته را بگیرند. برای جلوگیری از پاره شدن کاندوم می توانید از روان کننده های با پایه سیلیکون یا آب استفاده کنید.
- در طول دوره شرایط اضطراری سلامت عمومی COVID-19 می توانید محصولات رابطه جنسی ایمن تر را بطور رایگان از **برنامه Door 2 Door (برنامه درب به درب)** سفارش داده و با پست دریافت کنید. همچنین می توانید برای آگاهی از مراکز عرضه محصولات رایگان رابطه جنسی ایمن تر در نزدیکی خود از **NYC Health Map (نقشه سلامتی شهر نیویورک)** استفاده کرده یا با شماره **311** تماس بگیرید.

پیشگیری پس از مواجهه (PEP) را در شرایط اضطراری استفاده کنید.

- اگر HIV منفی هستید و فکر می کنید در معرض HIV قرار گرفته اید، فوراً **PEP اضطراری** مصرف کنید.
- برای شروع مصرف PEP نیازی به ویزیت در بخش اورژانس یا کلینیک نیست بلکه کفایت با تلفن ویژه 24 ساعته/7 روز هفته NYC PEP در شماره **844-373-7692** تماس حاصل کنید.

بطور مرتب برای عفونت های مقاربتی (شامل HIV) آزمایش بدهید.

- **عفونت های مقاربتی (STIها)** همیشه علامت ندارند، بخصوص اگر در مقعد یا گلو باشند. ابتلا به STI می تواند احتمال مبتلا شدن یا سرایت دادن HIV را بیشتر کند.
- با هر سه تا شش ماه یک بار آزمایش دادن و معالجه بدون تأخیر می توانید همیشه سلامت باشید و به جلوگیری از انتشار HIV یا سایر عفونت های مقاربتی (STIها) به شرکای جنسی خود کمک کنید.
- اگر یک ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی ندارید، می توانید با تلفن ویژه کلینیک بهداشت جنسی شهر نیویورک (NYC) در شماره **347-396-7959** تماس گرفته یا به یک کلینیک بهداشت جنسی شهر نیویورک (NYC) مراجعه نمایید. برای مشاهده آخرین جدول زمان های کاری به وبسایت **Sexual Health Clinic (کلینیک بهداشت جنسی)** مراجعه کنید.

6.23.20 اداره بهداشت شهر نیویورک ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع، توصیه ها را تغییر دهد.