

Πιο ασφαλές σεξ για άτομα που δεν λαμβάνουν θεραπεία για HIV ή προφυλάξεις προ της έκθεσης (PrEP)

[Η θεραπεία για τον HIV](#) και η [προφύλαξη προ της έκθεσης](#) (pre-exposure prophylaxis, PrEP) είναι ασφαλείς στη χρήση και αποτελεσματικές ως προς την πρόληψη της μετάδοσης του HIV. Αλλά, εάν δεν είστε έτοιμοι να λαμβάνετε φάρμακα κάθε μέρα για την αντιμετώπιση ή την πρόληψη του HIV, δείτε παρακάτω ορισμένες επιλογές για πιο ασφαλές σεξ που βοηθούν να παραμείνετε υγιείς.

Εξερευνήστε τις επιλογές για σεξ με το στόμα, τα χέρια ή με παιχνίδια σεξ (sex toys).

- Το στοματικό σεξ, ο αυνανισμός, τα φιλιά και ο ερεθισμός του πρωκτού ή των γεννητικών οργάνων με τα δάχτυλα ή παιχνίδια του σεξ μπορούν να παρέχουν σεξουαλική απόλαυση χωρίς τον κίνδυνο μετάδοσης του HIV.

Χρησιμοποιείτε προφυλακτικά όσο γίνεται συχνότερα.

- Όταν [χρησιμοποιηθούν σωστά](#), τα προφυλακτικά βοηθούν στην πρόληψη του HIV, άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων και της μη προγραμματισμένης εγκυμοσύνης. Προσθέστε λιπαντικό με βάση τη σιλικόνη ή το νερό, για να αποφύγετε να σπάσει το προφυλακτικό.
- Στη διάρκεια της κατάστασης έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία λόγω της νόσου COVID-19, μπορείτε να λάβετε **δωρεάν** προϊόντα ασφαλέστερου σεξ μέσω ταχυδρομείου, παραγγέλλοντας μέσω του [προγράμματος Door 2 Door \(πόρτα-πόρτα\)](#). Μπορείτε, επίσης, να βρείτε κάποιο μέρος κοντά σας που παρέχει δωρεάν προϊόντα ασφαλέστερου σεξ, χρησιμοποιώντας τον χάρτη [NYC Health Map \(Χάρτης υγείας NYC\)](#) ή τηλεφωνώντας στο **311**.

Χρησιμοποιήστε προφύλαξη μετά την έκθεση (post-exposure prophylaxis, PEP) σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

- Εάν είστε αρνητικοί σε HIV και πιστεύετε ότι έχετε εκτεθεί στον HIV, πάρτε αμέσως την [προφύλαξη μετά την έκθεση](#).
- Μπορείτε να ξεκινήσετε την PEP χωρίς να χρειαστεί να πάτε στα επείγοντα νοσοκομείου ή σε κλινική, τηλεφωνώντας στη γραμμή βοήθειας NYC PEP στο **844-373-7692**, η οποία είναι διαθέσιμη 24/7.

Κάντε συχνά εξετάσεις για σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις (συμπεριλαμβανομένου του HIV).

- Οι [σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις](#) (sexually transmitted infection, STI) δεν εμφανίζουν πάντοτε συμπτώματα, ειδικά στον πρωκτό ή στον λαιμό. Κολλώντας κάποια STI μπορεί να διευκολυνθεί το να κολλήσετε ή να μεταδώσετε τον HIV.
- Οι εξετάσεις κάθε τρεις με έξι μήνες και η άμεση λήψη αγωγής βοηθούν να παραμείνετε υγιείς και βοηθούν στην πρόληψη της μετάδοσης του HIV ή άλλων STI

στους συντρόφους σας.

- Εάν δεν έχετε κάποιον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης, μπορείτε να τηλεφωνήσετε στη Γραμμή βοήθειας της Κλινικής σεξουαλικής υγείας της NYC (NYC Sexual Health Clinic Hotline) στο **347-396-7959** ή να επισκεφτείτε κάποια Κλινική σεξουαλικής υγείας της NYC. Επισκεφτείτε τη σελίδα [Sexual Health Clinic \(Κλινικών σεξουαλικής υγείας\)](#) για το πιο πρόσφατο πρόγραμμα λειτουργίας.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

6.23.20