

מין בטוח יותר לאנשים שלא מקבלים טיפול ל-HIV או PrEP

טיפול ל-HIV ו-טיפול מונע לפני חשיפה (pre-exposure prophylaxis, PrEP) הם בטוחים ויעילים במניעת העברה של נגיף ה-HIV. אבל אם אינכם מוכנים ליטול תרופות מדי יום לצורך טיפול או מניעה של HIV, ריכזנו עבורכם כמה אפשרויות למין בטוח יותר שיעזרו לכם לשמור על בריאותכם.

לקיים יחסי מין באמצעות הפה, הידיים ואביזרים ייעודיים.

- מין אוראלי, אוננות, נשיקות וגירוי של פי הטבעת או איברי המין באמצעות האצבעות או אביזרי מין יכולים לספק עונג מיני ללא סיכון להדבקה או הידבקות ב-HIV.

להקפיד על שימוש בקונדומים.

- כאשר **משתמשים בהם כהלכה**, קונדומים עוזרים למנוע HIV, זיהומים אחרים המועברים במגע מיני והריונות לא רצויים. מומלץ להוסיף חומר סיכה מבוסס סיליקון או מים, כדי למנוע קריעה של הקונדומים.
- במהלך מגיפת הקורונה (COVID-19) ניתן להזמין **בחינם** מוצרים למין בטוח דרך **תוכנית Door 2 Door (מלת לדלת)** מקוונת. המוצרים נשלחים בדואר. באפשרותכם גם לאתר מיקומים שמספקים מוצרים למין בטוח בחינם בקרבת מקום מגוריכם באמצעות **NYC Health Map (מפת שירות NYC Health)** או פנייה למוקד **311**.

במקרה חירום, להשתמש בטיפול מונע לאחר חשיפה (PEP).

- אם אינכם נשאי HIV וסבורים שנחשפתם ל-HIV, קחו **טיפול חירום מונע לאחר חשיפה** באופן מיידי.
- ניתן להתחיל שימוש ב-PEP ללא הגעה לחדר מיון או מרפאה על-ידי פנייה למוקד החירום של NYC PEP במספר **844-373-7692**. המוקד זמין 24/7.

להיבדק בקביעות לזיהוי זיהומים המועברים במגע מיני (כולל HIV).

- **זיהומים המועברים במגע מיני, זיהומי STI** לא תמיד גורמים להופעת תסמינים, בייחוד באזור פי הטבעת או הגרון. הידבקות ב-STI עשויה להקל על הדבקה או הידבקות ב-HIV.
- היבדקות מדי 3-6 חודשים וקבלת טיפול מיידי שומרת על בריאותכם ועוזרת למנוע הדבקה של אנשים אחרים ב-HIV או בזיהומי STI אחרים.
- אם אין לכם ספק שירותי בריאות קבוע, באפשרותכם לפנות למוקד הטלפוני של NYC Sexual Health Clinic (מרפאת הבריאות המינית של עיריית ניו יורק) במספר **347-396-7959** או להגיע לאחת המרפאות של השירות. לקבלת שעות הפעילות העדכניות של המרפאות, בקרו בדף האינטרנט של **Sexual Health Clinic (קליניקת בריאות סקסואלי)**.