

## Zasady uprawiania bezpieczniejszego seksu dla osób nie leczonych na HIV ani nie stosujących PrEP (profilaktyka po narażeniu)

[Leczenie HIV profilaktyka po narażeniu \(pre-exposure prophylaxis, PrEP\)](#) są bezpieczne i skuteczne w zapobieganiu przenoszenia HIV. Jednak dla osób, które nie chcą codziennie brać leków w celu leczenia lub zapobiegania HIV, istnieją opcje bezpieczniejszego seksu, dzięki którym nie zachorują.

### Uprawianie seksu za pomocą ust, dłoni lub zabawek.

- Seks oralny, masturbacja, całowanie i stymulacja odbytu lub narządów płciowych palcami lub zabawkami erotycznymi może zapewnić przyjemność bez ryzyka przeniesienia HIV.

### Należy stosować prezerwatywy tak często, jak to możliwe

- Jeśli [używane właściwie](#), prezerwatywy pomagają zapobiec HIV, innym zakażeniom przenoszonym drogą płciową i niepożądaną ciążą. Dodatkowo stosuj silikonowy lub wodny lubrykant, aby zapobiec uszkodzeniu prezerwatywy.
- Podczas stanu zagrożenia zdrowia publicznego związanego z COVID-19 można **bezpłatnie** uzyskać produkty umożliwiające bezpieczniejsze uprawianie seksu, które mogą być wysłane pocztą po zamówieniu na Internecie w ramach [programu „Door 2 Door” \(Od drzwi do drzwi\)](#). Można także znaleźć placówkę oferującą bezpłatne produktu umożliwiające bezpieczniejsze uprawianie seksu blisko swojego miejsca zamieszkania korzystając z [NYC Health Map \(mapa placówek opieki zdrowotnej stanu Nowy Jork\)](#) lub dzwoniąc pod numer **311**.

### W nagłych wypadkach stosuj profilaktykę po narażeniu (post-exposure prophylaxis, PEP).

- Osoby, które nie są zakażone HIV i myślą, że mogły być narażone na zakażenie HIV, powinny natychmiast zastosować [profilaktyka po narażeniu do zastosowania w nagłym przypadku](#).
- PEP można rozpocząć bez konieczności wizyty na oddziale ratunkowym czy w klinice, dzwoniąc na infolinię PEP NYC, pod numer telefonu **844-373-7692**, która jest dostępna 24 godziny na dobę siedem dni w tygodniu.

### Często poddawaj się badaniom w kierunku zakażeń przenoszonych drogą płciową (w tym HIV)

- [Zakażenia przenoszone drogą płciową \(Sexually transmitted infections, STI\)](#) nie zawsze dają objawy, szczególnie jeśli dotyczą odbytu lub gardła. Zakażenie STI powoduje, że łatwiej jest zarazić się lub przenosić HIV.
- Poddawanie się badaniom co trzy do sześciu miesięcy oraz bezzwłoczne zastosowanie leczenia zapobiega zachorowaniu i przenoszeniu HIV lub innych STI na partnerów.

- Osoby niemające stałego lekarza mogą zadzwonić na infolinię klinik zdrowia seksualnego w mieście Nowy Jork, pod numer telefonu **347-396-7959**, lub zgłosić się do kliniki zdrowia seksualnego w mieście Nowy Jork. Aktualne informacje dotyczące dni i godzin pracy klinik można uzyskać na stronie [Sexual Health Clinic \(kliniki zdrowia seksualnego w mieście Nowy Jork\)](#).

**Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.**

6.23.20