

## Mas Ligtas na Seks para sa mga Tao na Hindi Umiinom ng Gamot sa HIV o PrEP

[Gamutan sa HIV](#) at [prophylaxis bago ang pagkahawa \(pre-exposure prophylaxis, PrEP\)](#) ay ligtas na gamitin at epektibo sa pag-iwas sa transmisyong HIV. Pero kung hindi ka pa handa na uminom ng mga gamot upang gamutin o iwasan ang HIV, narito ang ilang opsiyon sa mas ligtas na seks upang tulungan kang manatiling malusog.

### Galugarin ang seks gamit ang mga bibig, kamay at laruan.

- Seks sa bibig, masturbasyon, halikan at pagpukaw sa puwit o mga ari gamit ang mga daliri o laruan sa seks ay makapagbibigay ng kaligayahan sa seks nang walang peligro ng transmisyong HIV.

### Gumamit ng mga condom nang madalas hangga't maaari.

- Kapag [wastong ginamit](#), nakatutulong ang mga condom na iwasan ang HIV, iba pang impeksiyon na naipapasa sa pakikipagtalik at hindi sinasadyang pagbubuntis. Maglagay ng pampadulas na silicone o base sa tubig upang maiwasang mapunit ang mga condom.
- Sa panahon ng emergency sa pampublikong kalusugan sa COVID-19, makakukuha ka ng mga **libreng** mas ligtas na produkto sa seks sa koreo sa pamamagitan ng pag-order nang online sa [Programang Door 2 Door](#). Maaari mo ring hanapin ang lokasyon na nag-aalok ng mga libreng mas ligtas na produkto sa seks na malapit sa iyo sa pamamagitan ng paggamit sa [NYC Health Map \(Mapa sa Kalusugan ng NYC\)](#) o pagtawag sa **311**.

### Gumamit ng post-exposure prophylaxis (PEP) sa isang emergency.

- Kung ikaw ay negatibo sa HIV at sa tingin mo maaaring nahawaan ka ng HIV, uminom kaagad ng [emergency na PEP](#).
- Maaari kang magsimula ng PEP nang hindi bumibisita sa isang emergency room o klinika sa pamamagitan ng pagtawag sa hotline ng PEP ng NYC sa **844-373-7692**, mayroon 24/7.

### Regular na magpa-test para sa mga impeksiyon na naipapasa sa pakikipagtalik (kasama ang HIV).

- [Mga impeksiyon na naipapasa sa pakikipagtalik](#) (mga STI) ay hindi palaging nagpapakita ng mga sintomas, lalo na sa puwit o lalamunan. Ang pagkakaroon ng STI ay mas nagpapadali na mahawaan o makahawa ng HIV.
- Ang pagpapa-test bawat tatlo hanggang anim na buwan at magamot kaagad ay nagpapanatili sa iyo na malusog at tumutulong na iwasan ang pagkalat ng HIV o iba pang STI sa mga kapartner mo.

- Kung wala kang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan, maaari mong tawagan ang Hotline ng Klinika ng Seksuwal na Kalusugan ng NYC sa **347-396-7959** o bisitahin ang isang Klinika sa Seksuwal na Kalusugan ng NYC. Bisitahin ang webpage ng [Sexual Health Clinic \(Klinika sa Seksuwal na Kalusugan\)](#) para sa pinakabagong iskedyul.

**Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.** 6.23.20