

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่ไม่ได้รับการรักษาเอชไอวีหรือเพร็บบ (PrEP)

[การรักษาเอชไอวี](#) และ [การให้ยาป้องกันเชื้อเอชไอวีก่อนการสัมผัส หรือ เพร็บบ \(pre-exposure prophylaxis, PrEP\)](#)

เป็นวิธีที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวี แต่ถ้าคุณยังไม่พร้อมที่จะใช้ยาทุกวันเพื่อรักษาหรือป้องกันเอชไอวี นี่คือทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่จะช่วยรักษาสุขภาพของคุณได้

พิจารณาเพศสัมพันธ์ด้วยปาก, มือ หรือทอยส์

- การมีเพศสัมพันธ์ด้วยปาก, การจูบ, หรือการกระตุ้นทางทวารหนักหรืออวัยวะเพศด้วยนิ้วหรือเชือกสตัทอยส์สามารถให้ความพึงพอใจทางเพศได้โดยไม่มีความเสี่ยงในการแพร่เชื้อเอชไอวี

ใช้ถุงยางอนามัยให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

- เมื่อ [ใช้อย่างถูกต้อง](#) ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวี, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจได้ ใช้ซิลิโคนหรือสารหล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบรวมด้วยเพื่อป้องกันถุงยางแตก
- ในระหว่างภาวะถูกเงินด้านสาธารณสุขจากโควิด-19 คุณสามารถรับผลิตภัณฑ์เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเหล่านี้ได้ฟรีทางไปรษณีย์โดยการส่งออนไลน์ [โปรแกรม Door 2 Door \(ส่งถึงบ้าน\)](#) คุณยังสามารถค้นหาสถานที่ใกล้คุณซึ่งสามารถรับผลิตภัณฑ์เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยการใช้ [NYC Health Map \(แผนที่สุขภาพของเมืองนิวยอร์ก\)](#) หรือโทรติดต่อ 311

ในกรณีฉุกเฉินให้ใช้ยาป้องกันการติดเชื้อหลังสัมผัสเอชไอวี (เป๊ป หรือ PEP)

- ถ้าคุณมีผลเอชไอวีเป็นลบและคิดว่าอาจจะเพิ่งสัมผัสเชื้อเอชไอวีมา กรุณารีบปรึกษา [เป๊ปฉุกเฉิน](#) ทันที
- คุณสามารถเริ่มรับประทานยาเป๊ปได้เลย โดยไม่ต้องไปห้องฉุกเฉินหรือคลินิกโดยการโทรติดต่อสายด่วนเป๊ปเมืองนิวยอร์ก (NYC PEP hotline) ที่เบอร์ [844-373-7692](#) ซึ่งให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง

รับการตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (รวมทั้งเอชไอวี) เป็นประจำ

- [โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์](#) (เอสทีไอ) ไม่จำเป็นต้องมีอาการเสมอไป โดยเฉพาะอาการทางทวารหนักหรือคอ การติดเชื้อเอสทีไอสามารถทำให้ติดเชื้อหรือแพร่เชื้อเอชไอวีได้ง่ายขึ้น
- การตรวจทุกสามถึงหกเดือนและรับการรักษาทันทีจะรักษาสุขภาพของคุณและช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีหรือโรคเอสทีไออื่น ๆ ไปยังคู่ของคุณได้
- ถ้าคุณไม่มีผู้ให้บริการสุขภาพ คุณสามารถโทรไปที่สายด่วนคลินิกสุขภาพทางเพศของนครนิวยอร์กได้ที่เบอร์ [347-396-7959](#) หรือไปพบได้ที่คลินิกสุขภาพทางเพศของนครนิวยอร์ก สำหรับข้อมูลตารางเวลาล่าสุด ดูได้ที่หน้าเพจ [Sexual Health Clinic คลินิกสุขภาพทางเพศของนครนิวยอร์ก](#)