



nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 47

紐約，我們為你 加上了一層保護



紐約市安全避孕套。即刻索取。

免費提供。詳情請撥311或上網到nyccondom.org查看



使用安全避孕套，預防HIV（人體免疫缺損病毒）和其他性病

- 每當您進行陰道性交、肛交和口交時，都必須正確地使用安全避孕套。即使只忘記一次，感染HIV和其他性病(STD)的風險就會增加。
- 當您有一名新的性伴侶時，或者如果您有多名性伴侶，避孕套的使用尤其重要。
- 務必使用乳膠或聚氨酯避孕套。其他材質的避孕套雖能避孕，卻不能預防HIV和其他性病。
- 乳膠避孕套只能與水性潤滑劑一起使用。油性潤滑劑（例如凡士林、按摩油和潤膚乳）可能導致乳膠避孕套破裂。
- 聚氨酯避孕套則可以和水性潤滑劑或油性潤滑劑一起使用。



使用安全避孕套避孕

- 即使您採用了其他避孕措施，仍然應該使用乳膠或聚氨酯避孕套來預防HIV和其他性病。
- 若您已經懷孕，您仍然可以使用避孕套，這樣可使您自己和胎兒避免感染HIV和其他性病。



如何使用男用避孕套

- 每次發生性行為時，都要使用新的避孕套。
- 將避孕套存放在涼爽、乾燥的地方。避孕套在皮夾裡或車子中存放得時間不宜太久—因為這樣做會使避孕套容易破裂。
- 從包裝內取出避孕套時要小心，不要損壞避孕套。如果發現避孕套破損、硬化或是變黏，請馬上丟掉，換一個新的。
- 在陰莖勃起時、發生性接觸之前，就將避孕套戴上。將避孕套翻捲到陰莖根部。
- 在避孕套的前端留下半英寸左右的空間，以便儲存精液。將避孕套中的多餘空氣擠出。
- 萬一您未能將避孕套戴好，請把它拿下來並丟掉，換一個新的。
- 性交過後，等陰莖回復柔軟狀態時，將避孕套取下。手持避孕套底端，確保精液不外漏。
- 將避孕套丟掉。

女用避孕套也同樣有效

- 女用避孕套是一種柔軟、寬鬆的聚氨酯袋狀物，置放於陰道中。一些女性認為，與男用避孕套相比，女用避孕套給她們更多的自主權。
- 在預防HIV和其他性病以及避孕方面，女用避孕套和男用避孕套一樣有效。
- 女用避孕套的原料是聚氨酯而不是乳膠，因此它可以與水性或油性潤滑劑配合使用。
- 跟男用避孕套一樣，女用避孕套在用過一次之後就必須丟棄，不得重複使用。



紐約市

談論有關安全避孕套的使用

- 與伴侶談論有關避孕套的使用，會讓你們之間變得更親密。
- 戴上避孕套，您就不必擔心感染性病或出現計劃外懷孕，這樣雙方就更能享受性的歡愉。

自備安全避孕套

- 隨時做好準備，確保在您每次需要時，身上都帶著避孕套。
- 不要覺得不好意思。有愈來愈多的男性和女性選擇隨身攜帶避孕套，以備性生活時使用。

您有自己的權利！

- 任何人—即使是配偶或親密伴侶—都不能剝奪您使用避孕套的權利，或拒絕發生性行為的權利。
- 強迫性交就是性侵害，性侵害即犯罪。如需協助，請撥打紐約市反家庭暴力熱線 (New York City Domestic Violence Hotline): (212) 621-4673，或打311求助。



布朗士區
布魯克林區
曼哈頓區
皇后區
史丹頓島



安全避孕套 隨處可得

- 您可以到附近的商店、超市、菸酒零售店、藥房購買避孕套，也可在網上購買。
- 您可以在各個參與本市避孕套分發計劃的商店、公司行號、社區組織和診所免費索取安全避孕套。

想查詢哪裡可以索取免費安全避孕套，或有興趣幫助我們分發安全避孕套，請致電311或到網頁nyccondom.org上查看

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/e-mail

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至healthcml@health.nyc.gov，

並附上您的姓名和郵寄地址



紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communication

Geoffrey Cowley, 協理局長
Cortnie Lowe, M.F.A., 主編
Drew Blakeman, 資深撰稿人
Caroline Carney, 責任編輯
Kenneth Lo
Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作

疾病控制處(Division of Disease Control)
性病控制科(Bureau of Sexually Transmitted Disease Control)
愛滋病預防與控制科(Bureau of HIV/AIDS Prevention and Control)



即刻索取。

請撥
311

非緊急的紐約市服務請致電 311
電話上提供 170 種語言翻譯