

جنس أكثر أماناً ومرض (COVID-19)

تسمح لنا لقاءات مرض (COVID-19) الإنخراط بشكل آمن أكثر في العلاقات وممارسة الجنس وكل شيء بينهما! مارس تلك الإستراتيجيات لحماية نفسك وشركائك من مرض (COVID-19).

تعرف على كيفية انتشار مرض (COVID-19)

- ينتقل الفيروس بواسطة لعاب المصاب أو المخاط أو الجزيئات التنفسية التي يتم استنشاقها أو التي تدخل العيون أو الأنف أو الفم.
- ويمكن أن ينتشر الفيروس خلال ممارسة الجنس وذلك لأن ممارسة الجنس تنطوي على تنفس مكثف عن قرب ونقل اللعاب.
- لا يوجد دليل على أن الفيروس ينتقل من خلال المني أو سوائل المهبل، على الرغم من أن الفيروس وجد في مني الأشخاص المصابين بمرض (COVID-19).
- ويعتقد بأن خطر انتقال الفيروس بواسطة البراز (الفضلات) متدني، بالرغم من أن الفيروس وجد في براز الأشخاص المصابين بمرض (COVID-19). هناك حاجة لإجراء أبحاث لمعرفة فيما إذا كان الفيروس يمكن أن ينتقل من خلال الأنشطة الجنسية التي تتضمن تواصل فموي مع البراز (مثل لعق فتحة الشرج).



احصل على اللقاح

- إن لقاح مرض (COVID-19) هو أفضل طريقة لحماية نفسك وشركائك من الإصابة بمرض (COVID-19) ودخول المستشفى والوفاة، بما في ذلك ما تسببه متحورات الفيروس الأكثر عدوى.
- تفضل بزيارة [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov) أو اتصل على 877-892-4692 للعثور على موقع للحصول على اللقاح. إلقاحات مجانية وآمنة وفعالة.
- بمقدور الأشخاص الملقحين بالكامل (على الأقل مضي أسبوعين منذ حصولهم على لقاح أحادي الجرعة أو الجرعة الثانية من لقاح ثنائي الجرعة) الخروج في مواعيد غرامية وممارسة الجنس.
- حتى إذا كنت ملقحاً بالكامل، فاحضع لفحص مرض (COVID-19) إذا ظهرت عليك أعراض حتى لو كنت قد حصلت على اللقاح بالكامل. إذا كانت لديك أعراض أو إذا كنت قد خالطت مؤخراً شخصاً مصاباً بمرض (COVID-19)، إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فتجنب ممارسة الجنس ومخالطة الآخرين لحين انتهاء فترة عزلك. لمزيد من المعلومات حول اختبار مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) وانقر على "Testing" (الفحص).



نصائح للبقاء بأمان

اتبع تعليمات السلامة إذا كنت أنت أو شريكك غير ملقحين بالكامل أو لديك مناعة مضعفة أو تبلغ من العمر 65 وأكبر أو لديك حالة صحية تزيد من خطر الإصابة بمرض (COVID-19) أو تعيش مع شخص من تلك المجموعات.

قبل أن تبدأ بالموعد، تحدث عما يلي:

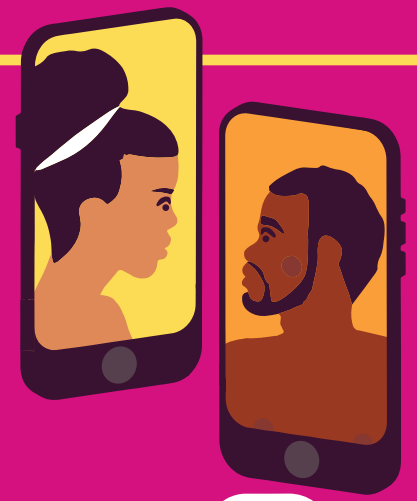
- حالة التطعيم. إذا كنت أو الشريك ملقح بالكامل، فأنت أقل عرضة لخطر الإصابة.
- اختبار مرض (COVID-19) حديث. إذا كانت النتيجة إيجابية، فتجنب ممارسة الجنس والمخالطة. إذا كانت النتيجة سلبية، فتذكر أن الاختبار يظهر فقط فيما إذا كان الشخص مصاباً وقت خضوعه للاختبار.
- إصابة حديثة بمرض (COVID-19). من غير المحتمل أن يتعرض شخص أصيب بمرض (COVID-19) للإصابة به مجدداً خلال ثلاثة أشهر بعد إصابته.
- مخالطة حديثة لمصاب بمرض (COVID-19). يجب تجنب مخالطة الآخرين لمدة 10 أيام بعد المخالطة.
- احتياطات بشأن مرض (COVID-19). يعتبر الإنخراط في أوضاع حميمة مع أشخاص يرتدون كمامة على الوجه واتباع احتياطات إجراءات الوقاية من مرض (COVID-19) الأخرى هو الطريقة الأكثر أمناً.

كن حذراً أكثر.

- تجنب حفلات ممارسة الجنس والتجمعات الكبيرة. إذا حضرت تلك الحفلات، فاتبع إجراءات السلامة المتعلقة بمرض (COVID-19).
- تفضل بزيارة nyc.gov/covidtest أو اتصل بالرقم 311 للعثور على موقع فحص (العديد من المواقع تقدم العديد من المواقع الاختبار دون أي تكلفة).
- عليك أن تقتصر شركاء الجنس على أشخاص من دائرتك الاجتماعية.
- استمتع بالجنس افتراضياً، مثل المواعيد الغرامية عبر الفيديو والجنس من خلال الرسائل النصية وحفلات جنسية عبر تطبيق زووم أو غرف الدردشة.
- تجنب تقبيل أي شخص ليس ضمن دائرتك الاجتماعية.
- ارتد غطاءً للوجه، حتى خلال ممارسة الجنس! يضيف ارتداء غطاء على أنفك وفمك طبقة من الحماية.
- اجعل الأمر غريباً. كن مبدعاً في استخدام الأوضاع الجنسية والحوازر الجسدية التي تسمح بالاتصال الجنسي مع منع الاتصال المباشر وجهاً لوجه.
- استمنيا سوياً. استخدم المسافة والكمامة لتقليل المخاطر.
- استخدم الواقي الذكري وواقي حماية الأسنان لتقليل من ملامسة اللعاب أو المنى أو البراز، خاصة أثناء ممارسة الجنس الفموي أو الشرجي.
- اغتسل قبل ممارسة الجنس وبعدها. اغسل اليدين والألعاب الجنسية بالصابون والماء الدافئ. قم بتطهير لوحات المفاتيح وشاشات للمس التي تقوم بمشاركتها مع الآخرين.

للحصول على أحدث المعلومات، تفضل بزيارة

nyc.gov/health/coronavirus.



واصل الممارسات التي تقي من الإصابة بمرض الأيدز والأمراض الأخرى المنتقلة عن طريق الجنس (sexually transmitted infections, STI) والحمل غير المخطط له، بما في ذلك اللجوء إلى الرعاية الصحية الجنسية.

خدمات وإقيات الأمراض المنقولة جنسياً ومرض الأيدز من خلال إدارة صحة NYC:

- اتصل بالخط الساخن لعيادة الصحة الجنسية على رقم الهاتف 347-369-7959 (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى 3:30 مساءً) للتحدث إلى مقدم رعاية صحية.
- تفضل بزيارة

nyc.gov/health/clinics أو اتصل بالرقم 311 لمعرفة ساعات عمل عيادة الصحة الجنسية والخدمات التي تقدمها.

- اتصل برقم الخط الساخن لدى PEP التابع إلى NYC والمتاح على مدار 24/7 الخط الساخن على 884-373-7692 إذا كنت تعتقد بأنك تعرضت إلى مرض نقص المناعة المكتسبة.

- تفضل بزيارة nyc.gov/condoms للتعرف على كيفية الحصول على منتجات مجانية أكثر أماناً للممارسة الجنس.