

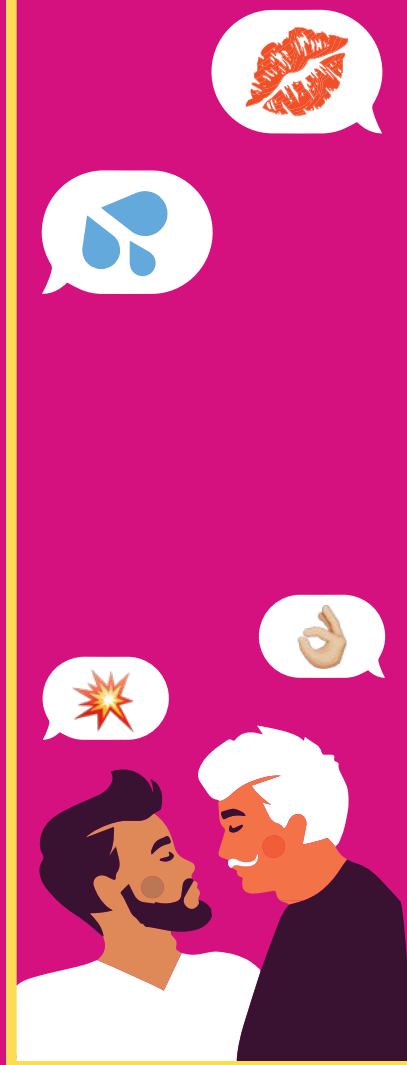
COVID-19 疫苗能讓我們更安全地發展關係、進行性行為以及從事其他親昵活動！請採用這些策略來保護自己和伴侶免於感染 COVID-19。

瞭解 COVID-19 如何傳播

- 病毒透過經由眼部、鼻腔或口腔吸入或進入的受感染唾液、黏液或呼吸道顆粒傳播。
- 由於性行為中有近距離的深呼吸以及唾液接觸，因此病毒也能在性行為中傳播。
- 目前沒有證據表明病毒能透過精液或陰道體液傳播，不過 COVID-19 感染者的精液中也發現存在病毒。
- 透過糞便傳播病毒的風險較低，不過 COVID-19 感染者的糞便中也發現存在病毒。人們需要開展研究來瞭解病毒能否在涉及口腔接觸糞便的性活動（如舔肛）中傳播。

接種疫苗

- 接種 COVID-19 疫苗是保護您自己和您的伴侶免受 COVID-19 重症、住院和死亡侵害的最好方法，包括免受更具傳染性的變異毒株的侵害。
 - 請造訪 vaccinefinder.nyc.gov 或致電 877-829-4692 查找一間疫苗接種站點。疫苗接種免費、安全、有效。
- 完全接種疫苗（即在接種單劑疫苗或雙劑疫苗的第二劑之後間隔至少兩週）的人士可以更安全地約會、親熱和發生性行為。
- 即使您已完全接種疫苗，如果您有症狀或近期接觸過 COVID-19 患者，則您需要接受 COVID-19 檢測。若檢測結果呈陽性，則需要在隔離期結束前避免與他人發生性行為以及密切接觸。如需更多有關 COVID-19 檢測的資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus 並按一下「Testing」（檢測）。





繼續執行預防 HIV、其他性傳播感染 (sexually transmitted infections, STI) 以及意外懷孕的措施 (包括獲得性健康照護)。

紐約市衛生局 HIV、STI 及避孕服務：

- 撥打性健康診所熱線 347-396-7959 (星期一至星期五上午 9:00 至下午 3:30) 向健康照護提供者諮詢。
- 造訪 nyc.gov/health/clinics 或致電 311 查詢性健康診所的營業時段和服務。
- 若您認為自己感染了 HIV，請撥打 844-373-7692 聯絡全天候服務的 NYC 曝露後預防性投藥 (PEP) 熱線。
- 造訪 nyc.gov/condoms 瞭解如何獲得免費的安全性行為用品。

安全小貼士

如果您或您的伴侶未完全接種疫苗，免疫力低下，年齡在 65 歲及以上，自身的健康狀況會增加罹患 COVID-19 重症的風險，或與來自這些群體的人一起生活，請遵循預防措施。

開始交往前，談談：

- **疫苗接種狀態。**若您或您的伴侶已完全接種，則您的風險較低。
- **近期的 COVID-19 檢測。**若結果呈陽性，則避免性行為及密切接觸。若是陰性，則記住檢測只能表明人們在檢測之時是否有感染。
- **最近的 COVID-19 感染。**感染過 COVID-19 的人，在感染後的三個月內不太可能再次染病。
- **最近曝露於 COVID-19 的情況。**曝露後 10 天內應避免與他人密切接觸。
- **COVID-19 預防措施。**與戴面罩的人親密接觸並遵守其他 COVID-19 預防措施是更安全的做法。

更安全的性行為。

- **避免性派對和大型聚會。**如果您確實要參加，請遵循 COVID-19 預防措施。
 - 請造訪 nyc.gov/covidtest 或致電 311 以尋找檢測站點 (許多站點提供免費檢測)。
- **您的性伴侶應僅限您社交圈內的人。**
- **以虛擬方式享受性愛**，如視頻約會、性短訊、Zoom 性派對或聊天室。
- **避免和不在您社交圈內的人接吻。**
- **戴上面罩，即便在發生性行為的時候！**戴上面罩蓋住口鼻可以增加一層保護。
- **發揮「創意」。**在性姿勢和障礙物方面發揮創意，障礙物允許性接觸，同時又避免面對面的密切接觸。
- **一起自慰。**保持距離並戴上面罩以減少風險。
- **使用安全套和口腔保護膜**，在口交、肛交或舔肛時減少與唾液、精液或糞便的接觸。
- **在發生性行為前後洗乾淨。**用肥皂和熱水洗手並清洗性玩具。對您與他人共用的鍵盤和觸摸屏幕進行消毒。

如需獲取最新資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus。