

# 더 안전한 성관계와 COVID-19

COVID-19 백신 덕분에 우리가 더 안전하게 관계를 맺고 성관계를 가지며 그 사이의 모든 것을 할 수 있습니다! 아래 전략들을 실천하여 COVID-19로부터 여러분과 여러분의 파트너를 보호하시기 바랍니다.

## COVID-19 확산 방식 이해하기

- 이 바이러스는 감염된 비말이나 점액, 호흡 입자가 흡입되거나 눈이나 코, 입으로 침투되는 방식으로 확산됩니다.
- 성관계 중에 확산될 수 있는데, 그때 가까이에서 거칠게 숨을 쉬거나 비말과 접촉하는 일이 수반될 수 있기 때문입니다.
- 이 바이러스가 정액이나 질액을 통해 확산된다는 증거는 없으나 COVID-19 감염자의 정액에서 바이러스가 확인된 바는 있습니다.
- 배설물(변)을 통해 이 바이러스가 확산될 위험 확률은 낮은 것으로 판단되나 COVID-19 감염자의 배설물에서 바이러스가 확인된 바는 있습니다. 배설물과의 구강 접촉이 수반되는 성적 활동(항문 애무 등)을 통한 확산 여부를 파악하려면 연구가 필요합니다.

## 백신을 접종하세요

- COVID-19 백신 접종은 더 전염력이 강한 변이 바이러스를 포함, COVID-19 질환, 입원 및 사망으로부터 자신과 파트너를 보호할 수 있는 최선의 방법입니다
- [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) 에서 또는 877-829-4692번으로 전화하여 접종소를 찾아 보시기 바랍니다. 백신은 무료이며 안전하고 효과적입니다.
- 백신 완전 접종자(1회 접종 백신의 접종을 완료하거나 2회 접종 백신의 2차 접종을 완료한 후 최소 2주가 경과했음)는 더욱 안전하게 데이트하고, 애무하고, 성관계를 해도 됩니다.
- 백신 완전 접종자라도 증상이 있거나 최근 COVID-19 확진자에게 노출된 경우 COVID-19 검사를 받습니다. 양성 판정을 받으면 격리 기간이 끝날 때까지는 성관계와 타인과의 밀접 접촉을 피합니다. 더 자세한 COVID-19 검사 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 를 방문하여 “Testing”(검사)을 검색하시기 바랍니다.





성 건강 진료를 받는 일을 비롯해 HIV, 기타 성 매개 감염 질환(sexually transmitted infections, STI), 계획하지 않은 임신을 예방합니다.

NYC 보건부 HIV, STI, 피임 서비스:

- NYC 성 건강 클리닉 핫라인, 347-396-7959번 (월요일에서 금요일, 오전 9시부터 오후 3시 30분까지)으로 전화하여 의료 서비스 제공자와 상담할 수 있습니다.
- [nyc.gov/health/clinics](http://nyc.gov/health/clinics) 에서 또는 311번으로 전화하면 성 건강 클리닉의 운영 시간과 서비스를 확인할 수 있습니다.
- HIV에 노출되었다고 생각되면 24/7 NYC PEP 핫라인에 844-373-7692 번으로 전화하시면 됩니다.
- [nyc.gov/condoms](http://nyc.gov/condoms) 에서 더 안전한 섹스 용품을 얻는 방법을 확인하실 수 있습니다.

## 안전을 지키기 위한 팁

여러분 또는 여러분의 파트너가 백신 완전 접종자가 아니거나, 면역력이 저하되어 있거나, 65 세 이상이거나, COVID-19 고위험군이거나, 이 중 하나인 분과 함께 사는 경우 예방조치를 따르시기 바랍니다

누군가와 어울리기 전 다음에 대해 이야기합니다:

- **백신 접종 상태.** 여러분의 파트너가 백신 완전 접종자라면 위험은 높지 않습니다.
- **최근의 COVID-19 검사.** 양성 판정을 받으면 성관계와 밀접 접촉을 피합니다. 음성 판정을 받으면 검사 결과는 피검사자가 검사 당시에 감염되었음을 나타낼 수도 있다는 점을 염두에 둡니다.
- **최근의 COVID-19 감염.** COVID-19에 감염됐던 사람이 3개월 이내에 재감염될 가능성은 낮습니다.
- **최근의 COVID-19 노출.** 노출 후 10일 동안 타인과의 밀접 접촉을 피해야 합니다.
- **COVID-19 예방 조치.** 마스크를 착용하고 기타 COVID-19 예방 조치를 따르는 사람과 친밀한 관계를 맺는 것이 더 안전한 방법입니다.

더 안전한 방식으로 즐깁니다.

- **섹스 파티나 대규모 모임을 피합니다.** 참석하는 경우, COVID-19 예방 조치를 따르십시오.
  - [nyc.gov/covidtest](http://nyc.gov/covidtest) 를 방문하거나 311 번으로 전화하여 검사소를 찾아보십시오(많은 검사소에서 무료 검사를 제공합니다).
- 자신의 소셜 버블 이내에 있는 사람들로 성적 파트너를 제한합니다.
- 비디오 데이트, 섹스팅, 섹시 줌(Zoom) 파티, 채팅룸 등 가상 성관계를 즐깁니다.
- 여러분의 소셜 버블에 속하지 않은 사람과의 키스는 피합니다.
- **성관계 중이라도 마스크를 착용합니다!** 여러분의 코와 입을 덮는 마스크를 착용하면 보호 효과가 한층 더해집니다.
- **창의력을 발휘합니다.** 물리적 장벽을 이용해 성적 접촉은 가능하면서도 밀접한 대면 접촉을 막을 수 있도록 하고 성행위 자세에서도 창의력을 발휘합니다.
- **함께 자위합니다.** 물리적 거리와 마스크로 위험을 줄일 수 있습니다.
- **콘돔과 덴탈댐을 사용하여** 특히 구강 혹은 항문 성교나 항문 애무 시 비밀, 정액, 배설물을 통한 접촉을 줄입니다.
- **성관계 전후에 씻습니다.** 손과 섹스 토이를 비누와 온수로 씻어냅니다. 타인과 공유하는 키보드와 터치스크린을 소독합니다.

최신 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) 에서 확인하시기 바랍니다.