

Bezpieczniejszy seks a COVID-19

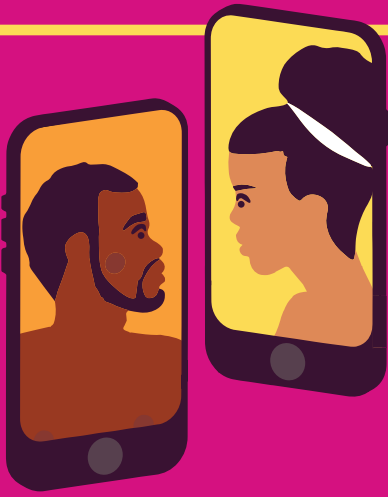
Szczepionki przeciw COVID-19 pozwalają nam bezpieczniej angażować się w związki, seksualne doznania i wszystko pomiędzy! Przećwiczmy te strategie, aby chronić siebie i swoich partnerów przed pandemią COVID-19.

Jak rozprzestrzenia się choroba COVID-19

- Wirus rozprzestrzenia się przez zakażone cząstki śliny, śluzu lub dróg oddechowych, które są wdychane lub dostają się do oczu, nosa i ust.
- Wirus może rozprzestrzeniać się także podczas stosunku seksualnego, ponieważ wiąże się on z ciężkim oddechem i kontaktem ze śliną.
- Nie ma dowodów na to, że wirus rozprzestrzenia się przez nasienie lub płyn pochwy, chociaż bywały przypadki, gdy wirus został znaleziony w nasieniu osób chorujących na COVID-19.
- Uważa się, że ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa przez kał (stolec) jest niskie, chociaż bywały przypadki, gdy wirus został znaleziony w stolcu osób chorujących na COVID-19. Aby potwierdzić lub zaprzeczyć teorii, czy wirus może rozprzestrzeniać się poprzez czynności seksualne koncentrujące się na kontakcie ustnym z kałem (np. tzw. rimming) potrzebne są dalsze badania.

Zaszczep się

- Szczepionka przeciw COVID-19 jest najlepszym sposobem na ochronę siebie i swoich partnerów przed chorobą COVID-19, hospitalizacją i śmiercią, w tym przed bardziej zaraźliwymi wariantami wirusa.
 - Odwiedź stronę vaccinefinder.nyc.gov lub zadzwoń pod numer **877-829-4692**, aby znaleźć punkt szczepień. Szczepionki są darmowe, bezpieczne i skuteczne.
- Osoby, które są w pełni zaszczepione (minęły co najmniej dwa tygodnie od otrzymania szczepionki jednodawkowej lub drugiej dawki szczepionki dwudawkowej) mogą bezpiecznie chodzić na randki, przytulać się i uprawiać seks.
- Nawet jeśli jesteś w pełni zaszczepiony(-a), zrób test na COVID-19, jeśli masz objawy lub byłeś(-aś) niedawno narażony(-a) na kontakt z osobą chorą na COVID-19. Jeśli wynik testu będzie pozytywny, unikaj seksu oraz bliskiego kontaktu z innymi do czasu zakończenia okresu izolacji. Dodatkowe informacje na temat testów na COVID-19 można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus, klikając na „Testing” (Testy).



Wskazówki dotyczące zachowania bezpieczeństwa

Zachowaj środki ostrożności, jeśli Ty lub Twoi partnerzy nie jesteście w pełni zaszczepieni, mają obniżoną odporność, mają powyżej 65 lat, mają schorzenie, które zwiększa ryzyko ciężkiego zachorowania na COVID-19 lub mieszkają z osobą z jednej z tych grup.

Zanim się z kimś umówisz, porozmawiaj na takie tematy jak:

- **Status szczepienia.** Jeśli Twój partner/partnerka jest w pełni zaszczepiony(-a), ryzyko zachorowania jest mniejsze.
- **W przypadku niedawnego przeprowadzenia testu na obecność COVID-19.** Jeśli wynik jest pozytywny, unikaj seksu i bliskiego kontaktu. Jeśli wynik jest negatywny, pamiętaj, że test pokazuje tylko, czy dana osoba mogła zostać zarażona podczas badania.
- **Niedawna infekcja COVID-19.** Osoba, która chorowała na COVID-19 prawdopodobnie nie zachoruje ponownie w ciągu kolejnych trzech miesięcy.
- **W przypadku niedawnego narażenia na zakażenie COVID-19.** Należy unikać bliskiego kontaktu z innymi przez 10 dni po ekspozycji.
- **Środki ostrożności podczas pandemii COVID-19.** Intymny kontakt z osobami, które noszą maseczki i stosują inne środki zapobiegania COVID-19, jest bezpieczniejszym wyborem.

Kontynuujcie praktyki mające na celu zapobieganie HIV, innym zakażeniom przenoszonym drogą płciową (sexually transmitted infections, STI) i niezamierzonej ciąży, w tym dostęp do opieki zdrowia seksualnego.

Departament Zdrowia Nowego Jorku usługi w zakresie HIV, STI i antykoncepcji:

- Aby porozmawiać z lekarzem, zadzwoń na infolinię klinik zdrowia seksualnego pod numer 347-396-7959 (od poniedziałku do piątku do 9:00 do 15:30).
- Prosimy odwiedzić stronę nyc.gov/health/clinics lub zadzwonić pod numer 311 aby uzyskać informacje dotyczące godzin i usług kliniki zdrowia seksualnego.
- Jeśli uważasz, że mogłeś/mogłaś być narażony/-a na HIV, zadzwoń na całodobową Infolinię PEP w NYC pod numer 844-373-7692.
- Odwiedź stronę nyc.gov/condoms, aby dowiedzieć się, jak można uzyskać bezpłatnie bezpieczniejsze produkty umożliwiające bezpieczniejsze uprawianie seksu.

Baw się, ale z głową.

- **Unikaj imprez erotycznych i innych dużych zgromadzeń.** Jeśli bierzesz udział, przestrzegaj środków zapobiegania COVID-19.
 - Wejdź na stronę nyc.gov/covidtest lub zadzwoń pod numer 311, aby znaleźć punkt pobrania (wiele punktów oferuje bezpłatne testy).
- **Ogranicz liczbę partnerów seksualnych** do osób w swoim otoczeniu.
- **Ciesz się seksem wirtualnym**, takim jak randki wideo, sexting, seksowne imprezy na Zoomie lub czaty.
- **Unikaj całowania** kogokolwiek spoza Twojego otoczenia.
- **Noś maseczkę, nawet podczas seksu!** Noszenie maseczki zakrywającej nos i usta gwarantuje dodatkową warstwę ochrony.
- **Bezpiecznie, ale z przymrużeniem oka.** Bądź kreatywny(-a) podczas wymyślania pozycji seksualnych i fizycznych barier, które umożliwiają kontakt seksualny, nie dopuszczając w tym samym czasie do kontaktu z twarzą.
- **Masturbujcie się razem.** Zachowujcie dystans fizyczny i korzystajcie z maseczek, aby ograniczyć ryzyko.
- **Używajcie prezerwatyw i chusteczek lateksowych**, aby ograniczyć kontakt ze śliną, nasieniem lub kałem podczas seksu oralnego lub analnego.
- **Myj swoje ciało przed i po seksie.** Ręce i akcesoria erotyczne należy umyć ciepłą wodą z mydłem. Należy odkażać klawiatury i ekrany dotykowe zanim inne osoby będą je używały.

Najnowsze informacje dostępne są na stronie nyc.gov/health/coronavirus.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji. 10.13.21