

Безопасный секс и COVID-19

Вакцины от COVID-19 обеспечивают более высокую безопасность романтических отношений, секса и всего того, что между ними! Чтобы защитить себя и своих партнеров от COVID-19, используйте следующие методы.

Знайте, как распространяется COVID-19

- Вирус распространяется через инфицированную слюну, слизь или дыхательные частицы, попадающие в организм при вдохе или через глаза, нос или рот.
- Вирус может передаваться при сексе, так как во время занятий сексом возможно интенсивное дыхание на близком расстоянии и соприкосновения со слюной.
- Неизвестно, передается ли вирус через сперму или влагалищные выделения, хотя в сперме людей, инфицированных COVID-19, вирус находили.
- Риск передачи вируса через стул (кал) считается низким, хотя вирус находили и в стуле людей, инфицированных COVID-19. Чтобы установить, передается ли вирус при занятиях сексом, при которых возможен оральный контакт с калом (например, анилингусе), нужны дополнительные исследования.

Пройдите вакцинацию

- Вакцинация от COVID-19 — это лучший способ защитить себя и своих партнеров от заболевания COVID-19, госпитализации и смерти, в том числе от более заразных вариантов вируса.
 - Чтобы найти пункт вакцинации, посетите vaccinefinder.nyc.gov или позвоните по номеру **877-829-4692**. Вакцинация бесплатна, безопасна и эффективна.
- Пройшедшие полную вакцинацию (то есть получившие однодозовую вакцину или вторую дозу двухдозовой вакцины не менее двух недель назад) могут более безопасно ходить на свидания, целоваться и заниматься сексом.
- Даже если вы полностью вакцинированы, пройдите тестирование на COVID-19, если у вас есть симптомы или вы недавно общались с лицом, инфицированным COVID-19. В случае положительного результата тестирования воздерживайтесь от занятий сексом и близких контактов с другими до окончания периода изоляции. Для получения дополнительной информации о тестировании на COVID-19 посетите сайт nyc.gov/health/coronavirus и выберите «Testing» (Тестирование).



Советы по обеспечению безопасности

Соблюдайте меры предосторожности, если вы или ваши партнеры не полностью вакцинированы, у вас ослаблен иммунитет, имеете возраст 65 лет и старше, имеете заболевание, повышающее риск тяжелого течения COVID-19, или вы проживаете с кем-то из одной из этих групп.

Перед тем, как заняться сексом, обсудите следующие моменты:

- **статус вакцинации.** Если ваш партнер полностью вакцинированы, вы рискуете меньше.
- **недавнее тестирование на COVID-19.** Если его результаты положительны, воздержитесь от секса и близких контактов. Если они отрицательны, помните, что тестирование определяет только, могло ли данное лицо быть инфицировано на момент тестирования.
- **недавнее заболевание COVID-19.** Для лиц, переболевших COVID-19 вероятность повторного заражения в течение трех месяцев после болезни мала.
- **недавний контакт с лицом, инфицированным COVID-19.** Следует избегать близких контактов с другими людьми в течение 10 дней после контакта с инфицированным лицом.
- **Меры предосторожности при COVID-19.** Интимная близость безопаснее с партнерами, носящими защитную маску и принимающими другие меры предосторожности относительно COVID-19.

Не рискуйте.

- **Избегайте сексуальных вечеринок и других больших собраний.** Если все же посещаете их, соблюдайте меры предосторожности при COVID-19.
 - Посетите сайт nyc.gov/covidtest или позвоните по номеру **311**, чтобы найти пункт тестирования (на многих пунктах тестирование проводится бесплатно).
- **Ограничьте круг ваших сексуальных партнеров** людьми, входящими в ваше ближайшее социальное окружение.
- **Занимайтесь виртуальным сексом**, в том числе свиданиями по видеосвязи, обменом эротическими текстовыми сообщениями, эротическими сеансами в Zoom или посещением форумов.
- **Воздерживайтесь от поцелуев** с теми, кто не входит в ваше ближайшее социальное окружение.
- **Носите лицевую маску даже во время занятий сексом!** Ношение защитной маски, закрывающей нос и рот, добавляет дополнительный уровень защиты.
- **Не стесняйтесь экспериментировать.** Творчески подходите к выбору сексуальных позиций, используйте физические препятствия, допускающие сексуальный контакт, но предотвращающие близкий контакт лицом к лицу.
- **Мастурбируйте вместе.** Для снижения риска используйте дистанцирование и лицевые маски.
- **Используйте презервативы и защитные ротовые прокладки** для уменьшения контакта со слюной, спермой или калом при оральном или анальном сексе или анилингусе.
- **Мойтесь до и после секса.** Мойте руки и игрушки для секса теплой водой с мылом. Дезинфицируйте клавиатуры и сенсорные экраны, которые вы используете совместно с другими.

Для получения последней информации посетите nyc.gov/health/coronavirus.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации. 13.10.21



Продолжайте соблюдать меры профилактики против заражения ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем (sexually transmitted infections, STI), а также незапланированную беременность; в том числе обращайтесь за медицинской помощью в области сексуального здоровья.

Службы контрацепции и лечения ВИЧ и STI Департамента здравоохранения NYC:

- Позвоните на горячую линию Клиники сексуального здоровья по номеру 347-396-7959 (с понедельника по пятницу с 9:00 до 15:30), чтобы проконсультироваться с поставщиком медицинских услуг.
- Для получения информации об услугах и часах работы Клиник сексуального здоровья, посетите nyc.gov/health/clinics или позвоните по номеру **311**.
- Если вы считаете, что могли быть инфицированы ВИЧ, звоните на горячую линию NYC по вопросам постконтактной профилактики (PEP) по номеру 844-373-7692.
- Чтобы узнать, как получить бесплатную продукцию для безопасного секса, посетите nyc.gov/condoms.