

**COVID-19 疫苗能让我们更安全地发展关系、进行性行为以及从事其他亲昵活动！请采用这些策略来保护自己和伴侣免于感染 COVID-19。**

## 了解 COVID-19 如何传播

- 病毒通过经由眼部、鼻腔或口腔吸入或进入的受感染唾液、黏液或呼吸道颗粒传播。
- 由于性行为中有近距离的深呼吸以及唾液接触，因此病毒也能在性行为中传播。
- 目前没有证据表明病毒能经过精液或阴道体液传播，不过 COVID-19 感染者的精液中也发现存在病毒。
- 经过粪便传播病毒的风险较低，不过 COVID-19 感染者的粪便中也发现存在病毒。人们需要开展研究来了解病毒能否在涉及口腔接触粪便的性活动（如舔肛）中传播。

## 接种疫苗

- 接种 COVID-19 疫苗是保护您自己和您的伴侣免受 COVID-19 重症、住院和死亡侵害的最好方法，包括免受更具传染性的变异毒株的侵害。
  - 请浏览 [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) 或致电 877-829-4692 查找一间疫苗接种站点。疫苗接种免费、安全、有效。
- 完全接种疫苗（即在接种单剂疫苗或双剂疫苗的第二剂之后间隔至少两周）的人士可以更安全地约会、亲热和发生性行为。
- 即使您已完全接种疫苗，如果您有症状或近期接触过 COVID-19 患者，则需要接受 COVID-19 检测。若检测结果呈阳性，则需要在隔离期结束前避免与他人发生性行为以及密切接触。如需更多有关 COVID-19 检测的信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 并单击“[Testing](#)”（检测）。





继续执行预防 HIV、其他性传播感染 (sexually transmitted infections, STI) 以及意外怀孕的措施 (包括获得性健康照护)。

纽约市卫生局 HIV、STI 及避孕服务：

- 拨打性健康诊所热线 347-396-7959 (星期一至星期五上午 9:00 至下午 3:30) 向医疗保健提供者咨询。
- 浏览 [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics) 或致电 311 查询性健康诊所的营业时段和服务。
- 若您认为自己感染了 HIV，请拨打 844-373-7692 联络全天候服务的 NYC 暴露后预防性投药 (PEP) 热线。
- 浏览 [nyc.gov/condoms](https://nyc.gov/condoms) 了解如何获得免费的安全性行为用品。

## 安全小秘方

如果您或您的伴侣未完全接种疫苗，免疫力低下，年龄在 65 岁及以上，自身的健康状况会增加罹患 COVID-19 重症的风险，或与来自这些群体的人一起生活，请遵循预防措施。

**开始交往前，谈谈：**

- **疫苗接种状态。** 若您或您的伴侣已完全接种，则您的风险较低。
- **近期的 COVID-19 检测。** 若结果呈阳性，则避免性行为及密切接触。若是阴性，则记住检测只能表明人们在检测之时是否有感染。
- **最近的 COVID-19 感染。** 感染过 COVID-19 的人，在感染后的三个月内不太可能再次染病。
- **最近暴露于 COVID-19 的情况。** 暴露后 10 天内应避免与他人密切接触。
- **COVID-19 预防措施。** 与戴面罩的人亲密接触并遵守其他 COVID-19 预防措施是更安全的做法。

**更安全的性行为。**

- **避免性派对和大型聚会。** 如果您确实要参加，请遵循 COVID-19 预防措施。
  - 请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或致电 311 以寻找检测站点 (许多站点提供免费检测)。
- **您的性伴侣** 应仅限您社交圈内的人。
- **以虚拟方式享受性爱**，如视频约会、性短信、Zoom 性派对或聊天室。
- **避免和不在您社交圈内的人接吻。**
- **戴上面罩，即便在发生性行为的时候！** 戴上面罩盖住口鼻可以增加一层保护。
- **发挥“创意”。** 在性姿势和障碍物方面发挥创意，障碍物允许性接触，同时又避免面对面的密切接触。
- **一起自慰。** 保持距离并戴上面罩以减少风险。
- **使用安全套和口腔保护膜**，在口交、肛交或舔肛时减少与唾液、精液或粪便的接触。
- **在发生性行为前后洗干净。** 用肥皂和热水洗手并清洗性玩具。对您与他人共享的键盘和触摸屏幕进行消毒。

如需获取最新信息，请浏览 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。