

## محفوظ جنسی تعلقات اور COVID-19

**COVID-19 ویکسینوں کی وجہ سے ہمیں قربت والے تعلقات، جنسی معاملات اور ان سے وابستہ چیزوں میں زیادہ محفوظ طریقے سے مشغول ہونے میں آسانی ہوتی ہے! اپنے آپ کو اور اپنے پارٹنرز کو COVID-19 سے بچانے کے لیے ان حکمت عملیوں پر عمل کریں۔**

### جانیں کہ COVID-19 کیسے پھیلتا ہے

- وائرس متاثرہ لعاب، بلغم کے ذریعے، یا تنفسی ذرات کے سانس کے ذریعے اندر جانے یا آنکھوں، ناک یا منہ میں داخل ہونے سے پھیلتا ہے۔
- یہ وائرس جنسی تعلقات (سیکس) کے دوران پھیل سکتا ہے چونکہ جنسی تعلقات میں بھاری سانس لینا اور لعاب کے ساتھ رابطہ ممکن ہو سکتا ہے۔
- اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ وائرس منی یا اندام نہانی سیال کے ذریعے پھیلتا ہے، اگرچہ یہ وائرس ان لوگوں کے منی میں پایا گیا ہے جن کو COVID-19 ہے۔
- فضلے (پاخانہ) کے ذریعے وائرس کو پھیلانے کا خطرہ کم سمجھا جاتا ہے، اگرچہ یہ وائرس ان لوگوں کے فضلے میں پایا گیا ہے جن کو COVID-19 ہے۔ یہ جاننے کے لیے تحقیق کی ضرورت ہے کہ آیا یہ وائرس ایسی جنسی سرگرمیوں کے ذریعے پھیل سکتا ہے جن میں بوٹوں یا زبان وغیرہ کا فضلے کے ساتھ رابطہ (جیسے رمنگ) ہوتا ہے۔



### ویکسین لگوائیں

- COVID-19 ویکسینیشن اپنے آپ کو اور اپنے پارٹنرز کو COVID-19 کی بیماری، اسپتال میں داخلے اور موت، بشمول وائرس کے زیادہ متعدی ویرینٹس، سے تحفظ فراہم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔
- ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے کے لیے [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov) ملاحظہ کریں یا **877-829-4692** پر کال کریں۔ ویکسینیشن مفت، محفوظ اور مؤثر ہے۔
- وہ لوگ جن کو مکمل ویکسین لگ چکی ہے (ان کو ایک خوراک والی ویکسین کی خوراک لگنے یا دو خوراکیوں والی ویکسین کی صورت میں دوسری خوراک لگنے کے بعد کم از کم دو ہفتے گزر چکے ہیں) وہ زیادہ محفوظ طور پر ڈیٹس پر جا سکتے ہیں، بوس و کنار کر سکتے ہیں اور سیکس کر سکتے ہیں۔
- چاہے آپ کو مکمل ویکسین لگ چکی ہو تو بھی COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں اگر آپ کو علامات درپیش ہیں یا حال ہی میں COVID-19 سے متاثر کسی شخص کی زد میں آئے تھے۔ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو اپنی علیحدگی کی مدت پوری ہونے تک سیکس اور قریبی رابطے سے پرہیز کریں۔ COVID-19 ٹیسٹنگ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "Testing" (ٹیسٹنگ) پر کلک کریں۔



## محفوظ رہنے کے بارے میں تجاویز

اگر آپ یا آپ کا پارٹنر مکمل طور پر ویکسین شدہ نہیں ہیں، مدافعتی نظام کمزور ہے، 65 سال اور زائد عمر کے ہیں، صحت کا کوئی ایسا عارضہ درپیش ہے جس کی وجہ سے شدید COVID-19 کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، یا ان گروپوں سے تعلق رکھنے والے کسی فرد کے ساتھ رہتے ہیں تو احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

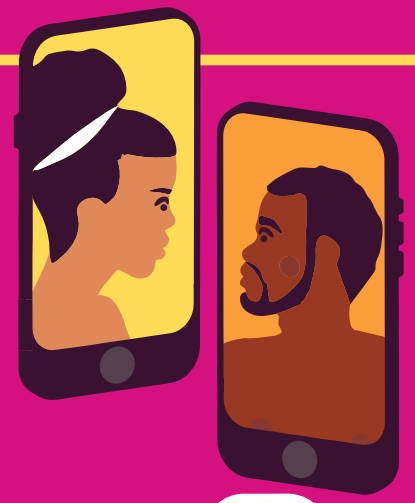
قربت والے معاملات کے لیے ملنے سے پہلے ان چیزوں کے بارے میں بات کریں:

- ویکسینیشن کا اسٹیٹس۔ اگر آپ کا پارٹنر مکمل طور پر ویکسین شدہ ہے تو آپ کو کم خطرہ درپیش ہے۔
- COVID-19 کی حالیہ ٹیسٹنگ۔ مثبت ہونے کی صورت میں سیکس اور قریبی رابطے سے پرہیز کریں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ منفی ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کسی شخص میں انفیکشن کی تشخیص صرف ٹیسٹ کیے جانے کے وقت کی گئی تھی۔
- COVID-19 کی حالیہ انفیکشن۔ کوئی ایسا شخص جس کو COVID-19 ہوا تھا انہیں تین مہینوں میں دوبارہ انفیکشن ہونے کا کم امکان ہے۔
- حال ہی میں COVID-19 کی زد میں آئے ہونا۔ زد میں آنے کے بعد 10 دنوں کے لیے دوسروں سے قریبی رابطہ کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- COVID-19 کے حوالے سے احتیاطی تدابیر۔ ایسے لوگوں سے قربت رکھنا ایک محفوظ حکمت عملی ہے جو چہرے پر ماسک پہنتے ہیں اور COVID-19 کے حوالے سے احتیاطی تدابیر پر عمل کرتے ہیں۔

محفوظ حکمت عملی اپنائیں۔

- سیکس پارٹنرز اور بڑے اجتماعات سے گریز کریں۔ اگر آپ شرکت کرتے ہیں تو COVID-19 سے متعلق احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔
- ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے کے لیے (کئی سائٹس مفت ٹیسٹنگ پیش کرتی ہیں) [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔
- اپنے جنسی پارٹنرز کو محدود رکھیں اپنے سماجی ببل میں لوگوں تک۔
- ورجوئل طور پر سیکس سے لطف اٹھائیں، جیسے ویڈیو پر مبنی ڈیٹس، سیکسٹنگ، سیکسی زوم پارٹیاں یا چیٹ رومز۔
- بوس و کنار سے پرہیز کریں، ایسے لوگوں کے ساتھ جو آپ کی سماجی بلبے میں نہیں ہیں۔
- چہرے پر ماسک پہنیں، سیکس کے دوران بھی! اپنے ناک اور منہ پر چہرے کا ماسک پہننا تحفظ کی ایک اور تہہ فراہم کرتا ہے۔
- تخلیقی بنیں۔ جنسی پوزیشنوں اور مادی رکاوٹوں کے حوالے سے تخلیقی بنیں جو آمنے سامنے چہرے کے قریبی رابطے سے بچتے ہوئے جنسی رابطہ ممکن بناتی ہیں۔
- ایک ساتھ مل کر خود لذتی حاصل کریں۔ خطرے کو کم کرنے کے لیے فاصلے اور چہرے کے ماسک کا استعمال کریں۔
- کنڈوم اور دانتوں کے ڈیمز کا استعمال کریں تاکہ منہ یا مقعد کے ذریعے سیکس یا رمنگ کے دوران لعاب، منی یا فضلے سے رابطہ کم ہو۔
- سیکس سے پہلے اور بعد میں صفائی کریں۔ ہاتھ اور جنسی کھلونے صابن اور گرم پانی سے دھوئیں۔ ان کی بورڈز اور ٹچ اسکرینوں کی جراثیم کشی کریں جو آپ دوسروں کے ساتھ شیئر کرتے ہیں۔

تازہ ترین معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) پر جائیں۔



HIV، جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز (sexually transmitted infections, STI) اور غیر ارادی حمل کی روک تھام کے لیے اقدامات عمل جاری رکھیں، جس میں جنسی صحت کی نگہداشت تک رسائی حاصل کرنا شامل ہے۔

NYC محکمہ صحت کی HIV، STI اور ممانع حمل خدمات:

- نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کرنے کے لیے جنسی صحت کلینک کی ہاٹ لائن 347-396-7959 پر (پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے سہ پہر 3:30 بجے تک) کال کریں۔
- جنسی صحت کلینک کے اوقات کار اور خدمات کے لیے [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics)
- ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ HIV کی زد میں آئے تھے تو NYC PEP کی 24/7 ہاٹ لائن 844-373-7692 پر کال کریں۔

- مفت محفوظ جنسی مصنوعات حاصل کرنے کے بارے میں جاننے کے لیے [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) ملاحظہ کریں۔