

COVID-19

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국

안전한 성관계에 대한 지침

최신 업데이트:

2021년 1월 11일: 알고 있는 노출 이후 10일 동안 격리하고 11일 차부터 14일 차까지 본인의 증상을 점검하라고 요구하는 신규 정책을 반영하도록 업데이트했습니다.

2020년 11월 10일: 고립, 격리 및 밀접 접촉자의 정의 및 감염이 확산되는 방법과 자신을 보호하는 방법에 관한 정보를 업데이트했습니다.

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국은 로스앤젤레스 카운티 내의 COVID-19의 급증을 멈추는 데 도움을 주기 위해 주민 여러분께 본인의 역할을 수행해 달라고 요청하는 바입니다. 이를 위해 보건국은 모든 주민 여러분께 COVID-19의 확산을 늦추고자 최대한 집에 머물고, 다른 사람과의 접촉을 제한하길 요청드립니다.

하지만 성관계는 어떻습니까?

성관계는 건강하고 정상적인 인간의 활동이며 집을 떠나지 않고 즐길 수 있는 방법입니다. 이번 대유행 기간에는 새로운 방식으로 안전한 성관계를 가지는 것이 중요합니다. COVID-19의 확산을 피하면서 성관계를 즐길 수 있는 방법에 대한 몇 가지 방법을 제공해 드리겠습니다.

1. COVID-19가 어떻게 전파되는지 알고 있기.

- COVID-19 감염자에게서 전염될 수 있습니다.
 - COVID-19 감염자, 심지어 증상이 없는 감염자의 타액, 점액, 호흡기 비말을 통해 바이러스가 확산됩니다.
 - 증상이 있는 사람들은 어떤 증상을 느끼기 2일 전부터 다른 사람들에게 바이러스를 확산시킬 수 있습니다.
- 우리는 여전히 COVID-19와 성관계에 대해 배울 것이 많습니다.
 - COVID-19이 질성교나 항문성교로 전염될 수 있는지 여부는 알지 못합니다.
 - COVID-19 감염자의 정액과 대변에서도 바이러스가 발견되었습니다.

2. 가까운 사람들과 성관계 갖기.

- 본인이 가장 안전한 성관계 대상입니다. 자위행위는 COVID-19를 전파하지 않습니다. 자위행위 전후 20초 이상 비누와 물로 손 (및 모든 성인용 장난감)을 씻으십시오.
- 다음으로 가장 안전한 파트너는 동거인입니다. 오직 소수의 사람들과의-성관계를 포함- 긴밀한 접촉은 COVID-19의 확산을 막는 데 도움이 됩니다.
- 가족 외의 사람과 성관계 등 밀접한 접촉을 제한해야 합니다. 가족 외 다른 사람과 성관계를 가지면, 가능한 적은 수의 파트너만 만나고 신뢰할 수 있는 파트너를 고르십시오. PrEP, 콘돔 및 다른 안전한 성관계 주제를 논의하는 것처럼 성관계를 맺기 전에 COVID-19 위험 요인에 대해 이야기를 나누십시오. 만나기 전에 COVID-19에 대해 물어보십시오.
 - 현재 증상이 있거나 지난 14일 동안 증상이 있었는가? 기침, 인후염, 숨가쁨은 물어보아야 할 증상 중 일부입니다. 증상 목록을 보려면 ph.lacounty.gov/covidcare 을 방문하십시오. 그러나 COVID-19 감염자가 증상 없이 바이러스를 여전히 확산시킬 수 있으므로 누군가가 COVID-19에 걸렸는지 판단하기 위해 증상 여부를 묻는 것은 완벽한 방법이 아닙니다.
 - COVID-19 진단을 받았는가? COVID-19 검사에서 양성 판정을 받았지만 회복했고 고립 기간 (증상이 시작된 지 최소 10일이 지났고, 최소 24시간 동안 열이 없었고 증상이 회복됨) 이 지난 사람들은 더 이상 전염성이 없을 확률이 높습니다. 양성 판정을 받았고 증상이 전혀 없지만, 10일 고립 기간이 지나지 않았으면 바이러스를 여전히 전파시킬 수 있습니다.

COVID-19

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국

안전한 성관계에 대한 지침

- **플레이 파티** 참가는 **재고해 주십시오**. 가구 구성원 외의 사람들과 모이는 것은 현재 허용되지 않습니다. 여러 사람과의 밀접 접촉은 피해야 합니다. 다음은 COVID-19에 걸리거나 확산될 위험을 줄이기 위한 조언입니다.
 - 성관계 대상을 한 명으로 고정하십시오.
 - 좀더 넓고 개방된, 환기가 잘 되는 공간을 선택하십시오.
 - 안면 가리개를 착용하고, 키스를 피하고, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
 - 알코올 기반 손 소독제를 자주 사용하십시오.
- 일반적으로 온라인에서 성관계 대상을 만나거나 성관계로 생계를 꾸리는 경우, 직접 만나는 데이트를 미루십시오. 화상 통화 데이트, 섹스팅, 구독 기반 팬 플랫폼, 섹시한 “줌 파티” 또는 채팅 룸을 선택할 수 있습니다.
- 자주 만나는 사람 외의 사람이나 새로 만난 사람과 성관계를 맺기로 결정한 경우, 마지막 접촉일로부터 10일 동안 집에 머물고 다른 가구 구성원들과 떨어져 지내야 하고, 또한 다음을 수행합니다.
 - 증상이 있는지 면밀히 관찰하십시오.
 - 더 자주 검사를 받는 것을 고려하십시오.
 - 65세 이상 고령자나 중증 질환자와 같은 COVID-19으로 중증 질환에 걸릴 위험이 높은 사람들 주변에 있을 때는 각별히 주의하십시오.
 - 다른 사람과 위험을 제한하기 위해 안면 가리개 착용과 손 자주 씻기를 명심하십시오.
 - 좀 더 자세한 정보는 COVID-19 밀접 접촉자를 위한 채택 격리 설명서 (ph.lacounty.gov/covidquarantine) 를 참조하십시오.

3. 과거에 COVID-19에 걸렸다고 해서 COVID-19에 다시 걸리지 않는 것은 아닙니다. 이전에 분자 검사(코에서 면봉으로 검체 채취 또는 타액)에서 양성 판정을 받았다는 것은 COVID-19에 걸렸었고, 재감염 확률이 낮을 수 있습니다. 면역성이 얼마나 강력한지 또는 얼마나 오래 지속되는지를 모릅니다. 이런 다양한 검사에 대해 자세히 알아보려면 [공중 보건국의 검사 웹페이지](#)를 참조하십시오.

- 누구와 성관계를 맺을지 및 어떤 종류의 성관계를 할지 결정하기 위해 이런 검사를 사용하지 마십시오.

4. 성관계 시 주의하기

- COVID-19는 키스를 통해 쉽게 전염될 수 있습니다. 가까운 주변 사람의 일부가 아니면 키스하지 마십시오.
- COVID-19는 리밍 (항문을 입으로 애무하는 행위) 으로 전염되기도 합니다. 대변에 있는 바이러스가 입으로 들어가 감염으로 이어질 수 있습니다.
- 안면 가리개 또는 마스크 착용하기. 본인의 취향일 수도 있고 아닐 수도 있지만, 코와 입을 가리는 안면 가리개를 착용하는 것이 성관계를 하는 동안 보호막을 한 층 더하는 좋은 방법입니다. 심한 호흡과 혈떡거림은 바이러스를 더 확산시킬 수 있습니다. 만약 여러분이나 여러분의 파트너가 COVID-19에 걸렸지만, 모르고 있다면 마스크 착용이 확산을 멈추는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 실험 얼굴을 가까이 마주하지 않으면서 성적 접촉이 가능하도록 벽과 같은 물리적 장벽을 사용하거나 체위를 창의적으로 하십시오.
- 함께 자위하기 위험을 줄이기 위해 신체적 거리두기 및 안면 가리개 사용하기.
- 구강 성교나 항문 성교하는 동안 콘돔과 덴탈댐(안전한 구강성교를 위해 쓰이는 도구)은 타액, 정액이나 대변과의 접촉을 줄일 수 있습니다.
- 성관계 전후에 씻는 것이 그 어느 때 보다 중요합니다.
 - 최소 20초 동안 비누와 물로 손을 씻으십시오.
 - 성인용 장난감을 비누와 따뜻한 물로 씻으십시오.
 - 다른 사람과 공유하는 키보드 및 터치스크린을 소독하십시오.

COVID-19

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국

안전한 성관계에 대한 지침

5. 자신이나 배우자의 건강 상태가 좋지 않으면 성관계 미루기.

- 귀하 또는 파트너가 건강이 좋지 않으면, 다른 사람과 키스, 성관계, 또는 다른 밀접 접촉을 피하십시오.
- COVID-19 감염자에 노출되었다면, 가구 구성원 외의 사람들과의 밀접 접촉을 피하고, [LA 카운티 격리 지침](#)을 준수해야 합니다. ph.lacounty.gov/covidquarantine 방문하십시오.
- COVID-19 증상이 나타날 경우, 집에 머물러야 하며, 진단 검사 및 고립 여부에 관해 담당 의사에게 문의해야 합니다. 가벼운 증상이 있으면 집에서 회복할 수 있습니다. 먼저 전화하지 말고 병원에 방문하지 마십시오. 더 많은 정보를 원하시면, ph.lacounty.gov/covidcare 에 방문하십시오.
- COVID-19 양성 판정을 받았다면, 최소 10일 동안 그리고 최소 24시간 동안 약을 복용하지 않고도 열이 없고 그리고 증상이 개선될 때까지 고립해야 합니다. COVID-19 양성 판정을 받았지만 어떠한 증상도 없다면, 진단 검사를 받은 후 10일 동안 집에서 머물러야 합니다. 더 많은 정보를 원하시면 LA 카운티자택고립 ph.lacounty.gov/covidisolation에 방문해 주십시오.
- COVID-19 양성 판정을 받았다면 모든 밀접 접촉자들에게 자신과의 마지막 접촉 후 10일 동안 격리해야 한다고 알려주십시오. 그들은 추가 4일 (총 14일) 동안 본인의 건강을 모니터하고 예방 수칙을 준수해야 합니다. 예방 수칙에는 다른 사람들이 주변에 있을 때는 항상 안면 가리개 착용하기, 다른 사람들과 6피트 거리 유지하기, 정기적으로 손 씻기가 포함됩니다. 그들은 COVID-19 검사를 받아야 하고 검사 결과가 음성이어도 10일 동안 격리가 필요합니다. 밀접한 접촉자에는 증상이 시작되기 2일 전부터 격리가 끝날 때까지 24시간 동안 누적 15분 이상 6피트 이내에 같이 있었던 모든 사람들을 포함합니다. 또한, 귀하의 체액 및/또는 분비물과 접촉한 사람 (예: 기침/재채기에 노출됨, 식기나 타액 공유 또는 보호 장비를 착용하지 않은 상태에서 치료를 제공한 사람)도 포함됩니다. 더 많은 정보를 원하시면 ph.lacounty.gov/covidquarantine 에 방문하십시오.
- 귀하 또는 귀하의 파트너가 더 심각한 COVID-19를 유발할 수 있는 의학적 상태인 경우, 성관계를 한 번 건너뛰는 것도 생각해야 합니다.
 - 폐 질환, 심장 질환, 당뇨병, 암 또는 면역 체계 약화 (예: 억제되지 않은 HIV 및 CD4 수가 적은 상태)와 같은 위험이 증가하는 의학적 질환도 포함됩니다.

6. HIV, 기타 성병(STI) 및 계획되지 않은 임신 예방하기.

- **콘돔:** 콘돔은 HIV 및 기타 성병 예방에 도움이 됩니다. 무료 콘돔 주문 방법에 대한 정보는 다음 웹사이트를 방문하십시오: lacondom.com/order-condoms
- **PrEP 및 PEP:** 노출 전 예방법(PrEP) 및 노출 후 예방법(PEP) 둘 다 HIV 예방에 도움이 됩니다. PrEP 및 PEP에 대한 자세한 내용을 보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: getprepla.com
- **HIV와 성병 검사:** HIV 및 기타 성병 검사를 받는 것은 건강을 보호하는 중요한 방법입니다. 가까운 HIV 및 성병 검사를 제공하는 장소를 찾으려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: gettested.cdc.gov.
- **HIV 치료:** HIV 보균자는 치료를 받는 것이 매우 중요합니다. HIV 치료 및 바이러스양을 검출한게 이하로 유지하는 방법에 관한 정보는 다음 웹사이트를 방문하십시오: getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment
- **피임:** 앞으로 몇 주 동안 효과적인 피임 방법을 마련하십시오. 가까운 곳에서 저비용의 피임 옵션을 찾으시려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: https://www.bedsider.org/where_to_get_it.
- **응급 피임법:** 피임 없이 성관계를 맺은 후 최대 5일 동안 임신을 예방하는 데 사용할 수 있습니다. 약국, 식료품점 (구매 가능한지 미리 전화로 확인) 또는 온라인에서 처방전 없이 구매 가능한 플랜 B(Plan B)와 같은 사후 피임약을 구매할 수 있습니다. 자궁 내 피임장치 (copper IUD) 및 사후 피임약인 엘라(Ella)를 구매하기 위해서는 의사, 산부인과 의사 또는 클리닉과 상담해야 합니다. 자세한 내용은 bedsider.org/methods/emergency_contraception을 방문하십시오.

COVID-19

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
안전한 성관계에 대한 지침

로스앤젤레스 카운티 내의 COVID-19에 대한 자세한 내용을 보려면 아래 링크를 방문하십시오
publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus.

참조 글: 뉴욕시 보건국의 2020년 6월 8일 자 “안전한 성관계와 COVID-19”

