

# COVID-19

## 洛杉矶县公共卫生局 性爱指南

### 最近更新信息:

2021年1月11日: 更新后, 反映了新政策的变更, 即要求进行10天的检疫, 并在已知接触COVID-19后的第11天至第14天进行自我检查症状。

2020年11月10日: 更新了隔离、检疫和密切接触的定义, 以及与病毒如何传播以及如何保护自己有关的信息。

洛杉矶县公共卫生局呼吁每个人尽自己的一份力, 帮助阻止洛杉矶县COVID-19病例数的激增。为此, 我们要求所有居民尽可能留在家里, 限制与他人的接触, 以减缓COVID-19的传播速度。

### 有关性行为的信息

性是一种健康的、正常的人类活动, 也是一种不用离开家就能获得乐趣的方式。重要的是, 在这次瘟疫大流行期间, 你要采取一些新的措施以保证更安全的性行为。以下是一些如何享受性爱以及避免传播COVID-19的小建议。

#### 1. 了解COVID-19是如何传播的。

- 你会从一位已感染COVID-19的患者感染病毒。
  - 病毒可以通过COVID-19患者的唾液, 粘液或呼吸道飞沫, 甚至可以从没有出现症状的人那里传播。
  - 对于确实出现症状的人来说, 他们可以在感觉到任何症状出现前的两天开始将病毒传播给其他人。
- 关于COVID-19和性, 我们还有很多需要学习的地方。
  - 我们不知道COVID-19是否可以通过阴道或肛交传播。
  - 在COVID-19患者的精液和粪便中发现了这种病毒。

#### 2. 与亲近的人做爱。

- 你是你自己的最安全的性伴侣。手淫不会传播COVID-19, 确定你在手淫前后用肥皂和水洗手 (和任何性玩具) 至少20秒的时间。
- 第二安全的性伴侣是和你住在一起的人。只与同一小圈子内的人保持密切接触 — 包括性接触, 这有助于防止传播COVID-19。
- 你应该限制与家庭以外的任何人发生密切接触 - 包括性接触。如果你确实和除家人以外的人士发生性关系, 请尽量少找性伴侣, 并选择你信任的性伴侣。在做爱前, 与伴侣谈论COVID-19的风险因素, 就像你会讨论暴露前预防(PrEP), 安全套和其他安全性行为的话题一样。勾搭他人之前请询问他们关于COVID-19方面的事宜。
  - 他们有症状吗, 或者在过去14天里有症状吗? 咳嗽, 喉咙痛和呼吸急促是一些需要向他们询问的症状。请登录[ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) 以获取详细的症状列表。但是, 询问症状并不是了解某人是否感染COVID-19的完美方式, 因为许多COVID-19患者没有出现症状, 但仍然可以传播病毒。
  - 他们是否被诊断为COVID-19患者? 检测结果呈阳性但已从COVID-19中康复并已过隔离期 (从症

# COVID-19

## 洛杉矶县公共卫生局 性爱指南

状开始算起至少已过去10天加上症状改善且无发热后至少已过去24小时)的个人很可能不再具有传染性。检测结果呈阳性但从未出现症状,且仍在10天隔离期之内的病人可能会将病毒传染给你。

- **参加游戏派对时要三思。**现在不允许和家人以外的人士聚会。必须避免与多人密切接触。以下是降低传播或感染COVID-19风险的小贴士:
    - 始终只保持同一位性伴侣。
    - 选择更大、更开放、通风良好的空间。
    - 戴上口罩,避免接吻,不要用未经清洗的手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
    - 经常使用含酒精的擦手液。
  - **如果你经常与你的性伴侣在网上约会,或者以做爱为生,请停止面对面的约会。**视频约会、色情短信、提供订阅服务的粉丝平台、性感“Zoom派对”或聊天室都是你可用的选择。
  - **如果你决定与你交往圈之外的人士做爱或勾搭他们,从最后一次接触开始,你需要留在家里,并远离他人整整10天的时间,以及:**
    - 密切监测自己的症状。
    - 考虑更频繁地进行检测。
    - 在因COVID-19而有更高风险患上重症的高风险人群(如65岁以上或有严重疾病的人士)周围时,要格外小心。
    - 一定要戴上口罩,经常洗手,以尽量限制将病毒传染给他人的风险。
    - 欲了解更多信息,请参阅《COVID-19密切接触者的居家检疫指南》([ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine))。
3. 如果你过去感染过COVID-19,并不意味着你不会再次感染COVID-19。先前的分子检测(鼻拭子或唾液检测)结果呈阳性意味着你得过COVID-19,且可能不太会再次感染COVID-19。我们不知道这种保护有多强,也不知道它能持续多久。请参阅[公共卫生局有关检测的网页](#),以了解更多有关这些不同种类检测的信息。
- 不要使用这些检测方式来决定你与谁发生性关系以及你的性生活方式。
4. 做爱时要小心。
- 接吻可以很容易地传播COVID-19。不要亲吻那些不在你密切接触的小圈子里的人士。
  - 舐肛(吻肛)可传播COVID-19。粪便中的病毒可能会进入你的口腔并可能会导致你感染病毒。
  - 戴上口罩或面罩。也许这是你自己的选择,也许不是,但是戴上遮住鼻子和嘴的面罩是在性爱时增加一层保护的好方法。沉重的呼吸和喘息会进一步传播病毒,如果你或你的伴侣感染了COVID-19,但却不知道,口罩可以帮助阻止病毒的传播。
  - 尝试。创造性地设计性爱姿势和物理屏障,比如墙壁,既允许性接触,同时又可以避免面对面式的密切接触。
  - 一起手淫。与他人保持身体距离和佩戴布面罩可以降低风险。
  - 避孕套和口腔橡皮障可以减少与唾液或粪便的接触,尤其是在口交或肛交时。

# COVID-19

## 洛杉矶县公共卫生局 性爱指南

- 性爱前后清洗，这在任何时候都至为重要。
    - 经常用肥皂和水洗手至少20秒。
    - 用肥皂和温水清洗性玩具。
    - 消毒与他人共用的键盘和触摸屏。
5. 如果你或你的伴侣感觉不舒服，就不要做爱。
- 如果你或你的伴侣感觉生病了，请避免接吻、性行为或与他人的任何密切接触。
  - 如果你接触过COVID-19患者，请避免与家庭以外的任何人士密切接触，并遵循洛杉矶县的[检疫指南](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)。请访问[ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)获取更多信息。
  - 如果你出现了可能是COVID-19引起的症状，你应该留在家里，并打电话给你的医生，询问是否需要进行检测和隔离。如果你出现轻微的症状，你应该在家里康复。不先打电话就不要前往医生办公室。欲了解更多信息，请访问[ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare)。
  - 如果你的 COVID-19检测结果呈阳性，你必须自症状首次出现之日起至少隔离10天，并且在没有使用药物的情况下发烧消退且症状改善后至少隔离24小时。如果你的 COVID-19检测结果呈阳性，但没有出现任何症状，你必须在检测后10天内留在家里。欲了解更多信息，请访问[ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)。
  - 如果你的 COVID-19检测结果呈阳性，请一定要告诉你的所有密切接触者，他们需要在最后一次与你接触后检疫10天。他们需要在接下来的4天（共14天）时间里监测自己的健康状况，并采取预防措施。预防措施包括在别人身边时要始终戴着面罩，与他人保持6英尺的距离，以及经常洗手。他们应该接受COVID-19检测，且即使检测结果呈阴性，他们也需要进行整整10天的检疫。密切接触者包括所有在24小时内与你相距6英尺以内并总计超过15分钟以上的任何人。时间跨度为从出现症状开始前的2天起算，直到他们的隔离期结束为止。其中也包括任何接触过你的体液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打喷嚏而接触飞沫，共用器具或唾液，或在未穿戴个人防护设备的情况下为你提供护理服务）的人士。欲了解更多信息，请访问 [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)。
  - 如果你或你的伴侣因身体疾病而加重新冠肺炎COVID-19，你应该考虑避免性生活。
    - 可能增加风险的身体疾病包括肺病，心脏病，糖尿病，癌症或免疫系统较弱（例如，拥有无法抑制的艾滋病病毒HIV数量和较低的CD4血细胞含量）。
6. 预防艾滋病毒HIV、其他性传播疾病（STIs）和意外怀孕。
- **避孕套：**避孕套有助于预防艾滋病毒和其他性传播疾病。欲了解有关如何获得免费安全套的详细信息，请浏览：[lacondom.com/order-condoms](https://lacondom.com/order-condoms)。
  - **PrEP 和 PEP：**暴露前预防（PrEP）和暴露后预防两者都有助于预防艾滋病病毒。有关PrEP和PEP的更多信息，请浏览：[getprepla.com](https://getprepla.com)。
  - **艾滋病病毒及性传播疾病检测：**接受艾滋病病毒和其他性传播疾病的检测是保护你健康的重要方法。如果你想在附近找到一个提供HIV和STD检测的地点，请浏览：[gettested.cdc.gov](https://gettested.cdc.gov)。

# COVID-19

## 洛杉矶县公共卫生局 性爱指南

- **艾滋病病毒感染者护理：**对于艾滋病病毒感染者来说，接受护理是很重要的。有关爱滋病病毒护理及保持不可检测到的病毒载量的信息，请浏览：[getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment](http://getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment)。
- **避孕：**确保你在接下来的几周内采取一个有效的避孕措施。请浏览：<https://www.bedsider.org/where-to-get-it>，以获取可以在你周围地区获得低费用和免费的避孕方法。
- **紧急避孕：**在未采取保护措施性行为后的5天内，可用于预防怀孕。你可以在没有处方的情况下在药店，杂货店（提前打电话看看他们是否有货）或网上买到此类型的药物，比如B计划（Plan B）。对于铜制宫内节育器和Ella（埃拉避孕药），你需要咨询医生，妇产科医生，或诊所的医生。欲了解更多信息，请登录：[bedsider.org/methods/emergency-contraception](http://bedsider.org/methods/emergency-contraception)。

有关洛杉矶县内COVID-19的更多信息，请浏览：[publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus)。

感谢：“更安全的性行为与COVID-19”，纽约市卫生局，2020年6月8日

