

(COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات خاصة بالعلاقات الجنسية

آخر التحديثات:

21/11/1: تم التحديث بحيث تعكس السياسة الجديدة والتي تتطلب الحجر الصحي لمدة 10 أيام والفحص الذاتي للأعراض بداية من اليوم 11 وحتى اليوم 14 بعد التعرض المعروف.
20/10/11: تم تحديث تعريفات العزل والحجر الصحي وجهات الاتصال الوثيق بالإضافة إلى المعلومات المتعلقة بكيفية انتشار العدوى وكيفية حماية نفسك.

تود إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس أن يقوم كلٌ منكم بدوره في إيقاف موجة COVID-19 في مقاطعة لوس أنجلوس. للقيام بذلك، نطلب من جميع المقيمين البقاء في المنزل قدر الإمكان وتقييد الاتصال بالآخرين لإبطاء انتشار COVID-19.

لكن ماذا عن ممارسة الجنس؟

إن العلاقة الجنسية نشاط بشري صحي وطبيعي ووسيلة للاستمتاع دون مغادرة منزلك. من المهم أن تمارس الجنس الآمن بطرق جديدة أثناء هذه الجائحة. إليك بعض النصائح حول كيفية الاستمتاع بالعلاقة الجنسية بينما تتجنب تفشي مرض COVID-19.

1. اعراف كيف ينتشر مرض COVID-19.

- يمكنك الإصابة بمرض COVID-19 من شخص مصاب به.
 - ينتشر الفيروس من خلال الجزيئات الموجودة في اللعاب أو المخاط أو قطرات الجهاز التنفسي للأشخاص المصابين بـ COVID-19، حتى من الأشخاص الذين لا يعانون من أعراض.
 - بالنسبة للأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض، يمكنهم البدء في نشر الفيروس للآخرين قبل يومين من الشعور بأي أعراض.
- مازال لدينا العديد لنعرفه عن COVID-19 والعلاقات الجنسية.
 - لا نعرف ما إذا كان COVID-19 ينتشر عبر الجنس المهبلي أو الشرجي.
 - تم العثور على الفيروس في السائل المنوي وبراز الأشخاص المصابين بـ COVID-19.

2. يمكنك ممارسة الجنس مع الأشخاص المقربين إليك.

- أنت شريك الجنس الأكثر أماناً لنفسك. لن ينشر الاستمناء COVID-19، تأكد من غسلك أيديك (وأي ألعاب جنسية) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد ممارسة الجنس.
- الشريك الأكثر أماناً التالي هو شخص تعيش معه. يساعد الاتصال عن قرب - بما في ذلك ممارسة الجنس - مع دائرة صغيرة من الأشخاص على منع انتشار COVID-19.
- يجب عليك الحد من الاتصال الوثيق - بما في ذلك ممارسة الجنس - مع أي شخص خارج وحدتك المعيشية. إذا قمت بممارسة الجنس مع أشخاص آخرين خارج وحدتك المعيشية، فاحصل على أقل عدد ممكن من الشركاء واختر شركاء تثق بهم. تحدث عن عوامل خطر COVID-19 قبل ممارسة الجنس، تمامًا كما ستناقش الوقاية قبل التعرض (PrEP) والواقي الذكري وموضوعات لممارسة أكثر أماناً للجنس. اسألهم عن COVID-19 قبل الاتصال.
 - هل يعانون من أعراض، أو ظهرت عليهم الأعراض في آخر 14 يومًا؟ السعال والتهاب الحلق وضيق التنفس هي بعض الأعراض التي يجب الاستفسار عنها. قم بزيارة ph.lacounty.gov/covidcare للحصول على قائمة أعراض مُفصلة. لكن السؤال عن الأعراض ليس طريقة مثالية لمعرفة ما إذا كان شخص ما مصابًا بـ COVID-19 لأن العديد من الأشخاص المصابين ليست لديهم أعراض ولا يزال بإمكانهم نشر الفيروس.
 - هل تم تشخيص إصابتهم بـ COVID-19؟ الأشخاص الذين ظهرت إيجابية نتيجة اختباراتهم ولكنهم تعافوا من COVID-19 والذين أمضوا فترة العزل (بعد 10 أيام على الأقل من اليوم الذي بدأت فيه أعراضهم والذين لم يصابوا بالحمى لمدة 24 ساعة على الأقل وتحسنت أعراضهم) من المحتمل ألا يكونوا معديين بعد الآن. الشخص الذي ظهرت إيجابية نتيجة اختباراه ولم تظهر عليه أعراض على الإطلاق ولكنه لم يمض فترة العزل البالغة 10 أيام يُمكن أن ينقل الفيروس إليك.
- فكر مرتين قبل الانضمام إلى حفلة مسرحية. التجمعات مع أشخاص من خارج منزلك غير مسموح بها حاليًا. لا بد من تجنب الاتصال الوثيق مع عدة أشخاص. فيما يلي بعض النصائح لتقليل خطر انتشار أو الإصابة بـ COVID-19:

(COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات خاصة بالعلاقات الجنسية

- ارتبط بشريك جنسي واحد.
- اختر مساحات أكبر وأكثر انفتاحًا وجيدة التهوية.
- ارتدِ غطاءً للوجه، وتجنب التقبيل، ولا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- استخدم مطهر اليدين المعتمد على الكحول بشكل متكرر.
- إذا كنت عادة ما تقابل شركائك الجنسيين عبر الإنترنت أو تكسب عيشك من خلال ممارسة الجنس، خذ استراحة من المواعيد الشخصية. تعتبر مواعيد الفيديو أو الرسائل النصية الجنسية أو الاشتراك في منصات المعجبين، أو "حفلات Zoom" الجنسية أو غرف الدردشة خيارات بالنسبة لك.
- إذا قررت ممارسة الجنس خارج دائرة جهات الاتصال الخاصة بك أو عبر الارتباط، ستحتاج أن تظل في المنزل وبعيدًا عن الآخرين لمدة 10 أيام كاملة من آخر اتصال، و:
 - راقب الأعراض لنفسك عن كثب.
 - ضع في اعتبارك إجراء الاختبار على أساس متكرر بشكل أكثر.
 - أن تكون أكثر حرصًا مع الأشخاص المعرضين بشكل أكبر لخطر الإصابة بمرض COVID-19 الشديد مثل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية خطيرة.
 - تأكد من ارتدائك لأغطية الوجه واغسل يديك بشكل متكرر لتقييد المخاطر على الآخرين.
 - لمزيد من المعلومات، راجع إرشادات الحجر المنزلي لجهات الاتصال الوثيقة بـ COVID-19 (ph.lacounty.gov/covidquarantine)
- 3. إصابتك بـ COVID-19 سابقًا لا تعني أنه لا يمكن أن تصاب به مرة أخرى. يعني الاختبار الجزيئي الإيجابي السابق (مسحة الأنف أو اللعاب) أنك قد أصبت بـ COVID-19 وقد تكون أقل عرضة للإصابة مرة أخرى. نحن لا نعرف مدى قوة هذه الحماية أو إلى متى تستمر. راجع [صفحة الويب الخاصة بالصحة العامة حول الاختبار](#) لمعرفة المزيد حول هذه الاختبارات المختلفة.
- لا تستخدم هذه الاختبارات لاتخاذ قرارات بشأن من تمارس الجنس معه ونوع الجنس الذي تمارسه.
- 4. كن حذرًا أثناء ممارسة الجنس.
- يمكن أن ينتقل COVID-19 بسهولة عن طريق التقبيل. تجنب تقبيل أي شخص ليس جزءًا من دائرتك الصغيرة من جهات الاتصال الوثيق.
- قد ينشر اللعق (الفم على فتحة الشرج) COVID-19. قد يدخل الفيروس الموجود في البراز إلى فمك وقد يؤدي إلى الإصابة.
- ارتدِ غطاءً أو قناعًا للوجه. ربما يكون هذا هو الشيء الذي تفضله - وربما لا يكون كذلك - ولكن يعد ارتداء غطاء الوجه الذي يغطي أنفك وفمك طريقة جيدة لإضافة طبقة من الحماية أثناء ممارسة الجنس. يمكن أن يؤدي التنفس الثقيل واللهات إلى انتشار الفيروس بشكل أكبر إذا كنت أنت أو شريكك مصابًا بـ COVID-19 ولا تعرفان، قد تساعد الكمامة في إيقاف الانتشار.
- قم بتجارب. كن مبدعًا في المواقف الجنسية والحوازر المادية، مثل الجدران، التي تسمح بالاتصال الجنسي مع تجنب الاتصال المباشر وجهًا لوجه.
- مارس العادة السرية معًا. استخدم التباعد الجسدي وأغطية الوجه لتقليل المخاطر.
- يمكن أن تقلل الواقيات الذكرية وحوازر الأسنان من ملامسة اللعاب أو السائل المنوي أو البراز أثناء ممارسة الجنس الفموي أو الشرجي.
- يعد الاستحمام قبل ممارسة الجنس وبعده أكثر أهمية من أي وقت مضى.
 - اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
 - اغسل الألعاب الجنسية بالصابون والماء الدافئ.
 - قم بتعقيم لوحات مفاتيح الحاسوب وشاشات اللمس التي تشاركها مع الآخرين.

(COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات خاصة بالعلاقات الجنسية

5. تخطى ممارسة الجنس إذا كنت أنت أو شريكك لا تشعران أنكما بصحة جيدة.
- إذا كنت أنت أو شريكك تشعران بالمرض، فتجنبنا ممارسة الجنس وخاصة التقبيل.
 - إذا تعرضت لشخص مصاب بـ COVID-19، فتجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص خارج وحدتك المعيشية واتبع [إرشادات مقاطعة لوس أنجلوس](#) بشأن الحجر الصحي. قم بزيارة ph.lacounty.gov/covidquarantine
 - إذا ظهرت عليك أعراض قد تكون ناجمة عن COVID-19، فيجب عليك البقاء في المنزل، والاتصال بطبيبك للسؤال عن الحاجة إلى الاختبار والعزل. إذا كانت لديك أعراض خفيفة، يجب عليك البقاء في المنزل والتعافي في المنزل. لا تذهب إلى مكتب الطبيب دون الاتصال أولاً. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة ph.lacounty.gov/covidcare.
 - إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لـ COVID-19، فيجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل من وقت ظهور الأعراض لأول مرة و24 ساعة على الأقل بعد زوال الحمى بدون استخدام الأدوية وتحسن الأعراض. إذا ثبتت إصابتك بـ COVID-19 ولكنك لا تعاني من أي أعراض، فيجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد إجراء الاختبار. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة ph.lacounty.gov/covidisolation.
 - إذا كانت لديك نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية، تأكد من إخبار جميع الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق بك أنهم بحاجة لحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد آخر اتصال وثيق معك. يجب عليهم مراقبة صحتهم واستخدام الاحتياطات لـ 4 أيام إضافية (بإجمالي 14 يوماً). تشمل الاحتياطات ارتداء غطاء وجه طوال فترة تواجدهم مع الآخرين والحفاظ على مسافة 6 أقدام من الآخرين وغسيل اليدين بانتظام. يجب أن يخضعوا لاختبار COVID-19 ويجب عليهم تنفيذ الحجر الصحي لمدة 10 أيام حتى لو ظهرت سلبية نتيجة اختبارهم. تشمل جهات الاتصال الوثيقة أي شخص كان في نطاق 6 أقدام منك لما مجموعه 15 دقيقة أو أكثر لمدة تتجاوز 24 ساعة، بدءاً من يومين قبل بدء الأعراض حتى انتهاء فترة عزلك. بالإضافة إلى ذلك، يجب على أي شخص كان على اتصال بسوائل الجسم و/أو إفرازات الشخص المصاب (مثل السعال أو العطس على الأدوات المشتركة أو اللعاب أو توفير الرعاية دون ارتداء معدات واقية). لمزيد من المعلومات، قم بزيارة ph.lacounty.gov/covidquarantine.
 - إذا كنت أنت أو شريكك تعانيان من حالة صحية يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بـ COVID-19 بشدة أكثر، فيجب عليكم التفكير في تخطى ممارسة الجنس.
 - تشمل الحالات الصحية التي قد تزيد من الخطورة أمراض الرئة، وأمراض القلب، والسكري، والسرطان أو ضعف جهاز المناعة (على سبيل المثال، الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية المكتمل وانخفاض عدد خلايا CD4).
6. احرص على منع عدوى فيروس نقص المناعة البشرية، والأمراض الأخرى المنقولة جنسياً (STIs) والحمل غير المخطط له.
- الواقي الذكري: يساعد الواقي الذكري على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي الأخرى. للحصول على معلومات حول كيفية طلب الواقي الذكري المجاني، يرجى زيارة lacondom.com/order-condoms.
 - الوقاية قبل التعرض (PrEP) والوقاية بعد التعرض (PEP): الوقاية قبل التعرض (PrEP) والوقاية بعد التعرض يساعدان في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية. لمزيد من المعلومات حول الوقاية قبل التعرض (PrEP) والوقاية بعد التعرض (PEP)، قم بزيارة getprepla.com.
 - اختبار فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي: يعد اختبار الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي طريقة مهمة لحماية صحتك. للعثور على مكان يقدم اختبار فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي بالقرب منك، يرجى زيارة gettested.cdc.gov.
 - رعاية المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية: بالنسبة للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، من المهم أن تكون خاضعاً للرعاية. للحصول على معلومات حول رعاية المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، والحفاظ على الحمل الفيروسي غير القابل للكشف، يرجى زيارة getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment.

(COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات خاصة بالعلاقات الجنسية

- **تحديد النسل:** تأكد من أن لديك وسيلة فعالة لتحديد النسل في الأسابيع المقبلة. تفضل بزيارة https://www.bedsider.org/where_to_get_it للعثور على خيارات تحديد النسل منخفضة التكلفة وبدون تكلفة بالقرب منك.
- **منع الحمل الطارئ:** يمكن استخدامه لمنع الحمل لما يصل إلى خمسة أيام بعد ممارسة الجنس بدون وقاية. يمكنك الحصول على بعض الأنواع، مثل الخطة ب، بدون وصفة طبية في متجر أدوية أو متجر بقالة (اتصل مسبقًا لمعرفة ما إذا كان متاحًا) أو عبر الإنترنت. بالنسبة إلى اللولب النحاسي وElla، تحتاج إلى استشارة طبيب أو طبيب النساء والتوليد OBGYN أو عيادة. لمعرفة المزيد، قم بزيارة [bedsider.org/methods/emergency_contraception](https://www.bedsider.org/methods/emergency_contraception)

لمزيد من المعلومات حول COVID-19 في مقاطعة لوس أنجلوس، يرجى زيارة [.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](https://www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus)

المصادر: "علاقة جنسية أكثر أماناً وCOVID-19"، إدارة الصحة في مدينة نيويورك، 8 يونيو 2020