

کووید-19

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای رابطه جنسی ایمن تر

بروز رسانی های اخیر:

11/11/21: به منظور انعکاس سیاست نوین الزام آور قرارگیری در قرنطینه به مدت 10 روز، و خود ارزیابی علائم از روز 11 تا روز 14 پس از وقوع مواجهه قطعی بروز رسانی شد.
11/10/20: تعاریف ایزوله، قرنطینه و مخاطب نزدیک و همچنین اطلاعات مربوط به نحوه انتشار عفونت و نحوه محافظت از خود بروز رسانی شد.

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس برای کمک به توقف خیزش کووید-19 در شهرستان لس آنجلس از همه افراد درخواست می کند نقش خود را ایفا کنند. بدین منظور، از تمامی شهروندان تقاضا داریم تا حد امکان در خانه بماند و ارتباط با دیگران را محدود کنند تا از سرعت گسترش کووید-19 بکاهد.

اما آیا می توانید رابطه جنسی برقرار کنید؟

رابطه جنسی یک فعالیت انسانی سالم و عادی است، و راهی است برای خوش بودن، بدون ترک خانه تان. نکته ُ حائز اهمیت آن است که در طول این همه گیری، رابطه جنسی ایمن تری را به شیوه هایی جدید انجام دهید. در اینجا برخی نکات برای نحوه لذت بردن از رابطه جنسی ضمن پیشگیری از انتشار کووید-19 اشاره می کنیم.

1. نحوه انتشار کووید-19 را بدانید.

- شما می توانید از طریق فردی که مبتلا به کووید-19 است، به این بیماری مبتلا شوید.
 - این ویروس از طریق ذرات موجود در بزاق دهان، مخاط یا قطرات تنفسی افرادی که به کووید-19 مبتلا هستند، حتی از افرادی که علائم ندارند، منتشر می شود.
 - افرادی که به علائم مبتلا می شوند، قادرند از دو روز قبل از آنکه هرگونه علائمی از بیماری احساس کنند، آن را به دیگران سرایت دهند.
- ما هنوز باید نکات بسیاری را در مورد کووید-19 و رابطه جنسی بیاموزیم.
 - ما نمی دانیم که آیا کووید-19 می تواند از طریق رابطه جنسی واژنی یا مقعدی منتقل شود یا خیر.
 - این ویروس در منی و مدفوع (فضله) افراد مبتلا به کووید-19 یافت شده است.

2. با افراد نزدیک به خود رابطه جنسی داشته باشید.

- شما مطمئن ترین شریک جنسی خود هستید. خودارضایی سبب انتشار کووید-19 نمی شود. حتماً دستان خود (و هرگونه اسباب بازی جنسی) را با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه قبل و بعد از رابطه جنسی بشویید.
- مطمئن ترین شریک جنسی در درجه بعدی، شخصی است که با او زندگی می کنید. تماس نزدیک - مانند رابطه جنسی - تنها با یک حلقه کوچک از افراد، به جلوگیری از انتشار کووید-19 کمک می کند.
- شما باید تماس نزدیک - از جمله رابطه جنسی - با هر فردی خارج از خانوارتان را محدود کنید. اگر با افرادی خارج از خانوارتان رابطه جنسی دارید، تا حد امکان شرکای جنسی محدودی داشته باشید و شرکایی را انتخاب کنید که به آنها اطمینان دارید. پیش از برقراری رابطه جنسی، در مورد عوامل خطر آفرین کووید-19 صحبت کنید، همان طور که روش های پیشگیری قبل از مواجهه (PrEP)، کاندوم و سایر موضوعات مرتبط با رابطه جنسی ایمن تر را مطرح می کنید. پیش از برقراری رابطه جنسی از آنها درباره کووید-19 سؤال کنید.
 - آیا آنها علائمی دارند یا طی 14 روز گذشته علائمی داشته اند؟ سرفه، گلودرد، و تنگی نفس از جمله علائمی است که باید

کووید-19

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای رابطه جنسی ایمن تر

درباره آنها سؤال کنید. برای مشاهده جزئیات فهرست علائم به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید. اما سؤال کردن در مورد علائم، روش مناسبی برای اطلاع از ابتلای فرد به کووید-19 نیست، زیرا بسیاری از مبتلایان کووید-19 علائمی ندارند و کماکان می‌توانند باعث انتشار ویروس شوند.

○ آیا ابتلای آنان به کووید-19 تشخیص داده شده است؟ افرادی که نتیجه تست آنان مثبت شده اما جزء بهبودیافتگان کووید-19 هستند و دوره ایزوله را پشت سر گذاشته‌اند (حداقل 10 روز از شروع علائم به علاوه سپری شدن 24 ساعت از بهبودی علائم و قطع تب) احتمالاً دیگر واگیردار نیستند.

فردی که نتیجه تست او مثبت شده و هرگز علائمی نداشته است ولی 10 روز دوره ایزوله را نگذارنده، می‌تواند ویروس را به شما منتقل کند.

- پیش از شرکت در رابطه جنسی گروهی بخوبی به همه جوانب آن بیندیشید. در حال حاضر، دوره‌می با افراد خارج از خانوارتان مجاز نیست. لازم است از تماس نزدیک با افراد متعدد اجتناب شود. در ادامه به نکاتی برای کاهش خطر انتقال کووید-19 یا ابتلا به آن اشاره می‌کنیم:
 - تنها با یک شریک جنسی رابطه داشته باشید.
 - فضاهای بزرگ‌تر، بازتر و با تهویه مناسب‌تر را انتخاب کنید.
 - پوشش صورت بپوشید، از بوسیدن خودداری کنید، و با دست‌های نشسته به چشم‌ها، بینی، یا دهان خود دست نزنید.
 - به طور مکرر از ضدعفونی کننده دست پایه الکلی استفاده کنید.
- اگر معمولاً شرکای جنسی خود را بصورت آنلاین ملاقات می‌کنید یا از طریق رابطه جنسی امرار معاش می‌کنید، مدتی قرارهای حضوری را متوقف نمایید. قرارهای ویدیویی، ارسال پیام جنسی با موبایل، پلتفرم‌های اشتراکی طرفداران، «مهمانی‌های زوم» سکسی یا چت روم‌ها می‌توانند گزینه‌های پیش روی شما باشند.
- اگر تصمیم دارید با افرادی خارج از حلقه مخاطبین خود رابطه جنسی یا هم‌خوابگی یک‌شبه داشته باشید، باید پس از آخرین تماس خود به مدت 10 روز کامل از دیگران دور بمانید، و:
 - به دقت علائم خود را تحت نظر داشته باشید.
 - سعی کنید که بصورت مکرر تر آزمایش دهید.
 - هنگام تعامل با افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کووید-19 هستند، از جمله افراد بالای 65 سال یا کسانی که عارضه‌های پزشکی جدی دارند، بسیار محتاطانه برخورد کنید.
 - حتماً پوشش صورت بپوشید و مرتباً دستان خود را بشوید تا خطر انتقال بیماری به دیگران را محدود کنید.
 - برای اطلاعات بیشتر، به دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای مخاطبین نزدیک کووید-19 (ph.lacounty.gov/covidquarantine)، مراجعه نمایید.

3. اگر در گذشته به کووید-19 مبتلا شده‌اید، این به معنای عدم احتمال ابتلای مجددتان به این بیماری نیست. آزمایش مولکولی مثبت قبلی (سواب بینی یا بزاق دهان) به این معنی است که شما به کووید-19 مبتلا بوده‌اید و شاید احتمال ابتلای مجدد شما کمتر باشد. ما نمی‌دانیم که این محافظت تا چه اندازه قوی است یا برای چه مدتی تا چه وقت دوام خواهد داشت. برای آشنایی بیشتر از این آزمایش‌های مختلف، به [صفحه وب اداره بهداشت عمومی](#) مراجعه نمایید.

- این آزمایش‌ها را مبنای تصمیم‌گیری درباره فردی که می‌خواهید با او رابطه جنسی داشته باشید یا نوع رابطه جنسی، قرار ندهید.
- 4. در حین رابطه جنسی مراقب باشید.
 - بوسیدن می‌تواند به سادگی باعث انتقال کووید-19 شود. از بوسیدن هر کسی که عضوی از حلقه مخاطبین نزدیک شما نیست، خودداری کنید.
 - لیسیدن یا مکیدن مقعد (دهان روی مقعد) ممکن است باعث انتشار کووید-19 شود. ویروس موجود در مدفوع ممکن است وارد دهان شما شود و منجر به عفونت گردد.
 - پوشش صورت یا ماسک بپوشید. ممکن است از این کار خوشتان بیاید یا نیاید، اما استفاده از پوشش صورتی که بینی و دهان شما را بپوشاند،

کووید-19

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای رابطه جنسی ایمن تر

روش مناسبی برای افزودن یک لایه محافظ حین رابطه جنسی است. نفس نفس زدن و تنفس شدید می‌تواند باعث انتشار بیشتر ویروس شود. اگر شما یا شریک جنسی‌تان مبتلا به کووید-19 بوده و از آن بی‌اطلاع باشید، ماسک می‌تواند جلوی این سرایت را بگیرد.

- امتحان کنید. در موقعیت‌های رابطه جنسی و موانع فیزیکی مانند دیوارها که در عین جلوگیری از تماس نزدیک چهره به چهره، تماس جنسی را ممکن می‌سازند، خلاق باشید.
- با هم خودارضایی کنید. برای کاهش خطر، فاصله فیزیکی را رعایت کنید و پوشش صورت داشته باشید.
- کاندوم‌ها و دنتال دم‌ها می‌توانند تماس با بزاق دهان، منی یا مدفوع را حین رابطه جنسی دهانی یا مقعدی کاهش دهند.
- شستشوی قبل و بعد از رابطه جنسی در وضعیت فعلی از همیشه مهم‌تر است.
 - دستان خود را حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
 - اسباب بازی‌های جنسی را با صابون و آب گرم بشویید.
 - کیبوردها و صفحه نمایش‌های لمسی که بصورت مشترک با دیگران از آنها استفاده می‌کنید، ضدعفونی کنید.

5. اگر خود یا شریک جنسی‌تان احساس بیماری می‌کنید از انجام رابطه جنسی خودداری کنید.

- اگر شما یا شریکتان احساس بیماری می‌کنید، از بوسیدن، برقراری رابطه جنسی یا هرگونه تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.
- اگر با فرد مبتلا به کووید-19 مواجهه شده‌اید، از تماس نزدیک با هر فردی خارج از خانوارتان خودداری کرده و [راهنمای قرنطینه](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) شهرستان لس آنجلس را دنبال کنید. به نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine مراجعه نمایید.
- اگر به علائمی مبتلا شدید که ممکن است ناشی از کووید-19 باشد، باید در خانه بمانید، و در خصوص لزوم انجام آزمایش و ایزوله با پزشک خود تماس بگیرید. اگر علائم خفیفی دارید بهتر است در خانه مراحل بهبودی را طی کنید. بدون تماس با مطب پزشک، به آنجا مراجعه نکنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید.
- اگر تست کووید-19 شما مثبت شده، باید حداقل 10 روز پس از نخستین مرتبه بروز علائم در خود و حداقل 24 ساعت پس از قطع تب بدون استفاده از داروها و بهبود یافتن علائم‌تان، خود را ایزوله کنید. اگر تست کووید-19 شما مثبت شده، اما علائمی ندارید، باید پس از انجام تست، به مدت 10 روز در خانه بمانید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی ph.lacounty.gov/covidisolation مراجعه نمایید.
- اگر تست کووید-19 شما مثبت شده، حتماً به تمامی مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که آنها باید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس خود با شما، در قرنطینه قرار گیرند. آنها باید بر بهداشت و وضعیت سلامت خود نظارت کرده و تدابیر احتیاطی لازم را برای 4 روز دیگر نیز ادامه دهند (مجموعاً 14 روز). اقدامات پیشگیرانه شامل پوشیدن پوشش صورت در تمامی اوقات حضور کنار سایر افراد، حفظ 6 فوت فاصله از دیگران، و شستشوی مرتب دست‌ها است. آنان باید برای کووید-19 آزمایش دهند و باید به مدت 10 روز کامل قرنطینه شوند، حتی اگر تست‌شان منفی باشد. مخاطبین نزدیک شامل هر فردیست که از 2 روز قبل از شروع علائم‌تان تا پایان دوره ایزوله، در مجموع 15 دقیقه یا بیشتر طی یک بازه زمانی 24 ساعته، در فاصله 6 فوتی شما قرار گرفته‌اند. همچنین، این نکته هر فردی که با مایعات بدن و/یا ترشحات شما در تماس بوده (مانند سرفه/عطسه شما به سمت این فرد، ظروف مشترک یا بزاق دهان یا مراقبت از شما بدون پوشیدن تجهیزات محافظتی) را نیز شامل می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine مراجعه نمایید.
- اگر شما یا شریک جنسی‌تان دچار عارضه پزشکی هستید که می‌تواند موجب شدت بیماری کووید-19 شود، بهتر است در خصوص صرف نظر از برقراری رابطه جنسی فکر کنید.
 - بیماری‌هایی که ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهند شامل بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان یا ضعف سیستم ایمنی (برای مثال، داشتن HIV سرکوب نشده و تعداد کم CD4) می‌شوند.

کووید-19

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای رابطه جنسی ایمن تر

6. از ابتلا به HIV، سایر بیماری‌های مقاربتی (STIs) و بارداری ناخواسته پیشگیری کنید.

- **کاندوم:** کاندوم به پیشگیری از HIV و سایر بیماری‌های مقاربتی کمک می‌نماید. جهت کسب اطلاع از چگونگی سفارش کاندوم رایگان به نشانی lacondom.com/order-condoms مراجعه نمایید.
- **PrEP و PEP:** روش‌های پیشگیری قبل از مواجهه (PrEP) و بعد از مواجهه (PEP) هر دو به جلوگیری ابتلا به HIV کمک می‌کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص PrEP و PEP به نشانی getprepla.com مراجعه نمایید.
- **انجام آزمایش HIV و STD:** انجام آزمایش HIV و سایر بیماری‌های مقاربتی روشی مهم برای محافظت از سلامت شماست. برای یافتن مکانی که در نزدیکی شما آزمایشات HIV و بیماری‌های مقاربتی را انجام می‌دهد به نشانی gettested.cdc.gov مراجعه نمایید.
- **مراقبت HIV:** تحت مراقبت بودن افرادی که به HIV مبتلا هستند دارای اهمیت بسیار است. جهت کسب اطلاعات در خصوص مراقبت HIV، و حفظ بار و بررسی غیرقابل شناسایی، لطفاً به نشانی getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment مراجعه نمایید.
- **پیشگیری از بارداری:** اطمینان حاصل نمایید که در هفته‌های پیش رو روشی کارآمد برای پیشگیری از بارداری در اختیار دارید. برای یافتن گزینه‌های کم هزینه و رایگان پیشگیری از بارداری به نشانی https://www.bedsider.org/where_to_get_it مراجعه نمایید.
- **پیشگیری از بارداری اضطراری:** می‌توان تا پنج روز بعد از رابطه جنسی محافظت نشده، برای جلوگیری از بارداری استفاده نمود. می‌توانید انواع مختلفی از آن مانند Plan B را بدون نسخه در داروخانه، فروشگاه‌های مواد غذایی (پیش از مراجعه جهت اطلاع از موجودی آن تماس بگیرید) یا بصورت آنلاین دریافت نمایید. برای IUD مسی و قرص Ella، باید با پزشک، پزشک زنان و زایمان، یا درمانگاه مشورت نمایید. برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی bedsider.org/methods/emergency_contraception مراجعه نمایید.

برای اطلاعات بیشتر در خصوص کووید-19 در شهرستان لس آنجلس به نشانی publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus مراجعه نمایید.

تشکر و قدردانی: «رابطه جنسی ایمن تر و کووید-19»، اداره بهداشت نیویورک، 8 ژوئن، 2020