

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 安全な性行為のためのガイダンス

最近の更新

1/11/21: 曝露の後に10日間自己検疫を行い、11日目から14日目まで症状の自己確認を行うという新しいポリシーを反映する更新がされました。

11/10/20: 隔離、検疫、濃厚接触の定義、及び感染の拡散経路や感染から身を守る方法に関する情報を更新しました。

ロサンゼルス公衆衛生局（公衆衛生局）では、ロサンゼルスで新型コロナウイルス（COVID-19）感染症の急増を止めるために、皆様に支援をお願いしています。これを実現するために、ロサンゼルス市民の方々全員にCOVID-19の蔓延を軽減できるよう可能な限り自宅待機を行い、他者との接触を最小限に抑えることをお願いしています。

セックスはどうしたらいい？

性行為は人間として健康的かつ正常な行為であり、自宅を離れることなく楽しく過ごせる方法です。ただし、このパンデミック期に於いて大切なのは、新たな方法でより安全な性行為を行うことです。性行為を愉しみつつ、COVID-19の感染拡散を防ぐためのアドバイスをご紹介します。

1. COVID-19がどのように拡散するのか知りましょう。

- COVID-19の保有者から感染する可能性があります。
 - ウイルスは、COVID-19に感染していても自覚症状がない人でも唾液、粘液、または呼吸飛沫を介して拡散します。
 - 症状の出ている人は、症状が現れた2日前から他者にウイルスを感染させる可能性があります。
- COVID-19と性行為について、学ぶべきことがたくさんあります。
 - COVID-19が膣性交または肛門性交を通じて拡散する可能性があるかどうかは分かっていません。
 - COVID-19は、ウイルスに感染している人々の精液と排便中に見つかっています。

2. 身近な相手とだけ性交渉をしましょう。

- あなた自身があなたの最も安全な性的なパートナーです。特に性行為の前後、必ず手（とアダルトグッズ）を石鹸と水で少なくとも20秒間洗えば、自慰行為でCOVID-19を感染させることはありません。
- 次に安全なパートナーは、一緒に暮らしている人です。ごく少数の人々とのみ、性行為を含めた親密な接触をすることで、COVID-19の感染拡大を防ぐことができます。
同居していない人との間では、性行為を含む親密な接触を避けてください。同居していない人と性行為を行う場合、できるだけ人数を制限してください。
- 家族以外の人との濃厚接触（性交渉を含む）を制限してください。
家族以外の人と性行為を行う場合は、パートナーをできるだけ少なくして、信頼できるパートナーを選んでください。PrEP、コンドーム、その他のより安全な性行為の話題について話し合うのと同じように、COVID-19の危険因子について話し合ってください。行為を持つ前に、COVID-19について質問してください。
 - 症状がありますか、もしくは過去14日間に症状がありましたか？ COVID-19感染者の多くは症状が現れますが、自覚症状の無い人からも容易に拡散します。症状には、咳、喉の痛み、息切れなどがあります。症状の詳細なリストについては、ph.lacounty.gov/covidcareをご覧ください。ウイルスに感染していても症状が出ない人もいるので、症状の有無について尋ねることは、その

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 安全な性行為のためのガイダンス

人がCOVID-19に感染しているかどうかを知るための完璧な方法ではないことに注意してください。

- **COVID-19と診断されましたか？** 陽性検査結果を出した後にCOVID-19から回復した人（症状が始まってから少なくとも10日間が経過し、24時間以上発熱がなく、症状が改善した人）は、もはや感染力はないと思われます。陽性検査結果を出し、症状がなく、10日間の隔離期間を終了していない人は、あなたにウイルスをうつす可能性があります。
 - **プレイパーティーへの参加を検討している場合** 世帯外の人との集まりは許可されていません。複数の人との濃厚接触は避けてください。以下は、COVID-19の蔓延または感染のリスクを減らすためのヒントです。
 - 一人のセックスパートナーだけに保つ。
 - 広くて、開放的、かつ換気の良い場所を選ぶ。
 - フェイスカバーを着用し、キスを避け、洗っていない手で目、鼻、口に触れない。
 - アルコールベースの手指消毒剤を頻繁に使用する。
 - **オンラインで知り合った性的なパートナーと会ったり、性行為により生計を立てていたりする場合** 対面でのデートをしないことを検討してください。ビデオデートやセクスティング、サブスクリプションベースのファンプラットフォーム、セクシーな「ズームパーティー」、チャットルームなどが選択肢になります。
 - **知り合い以外やナンパで性行為することにした場合、最後に行った日から10日間、自宅滞在して他者との接触を控える：**
 - 症状がないか注意深く監視する。
 - より頻繁に検査を受けることを検討する。
 - 65歳以上の人や重篤な病状のある人など、COVID-19による重篤な病気の高リスクの人とのやり取りにはより注意を払う。
 - 他者へのリスクを最小限に抑えるために、フェイスカバーの着用と健康的な手指衛生に注意する。
 - 詳細はCOVID-19の濃厚接触者向けの自宅検疫指示 ([ph.lacounty.gov/covid quarantine](https://ph.lacounty.gov/covid-quarantine)) をご覧ください。
3. 過去にCOVID-19にかかっていたことは、再感染しないことを意味しません。分子検査（鼻腔のぬぐい液または唾液）で過去に陽性と判定された場合は、再感染する可能性が低いことを意味しますが、抗体の防御機能がどれほど強力であるか、またその持続期間は分かっていません。これらのさまざまなテストの詳細については、[公衆衛生局の検査に関するウェブページ](#)を参照してください。
- これらの検査を使用して、性行為の相手や、その方法を決定するために利用しないでください。
4. 性行為の最中、注意を怠らないようにしましょう。
- キスで簡単にCOVID-19に感染します。普段濃厚接触している少数以外の人とのキスは避けてください。
 - リミング（肛門に口をつける）は、COVID-19に感染させる可能性があります。糞便中のウイルスが口の中に入り、これが感染に繋がる恐れがあります。
 - フェイスカバーを着用する。フェイスカバーの着用に関して賛同されているかどうか分かりませんが、COVID-19の発生期間中に鼻と口を覆うフェイスカバーの着用は性行為の間に自身を防護する良い方法です。激しい呼吸や喘ぎ声はウイルスを更に拡散する可能性があり、ご自身またはあなたのパートナーが

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 安全な性行為のためのガイドンス

COVID-19を保有していても、それを自覚していない場合は、マスクがウイルスの拡散を防止するのに役立ちます。

- **試み。** 性行為の体位や壁などの物理的な仕切りを工夫して、顔と顔を近づけないようにしながら性的な接触を可能にする。
 - **一緒に自慰行為をする。** リスクを減らすために、物理的距離を確保し、フェイスカバーを着用する。
 - **オーラルセックスやアナルセックスの最中コンドームやデンタルダムを使用すれば、唾液や糞便との接触を減らすことができます。**
 - **性行為前後の洗浄がより大切です。**
 - 手は頻繁に石けんと水で最低20秒洗ってください。
 - アダルトグッズを石けんとぬるま湯で洗ってください。
 - 他の人も使用するキーボードやタッチスクリーンの消毒を行ってください。
5. あなたまたは相手の気分がすぐれない場合、性行為を行わないようにしましょう。
- **あなたや相手の気分が悪い場合は、キス、性行為、または他者との濃厚接触を避けてください。**
 - **COVID-19感染者に曝露した場合は、同一世帯以外の人との濃厚接触を避け、検疫に関するロサンゼルス郡の**検疫のガイドンス**に従ってください。** ph.lacounty.gov/covidquarantine をご覧ください。
 - **COVID-19が原因である可能性のある症状を発症した場合は、自宅待機を行い、検査と隔離の必要性について医師に相談してください。** 症状が軽度の場合は、自宅での療養で回復します。病院に行く場合は、必ず事前に電話をしてください。詳細については、ph.lacounty.gov/covidcare をご覧ください。
 - **COVID-19の検査で陽性となった場合、及び/または医療従事者がCOVID-19に感染していると診断した場合は、症状が最初に現れてから少なくとも10日間、及び解熱剤を使用せずに発熱がなくなり、かつ症状（咳や息切れなど）が改善してから少なくとも24時間は自己隔離する必要があります。** COVID-19の検査で陽性であっても、自覚症状がない場合は、検査を受けてから10日間自宅待機を行ってください。詳細については、ph.lacounty.gov/covidisolation をご覧ください。
 - **COVID-19検査で陽性となった場合は、あなたと最後に接触してから10日間、隔離状態を保つ必要があることを、必ずすべての濃厚接触者に伝えてください。** 10日間の後、4日間（合計14日間）は症状の監視をし、予防措置を行う必要があります。予防措置は、他者と接触する際に常時フェイスカバーを着用し、6フィートの物理的距離を置き、定期的に手を洗う事を含みます。COVID-19の検査を受け、検査結果が陰性であっても、10日間検疫をする必要があります。濃厚接触者に含まれるのは、症状が出始める2日前から隔離期間が終了するまでの期間に、24時間以内に合計15分以上6フィート以内にいたすべての人です。さらに、体液や分泌物に触れた人（咳やくしゃみがかかった、食器を共有した、唾液がついた、防護装備を着用せずにあなたの世話をした人など）を隔離する必要があります。詳細については、ph.lacounty.gov/covidquarantine をご覧ください。
 - **あなたやパートナーにCOVID-19が重症化するおそれがある疾患がある場合、性行為を避けることを考慮しましょう。**
 - 肺疾患、心臓病、糖尿病、ガン、免疫力の低下（HIVが抑制されておらず、CD4数が少ない場合など）などを含む疾患は、リスクを上げる可能性があります。

6. HIV、その他の性感染症（STI）、計画外妊娠を防ぎましょう。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 安全な性行為のためのガイダンス

- **コンドーム**：コンドームは、HIVやその他のSTIの予防に役立ちます。無料のコンドームの注文方法については、lacondom.com/order-condomsをご覧ください。
- **暴露前予防内服 (PrEP) と暴露後予防内服 (PEP)**：暴露前予防内服 (PrEP) と暴露後予防内服 (PEP) は両方とも、HIVの予防に役立ちます。PrEPとPEPの詳細については、getprepla.comをご覧ください。
- **HIVとSTDの検査**：HIVやその他の性感染症の検査を受けることは、あなたの健康を守るために重要です。お近くでHIVとSTDの検査を実施している場所については、gettested.cdc.govから検索することができます。
- **HIVケア**：HIVと共に生きる人々にとって、治療を受けることは重要です。HIVケアや、ウイルス量の検出限界値未満の維持については、getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatmentをご覧ください。
- **避妊**：今後数週間に於ける効果的な避妊方法を確認してください。最寄りで購入できる低価格または無料の避妊手段を見つけるにはhttps://www.bedsider.org/where_to_get_itをご覧ください。
- **緊急避妊**：避妊具を使わないセックスの後から最長5日間、妊娠を防ぐために使用できますプランBなどのいくつかの種類は処方箋なしで、ドラッグストア、食料品店（在庫があるかどうか事前に電話でお問い合わせください）、またはオンラインで購入できます。コッパーIUD及びエラーについては、医師、産婦人科医、またはクリニックにご相談ください。詳細については、bedsider.org/methods/emergency_contraceptionをご覧ください。

ロサンゼルス郡に於けるCOVID-19についての詳細な情報は、publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirusをご覧ください。

謝辞：「安全な性行為とCOVID-19」、ニューヨーク市保健局、2020年3月21日