

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagtatalik

Kamakailang mga Pagbabago:

11/10/2020: Binago ang mga kahulugan ng pagbubukod, quarantine, at malapitang nakasalamuha pati na rin ang impormasyon tungkol sa kung papaano naikakalat ang impeksyon at kung paano protektahan ang iyong sarili.

Hinihiling ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan (Public Health) ng Los Angeles County ang iyong tulong upang mapabagal ang pagkalat ng sakit na novel coronavirus (COVID-19) sa Los Angeles County. Para magawa ito, hinihiling namin sa mga taga-Los Angeles (Angelinos) na manatili sa bahay hangga't maaari at bawasan ang pakikisalamuha sa ibang mga tao para mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.

Ngunit maaari ka bang makipagtalik?

Ang pagtatalik ay isang malusog, normal na gawain ng tao, at isang paraan upang masiyahan kahit hindi umaalis sa iyong tahanan. Gayunpaman, mahalaga na sa panahon na ito ng pandemya na ikaw ay magsanay ng mas ligtas na pagtatalik sa bagong mga paraan. Narito ang ilang mga payo kung paano masiyahan sa pagtatalik at maiwasan ang pagkalat ng COVID-19.

1. Alamin kung paano kumakalat ang COVID-19.

- **Maaari mong makuha ang COVID-19 mula sa isang taong mayroon nito.**
 - Ang virus ay maaaring kumalat sa pamamagitan ng mga maliliit na butil sa laway, uhog o hininga ng mga taong may COVID-19, kahit na sa mga taong hindi nagpapakita ng sintomas.
 - Para sa mga tao na may mga sintomas, maaari nilang mapasimulang ikalat ang virus sa ibang mga tao dalawang araw bago sila makaramdam ng anumang sintomas.
- **Marami pa tayong dapat matutunan tungkol sa COVID-19 at pagtatalik.**
 - Ang virus ay natagpuan sa semilya at mga dumi (tae) ng mga taong may COVID-19.
 - Hindi natin alam kung ang COVID-19 ay maaaring maikalat sa pamamagitan ng vaginal (sa ari ng babae) o anal (sa puwitan) sex.

2. Makipagtalik sa mga taong malapit sa iyo.

- **Ang iyong sarili ang pinakaligtas na kapares sa pagtatalik.** Ang masturbasyon ay hindi magpapakalat ng COVID-19, lalo na kung huhugasan mo ang iyong mga kamay (at anumang mga laruang ginagamit sa pagtatalik) gamit ang sabon at tubig na hindi bababa sa 20 segundo bago at pagkatapos ng pagtatalik.
- **Ang sumonod na pinakaligtas na kapares ay isang taong kasama mo sa bahay.** Ang pagkakaroon ng malapit na pakikisalamuha - kabilang ang pagtatalik - sa maliit na grupo ng mga tao ay nakakatulong upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19.
- **Dapat mong limitahan ang malapit na pakikisalamuha - kasama ang pagtatalik - sa sinumang nasa labas ng iyong sambahayan.** Kung may pagtatalik ka man sa ibang tao na labas sa iyong sambahayan, magkaroon ng kaunting kasosyo hangga't maaari at piliin ang mga kasosyo na iyong pinagkakatiwalaan. Pag-usapan ang tungkol sa mga kadahilanan ng panganib ng COVID-19, tulad din ng iyong pagtatalakay sa PrEp, mga kondom, at iba pang mas ligtas na paksa sa pagtatalik. Tanungin sila tungkol sa COVID-19 bago ka kaswal na makipagtalik.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County

Gabay para sa Pagtatalik

- **May mga sintomas ba sila, o nagkaroon ba sila ng mga sintomas sa huling 14 na araw?** Habang karamihan sa mga tao na may COVID-19 ay mayroong mga sintomas, ang pagkalat mula sa mga taong walang sintomas ay madaling nangyayari. Ubo, namamagang lalamunan, at pangangapos ng hininga ay ang ilan sa mga sintomas na tatanungin. Bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidcare para sa mas detalyadong listahan ng mga sintomas. Tandaan na ang pagtatanong tungkol sa mga sintomas ay hindi perpektong paraan para malaman kung ang isang tao ay may COVID-19 dahil marami sa mga tao na nahawaan ay walang mga sintomas.
- **Na-diagnose na ba sila na may COVID-19?** Ang mga taong gumaling mula sa COVID-19 (hindi bababa sa 10 araw pagkatapos ang araw na lumabas ang kanilang mga sintomas at wala ng lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras at ang mga sintomas ay bumuti na) ay malamang na hindi na nakakahawa.
- **Kung iyong kinokonsidera ang isang play party.** Mahalagang tandaan na ang malakihang pagtitipon sa anumang uri ay hindi ligtas sa panahon ng COVID-19. Ang malapitang pakikisalamuha sa maramihang tao ay dapat na iwasan. Sa ibaba ay mga payo para bawasan ang iyong panganib ng pagkalat o pagkakaroon ng COVID-19:
 - Makipagtalik sa hindi pabago-bagong partner.
 - Pumili ng mga espasyo na mas malaki, mas bukas, at may mas maayos na bentilasyon.
 - Magsuot ng pantakip sa mukha, iwasan ang pakikipaghalikan, at huwag hahawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig gamit ang hindi nahugasang kamay.
 - Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol nang madalas.
- **Kung karaniwan mong nakikilala sa online ang iyong mga partner sa pakikipagtalik o nabubuhay ng dahil sa pakikipagtalik,** mamahinga muna sa mga personal na pakikipagtagpo (dates). Ang mga video date, sexting, mga plataporma na subscription-based fan, seksing “Zoom parties” o mga chat room ay maaaring mga opsyon para sa iyo.
- **Kung magpapasya ka na makipagtalik sa labas ng iyong mga kakilala o isang kaswal na pakikipagtalik (hook up):**
 - Masinsinang subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas.
 - Ikonsidera na magpasuri nang mas madalas.
 - Gumawa ng mga pag-iingat sa pakikihalubilo sa mga tao na nasa panganib para sa malubhang pagkakasakit sa COVID-19 tulad ng mga taong higit sa 65 taong gulang o mga taong nasa malubhang mga kondisyong medikal.
 - Maging mapagbantay sa mga pantakip ng mukha at malusog na kalinisan sa kamay para mapababa ang panganib sa ibang mga tao.

3. Ang pagkakaroon ng Antibodies laban sa virus na nagsasanhi ng COVID-19 o naunang positibong molekyular na pagsuri ay hindi nangangahulugan na hindi ka na makakakuhang muli ng COVID-19. Ang isang positibong antibody na pagsuri para sa virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay maaaring magpahiwatig na ikaw ay nalantad na dati sa COVID-19 ngunit hindi nangangahulugan na hindi mo na ulit makukuha ito.

- Ang isang naunang positibong molekyular na pagsuri (pagkuskos sa ilong o laway) ay nangangahulugan na nagkaroon ka ng COVID-19 at hindi na marahil pa na magkaroon muli. Hindi natin alam kung gaano kalakas ang proteksyon na iyon o kung gaano ito tatagal. Tingnan ang [webpage sa pagsuri ng pamublikong kalusugan](#) para matutunan ang higit pa sa iba’t ibang pagsuri na ito.
- **Maging maingat sa paggamit ng mga tekstong ito para gumawa ng mga desisyon tungkol sa kung sino ang kinakatalik mo at anong uri ng pakikipagtalik ang gagawin mo.**

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County

Gabay para sa Pagtatalik

4. Mag-ingat kapag nakikipagtalik.

- **Madaling naipapasa ng paghahalikan ang COVID-19.** Iwasan ang paghalik sa sinumang hindi bahagi ng iyong maliit na grupo ng mga malapit na nakakasalamuha.
- **Maaaring maikalat ng bibig sa puwet (rimming) ang COVID-19.** Ang virus na nasa dumi ng tao ay maaaring pumasok sa iyong bibig at humantong sa impeksyon.
- **Magsuot ng pantakip ng mukha o maskara (mask).** Siguro ay gusto mo ito , siguro ay hindi, ngunit sa panahon ng COVID-19, ang pagsusuot ng pantakip ng mukha na tumatakip sa iyong ilong at bibig ay isang mabuting paraan para magdagdagan ng isang patong ng proteksyon sa pakikipagtalik. Ang mabilis na paghinga at paghingal ay mas lalong nakapagpapakalat ng virus, at kung ikaw o iyong partner ay may COVID-19 at hindi ito alam, ang isang maskara ay makakatulong na ihinto ang pagkalat nito.
- **Mag-eksperimento.** Maging malikhain sa mga sekswal na posisyon at pisikal na harang, tulad ng mga pader, na nagpapahintulot ng sekswal na kontak habang iniwasan ang malapitan na harapang kontak.
- **Mag-masturbate nang magkasama.** Gumamit ng pisikal na distansya at mga pantakip ng mukha para bawasan ang panganib.
- **Ang mga condom at mga dental dam ay maaaring makabawas sa kontak sa laway, semilya o dumi ng tao** lalo na sa bibig o puwet na pagtatalik (oral or anal sex).
- **Ang paghuhugas bago at pagkatapos ng pagtatalik ay mas mahalaga lalo na ngayon.**
 - Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.
 - Hugasan ang mga laruan na ginagamit sa pagtatalik gamit ang sabon at maligamgam na tubig.
 - Disimpektahin ang mga keyboard at mga touch screen na iyong pinapahiram sa ibang mga tao

5. Ipagpaliban ang pagtatalik kung ikaw o iyong kapares ay masama ang pakiramdam.

- **Kung ikaw o ang iyong kapares ay sumama ang pakiramdam,** iwasan ang pakikipaghalikan, pakikipagtalik o anumang malapitang pakikisalamuha sa ibang mga tao.
- **Kung ikaw ay nalantad sa isang tao na may COVID-19,** iwasan ang malapitang pakikisalamuha sa sinuman sa labas ng iyong sambahayan at sundin ang gabay ng LA County tungkol sa quarantine.
- **Kung magkakaroon ka ng mga sintomas na maaaring dahil sa COVID-19,** dapat kang manatili sa tahanan, at tawagan ang iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pangangailangan para sa pagsusuri at pagbubukod. Kung mayroon kang mga banayad na sintomas, dapat na manatili sa tahanan at gumaling sa bahay. Kung posible, huwag pupunta sa tanggapan ng doktor nang hindi muna tumatawag. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidcare.
- **Kung nasuri kang positibo para sa COVID-19, at/o tingin ng isang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan na mayroon kang COVID-19, dapat mong ibukod ang iyong sarili** nang hindi bababa sa 10 araw mula noong unang lumabas ang iyong mga sintomas AT hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos ang iyong lagnat ay nawala na nang hindi gumagamit ng medikasyon AT ang iyong mga sintomas (tulad ng ubo at pangangapos ng hininga) ay bumuti na. Kung nasuri kang positibo sa COVID-19 ngunit walang anumang sintomas, dapat kang manatili sa bahay nang 10 araw pagkatapos ngpagsusuri. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidisolation
- **Kung nasuri kang positibo para sa COVID-19, tiyakin na sabihin sa lahat ng iyong nakasalamuha nang malapitan na kailangan silang magbukod sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng kanilang huling**



Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County

Gabay para sa Pagtatalik

pakikisalamuha sa iyo. Kasama sa malapitang nakasalamuha ang lahat ng mga indibidwal na *nasa loob ng 6 na talampakan mula sa iyo sa kabuuan na 15 minuto o higit pa sa 24 na oras na panahon, simula 2 araw bago magsimula ang iyong mga sintomas hanggang sa matapos ang iyong panahon ng pagbubukod.* Bilang karagdagan, ang sinumang nagkaroon ng kontak sa mga likido ng iyong katawan at/o mga sekresyon (tulad ng naubuhan/nabahingang, naibahagi na kutsara at tinidor o laway o nagbigay na pangangalaga sa iyo na walang suot na pamprotektang kagamitan) ay kailangang magbukod. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidquarantine.

- **Kung ikaw o ang iyong kapares ay may medikal na kondisyon na maaaring humantong sa mas malalang COVID-19,** maaari mo ring ipagpaliban ang pakikipagtalik.

- Kasama sa medikal na mga kondisyon ang sakit sa baga, sakit sa puso, diyabetis, kanser o isang mahinang sistema ng imyunidad (halimbawa, mayroong hindi nakontrol na HIV at isang mababang bilang ng CD4).

6. Pag-iwas sa HIV, iba pang mga impeksyon na seksuwal na naililipat (STIs) at hindi inaasahang pagbubuntis.

- **Mga Condom:** Ang mga condom ay tumutulong na maiwasan ang HIV at iba pang mga STI. Para sa impormasyon tungkol sa kung paano umorder ng libreng mga condom, mangyaring bumisita sa lacondom.com/order-condoms.
- **PrEP at PEP:** Bago malantad na propilaksis (PrEP) at Pagkatapos Malantad na Propilaksis (PEP) ay parehong tumutulong na maiwasan ang HIV. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa PrEP at PEP, bumisita sa getprepla.com.
- **Pagpapasuri para sa HIV at STD:** Ang pagpapasuri para sa HIV at iba pang mga STD ay isang mahalagang paraan para maprotektahan ang iyong kalusugan. Para makahanap ng lugar na nag-aalok ng pagsusuri para sa HIV at STD na malapit sa iyo, mangyaring bumisita sa gettested.cdc.gov.
- **Pangangalaga para sa may HIV:** Para sa mga taong may kasama sa bahay na may HIV, mahalaga na mag-ingat. Para sa impormasyon tungkol sa pangangalaga para sa may HIV, at nagpapanatili ng hindi natutukoy (undetectable) na viral load, mangyaring bumisita sa getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment
- **Pagpigil sa Pag-aanak (Birth Control):** Tiyakin na mayroon ka ng mabisang anyo ng pagpigil sa pag-aanak (birth control) para sa darating na mga linggo. Bumisita sa https://www.bedsider.org/where_to_get_it para makahanap ng mura at walang bayad na mga opsyon ng birth control na malapit sa iyo.
- **Pang-emerhensyang Pagpigil sa Pagbubuntis:** Maaaring gamitin para pigilan ang pagbubuntis hanggang sa limang araw pagkatapos ng hindi protektadong pagtatalik. Maaari kang makakuha ng ilang mga uri, gaya ng Plan B, pagkuha ng gamot nang walang reseta sa isang tindahan ng gamot, tindahan ng groseri (tawagan nang maaga para malaman kung mayroon) o online. Para sa copper IUD at Ella, kailangan mong komunsulta sa isang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga, OBGYN, o klinika. Para matutunan ang higit pa, bisitahin ang bedsider.org/methods/emergency_contraception.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19 sa Los Angeles County, bumisita sa publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus.

Mga Pagkilala: "Mas Ligtas na Pagtatalik at COVID-19", Kagawaran ng Kalusugan ng NYC, Hunyo 8, 2020