

COVID-19

洛杉磯縣公共衛生局 性愛指南

最近更新資訊：

2021年1月11日：更新後，反映了新政策的變更，即要求進行10天的檢疫，並在已知接觸COVID-19後的第11天至第14天進行自我檢查症狀。

2020年11月10日：更新了隔離、檢疫和密切接觸的定義，以及與病毒如何傳播以及如何保護自己有關的資訊。

洛杉磯縣公共衛生局呼籲每個人盡自己的一份力，幫助阻止洛杉磯縣COVID-19病例數的激增。為此，我們要求所有居民盡可能留在家裡，限制與他人的接觸，以減緩COVID-19的傳播速度。

有關性行為的資訊

性是一種健康的、正常的人類活動，也是一種不用離開家就能獲得樂趣的方式。重要的是，在這次瘟疫大流行期間，你要採取一些新的措施以保證更安全的性行為。以下是一些如何享受性愛以及避免傳播COVID-19的小建議。

1. 瞭解COVID-19是如何傳播的。

- 你會從一位已感染COVID-19的患者感染病毒。
 - 病毒可以透過COVID-19患者的唾液，粘液或呼吸道飛沫，甚至可以從沒有出現症狀的人那裡傳播。
 - 對於確實出現症狀的人來說，他們可以在感覺到任何症狀出現前的兩天開始將病毒傳播給其他人。
- 關於COVID-19和性，我們還有很多需要學習的地方。
 - 我們不知道COVID-19是否可以透過陰道或肛交傳播。
 - 在COVID-19患者的精液和糞便中發現了這種病毒。

2. 與親近的人做愛。

- 你是你自己的最安全的性伴侶。手淫不會傳播COVID-19，確定你在手淫前後用肥皂和水洗手（和任何性玩具）至少20秒的時間。
- 第二安全的性伴侶是和你住在一起的人。只與同一小圈子內的人保持密切接觸 — 包括性接觸，這有助於防止傳播COVID-19。
- 你應該限制與家庭以外的任何人發生密切接觸 - 包括性接觸。如果你確實和除家人以外的人士發生性關係，請儘量少找性伴侶，並選擇你信任的性伴侶。在做愛前，與伴侶談論COVID-19的風險因素，就像你會討論暴露前預防(PrEP)，安全套和其他安全性行為的話題一樣。勾搭他人之前請詢問他們關於COVID-19方面的事宜。
 - 他們有症狀嗎，或者在過去14天裡有症狀嗎？咳嗽，喉嚨痛和呼吸急促是一些需要向他們詢問的症狀。請登錄ph.lacounty.gov/covidcare 以獲取詳細的症狀列表。但是，詢問症狀並不是瞭解某人是否感染COVID-19的完美方式，因為許多COVID-19患者沒有出現症狀，但仍然可以傳播病毒。
 - 他們是否被診斷為COVID-19患者？檢測結果呈陽性但已從COVID-19中康復並已過隔離期

COVID-19

洛杉磯縣公共衛生局 性愛指南

(從症狀開始算起至少已過去10天加上症狀改善且無發熱後至少已過去24小時)的個人很可能不再具有傳染性。檢測結果呈陽性但從未出現症狀，且仍在10天隔離期之內的病人可能會將病毒傳染給你。

- **參加遊戲派對時要三思。**現在不允許和家人以外的人士聚會。必須避免與多人密切接觸。以下是降低傳播或感染COVID-19風險的小貼士：
 - 始終只保持同一位性伴侶。
 - 選擇更大、更開放、通風良好的空間。
 - 戴上口罩，避免接吻，不要用未經清洗的手觸摸眼睛、鼻子或嘴巴。
 - 經常使用含酒精的擦手液。
 - 如果你經常與你的性伴侶在網上約會，或者以做愛為生，請停止面對面的約會。影片約會、色情簡訊、提供訂閱服務的粉絲平台、性感「Zoom派對」或聊天室都是你可用的選擇。
 - 如果你決定與你交往圈之外的人士做愛或勾搭他們，從最後一次接觸開始，你需要留在家裡，並遠離他人整整10天的時間，以及：
 - 密切監測自己的症狀。
 - 考慮更頻繁地進行檢測。
 - 在因COVID-19而有更高風險患上重症的高風險人群（如65歲以上或有嚴重疾病的人士）周圍時，要格外小心。
 - 一定要戴上面罩，經常洗手，以儘量限制將病毒傳染給他人的風險。
 - 欲瞭解更多資訊，請參閱《COVID-19密切接觸者的居家檢疫指南》(ph.lacounty.gov/covidquarantine)。
3. 如果你過去感染過COVID-19，並不意味著你不會再次感染COVID-19。先前的分子檢測（鼻拭子或唾液檢測）結果呈陽性意味著你得過COVID-19，且可能不太會再次感染COVID-19。我們不知道這種保護有多強，也不知道它能持續多久。請參閱[公共衛生局有關檢測的網頁](#)，以瞭解更多有關這些不同種類檢測的資訊。
- 不要使用這些檢測方式來決定你與誰發生性關係以及你的性生活方式。
4. 做愛時要小心。
- 接吻可以很容易地傳播COVID-19。不要親吻那些不在你密切接觸的小圈子裡的人士。
 - 舐肛（吻肛）可傳播COVID-19。糞便中的病毒可能會進入你的口腔並可能會導致你感染病毒。
 - 戴上口罩或面罩。也許這是你自己的選擇，也許不是，但是戴上遮住鼻子和嘴的面罩是在性愛時增加一層保護的好方法。沉重的呼吸和喘息會進一步傳播病毒，如果你或你的伴侶感染了COVID-19，但卻不知道，口罩可以幫助阻止病毒的傳播。
 - 嘗試。創造性地設計性愛姿勢和物理屏障，比如牆壁，既允許性接觸，同時又可以避免面對面式的密切接觸。

COVID-19

洛杉磯縣公共衛生局 性愛指南

- 一起手淫。與他人保持身體距離和佩戴布面面罩可以降低風險。
 - 避孕套和口腔橡皮障可以減少與唾液或糞便的接觸，尤其是在口交或肛交時。
 - 性愛前後清洗，這在任何時候都至為重要。
 - 經常用肥皂和水洗手至少20秒。
 - 用肥皂和溫水清洗性玩具。
 - 消毒與他人共用的鍵盤和觸控式螢幕。
5. 如果你或你的伴侶感覺不舒服，就不要做愛。
- 如果你或你的伴侶感覺生病了，請避免接吻、性行為或與他人的任何密切接觸。
 - 如果你接觸過COVID-19患者，請避免與家庭以外的任何人士密切接觸，並遵循洛杉磯縣的[檢疫指南](#)。請訪問ph.lacounty.gov/covidquarantine獲取更多資訊。
 - 如果你出現了可能是COVID-19引起的症狀，你應該留在家裡，並打電話給你的醫生，詢問是否需要進行檢測和隔離。如果你出現輕微的症狀，你應該在家裡康復。不先打電話就不要前往醫生辦公室。欲瞭解更多資訊，請訪問ph.lacounty.gov/covidcare。
 - 如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，你必須自症狀首次出現之日起至少隔離10天，並且在沒有使用藥物的情況下發燒消退且症狀改善後至少隔離24小時。如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，但沒有出現任何症狀，你必須在檢測後10天內留在家裡。欲瞭解更多資訊，請訪問ph.lacounty.gov/covidisolation。
 - 如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，請一定要告訴你的所有密切接觸者，他們需要在最後一次與你接觸後檢疫10天。他們需要在接下來的4天（共14天）時間裡監測自己的健康狀況，並採取預防措施。預防措施包括在別人身邊時要始終戴著面罩，與他人保持6英尺的距離，以及經常洗手。他們應該接受 COVID-19 檢測，且即使檢測結果呈陰性，他們也需要進行整整10天的檢疫。密切接觸者包括所有在24小時內與你相距6英尺以內並總計超過15分鐘以上的任何人。時間跨度為從出現症狀開始前的2天起算，直到他們的隔離期結束為止。其中也包括任何接觸過你的體液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打噴嚏而接觸飛沫，共用器具或唾液，或在未穿戴個人防護設備的情況下為你提供護理服務）的人士。欲瞭解更多資訊，請訪問 ph.lacounty.gov/covidquarantine。
 - 如果你或你的伴侶因身體疾病而加重新冠肺炎COVID-19，你應該考慮避免性生活。
 - 可能增加風險的身體疾病包括肺病，心臟病，糖尿病，癌症或免疫系統較弱（例如，擁有無法抑制的愛滋病毒HIV數量和較低的CD4血細胞含量）。
6. 預防愛滋病毒HIV、其他性傳播疾病（STIs）和意外懷孕。
- **避孕套：** 避孕套有助於預防愛滋病毒和其他性傳播疾病。欲瞭解有關如何獲得免費安全套的詳細資訊，請瀏覽：lacondom.com/order-condoms。
 - **PrEP 和 PEP：** 暴露前預防 (PrEP) 和暴露後預防兩者都有助於預防愛滋病毒。有關PrEP和PEP的更多資訊，請瀏覽：getprepla.com。

COVID-19

洛杉磯縣公共衛生局 性愛指南

- **愛滋病病毒及性傳播疾病檢測：** 接受愛滋病毒和其他性傳播疾病的檢測是保護你健康的重要方法。如果你想在附近找到一個提供HIV和STD檢測的地點，請瀏覽：gettested.cdc.gov。
- **愛滋病病毒感染者護理：** 對於愛滋病病毒感染者來說，接受護理是很重要的。有關愛滋病病毒護理及保持不可檢測到的病毒載量的資訊，請瀏覽：getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment。
- **避孕：** 確保你在接下來的幾周內採取一個有效的避孕措施。請瀏覽：https://www.bedsider.org/where_to_get_it，以獲取可以在你周圍地區獲得低費用和免費的避孕方法。
- **緊急避孕：** 在未採取保護措施的性行為後的5天內，可用於預防懷孕。你可以在沒有處方的情況下在藥店，雜貨店（提前打電話看看他們是否有貨）或網上買到此類型的藥物，比如B計劃（Plan B）。對於銅制子宮內節育器和Ella（艾拉避孕藥），你需要諮詢醫生，婦產科醫生，或診所的醫生。欲瞭解更多資訊，請登錄：bedsider.org/methods/emergency_contraception。

有關洛杉磯縣內COVID-19的更多資訊，請瀏覽：publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus。

感謝：「更安全的性行為與COVID-19」，紐約市衛生局，2020年6月8日