

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles  
Hướng Dẫn Về Quan Hệ Tình Dục An Toàn Hơn

## Cập Nhật Gần Đây:

10/11/20: Cập nhật các định nghĩa về cách ly, kiểm dịch và tiếp xúc gần cũng như thông tin liên quan đến cách lây nhiễm bệnh và cách bảo vệ bản thân.

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (Sở Y Tế Công Cộng) đề nghị quý vị hỗ trợ giúp làm chậm sự lây lan của bệnh gây ra bởi chủng vi-rút Corona mới lạ (COVID-19) tại Quận Los Angeles. Để làm được điều này, chúng tôi đề nghị cư dân của quận Los Angeles ở nhà nhiều nhất có thể và hạn chế tối đa tiếp xúc với người khác để giảm sự lây lan của COVID-19.

## Nhưng còn về quan hệ tình dục thì sao?

Quan hệ tình dục là một hành vi lành mạnh, bình thường của con người, và là một cách để được vui vẻ mà không phải rời khỏi nhà. Tuy nhiên, trong đại dịch này, quý vị cần thực hiện quan hệ tình dục một cách an toàn hơn theo các cách mới. Dưới đây là một số lời khuyên về cách tận hưởng tình dục và tránh lây lan COVID-19.

### 1. Hiểu cách COVID-19 lây lan.

- **Quý vị có thể nhiễm COVID-19 từ một người nhiễm chủng vi-rút này.**
  - Vi-rút lây lan qua các hạt nhỏ trong nước bọt, chất nhầy hoặc hơi thở của người bị nhiễm COVID-19, ngay cả từ những người không có triệu chứng.
  - Đối với những người có triệu chứng, họ có thể bắt đầu lây truyền vi-rút cho người khác hai ngày trước khi họ cảm thấy bất kỳ triệu chứng nào.
- **Chúng ta vẫn có nhiều thứ để tìm hiểu về COVID-19 và tình dục.**
  - Chủng vi-rút này đã được tìm thấy trong tinh dịch và phân (chất đại tiện) của người bị nhiễm COVID-19.
  - Chúng ta không biết liệu COVID-19 có thể lây lan qua quan hệ tình dục qua đường âm đạo hoặc hậu môn hay không.

### 2. Quan hệ tình dục với người gần gũi với quý vị.

- **Bạn tình an toàn nhất của quý vị là chính quý vị.** Thủ dâm không làm lây lan COVID-19, đặc biệt nếu quý vị rửa tay của mình (và mọi đồ chơi tình dục) bằng xà phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây trước và sau khi thực hiện thủ dâm.
- **Bạn tình an toàn tiếp theo là người sống cùng quý vị.** Việc tiếp xúc gần – bao gồm quan hệ tình dục – với duy nhất một vòng tròn nhỏ người tham gia sẽ giúp ngăn ngừa lây lan COVID-19.
- **Quý vị nên giới hạn việc tiếp xúc gần – bao gồm cả quan hệ tình dục – với bất kỳ ai ngoài hộ gia đình của quý vị.** Nếu quý vị có quan hệ tình dục với người khác bên ngoài hộ gia đình của quý vị, hãy có càng ít bạn tình càng tốt và chọn những bạn tình mà quý vị tin tưởng. Hãy nói về các yếu tố nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giống như khi quý vị thảo luận về Dự Phòng Trước Phơi Nhiễm (PrEP), bao cao su và các chủ đề tình dục an toàn hơn khác. Hãy hỏi họ về COVID-19 trước khi quý vị quan hệ.
  - **Họ có các triệu chứng hoặc đã có các triệu chứng trong 14 ngày vừa qua không?** Nhiều người nhiễm COVID-19 có xuất hiện triệu chứng, nhưng lây lan từ những người nhiễm bệnh mà không có triệu chứng cũng xảy ra một cách dễ dàng. Ho, đau họng và thở hụt hơi là một vài trong số các

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Về Quan Hệ Tình Dục An Toàn Hơn

triệu chứng quý vị nên hỏi bạn tình. Vui lòng truy cập [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) để biết danh sách chi tiết hơn về các triệu chứng. Lưu ý rằng việc hỏi về các triệu chứng không phải là cách tốt nhất để biết liệu người đó có bị nhiễm COVID-19 hay không vì nhiều người bị nhiễm bệnh không biểu hiện triệu chứng.

- **Họ đã được chẩn đoán nhiễm COVID-19 chưa?** Những người đã khỏi bệnh COVID-19 (tối thiểu 10 ngày sau ngày các triệu chứng của họ khởi phát và những người không bị sốt trong ít nhất 24 giờ và người mà có các triệu chứng đã cải thiện) rất có thể không còn khả năng lây nhiễm nữa.
  - **Nếu quý vị đang cân nhắc tổ chức một bữa tiệc vui chơi.** Điều quan trọng cần lưu ý là các cuộc tụ tập quy mô lớn dưới bất kỳ hình thức nào đều không an toàn trong đại dịch COVID-19. Nên tránh tiếp xúc gần với nhiều người. Dưới đây là các lời khuyên để giảm nguy cơ làm lây lan hoặc nhiễm COVID-19 của quý vị:
    - Quan hệ tình dục với duy nhất một bạn tình nhất định.
    - Chọn những không gian rộng hơn, thoáng hơn và được thông gió tốt.
    - Đeo khăn che mặt, tránh hôn và không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa sạch.
    - Thường xuyên sử dụng chất khử trùng tay có chứa cồn.
  - **Nếu quý vị thường gặp các bạn tình trực tuyến hoặc kiếm sống bằng nghề mại dâm,** hãy tạm dừng các cuộc hẹn trực tiếp. Hẹn qua video, trò chuyện tình dục, các nền tảng người hâm mộ dựa trên đăng ký thành viên, “bữa tiệc tình dục trên Zoom” hoặc phòng trò chuyện có thể là các lựa chọn an toàn hơn cho quý vị.
    - Theo dõi bản thân chặt chẽ để nhận biết các triệu chứng
    - Cân nhắc việc thực hiện xét nghiệm thường xuyên hơn
    - Thực hiện các biện pháp phòng ngừa khi tương tác với những người có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng như người trên 65 tuổi hoặc những người có các tình trạng bệnh lý nghiêm trọng.
    - Thận trọng trong việc che mặt và vệ sinh tay sạch sẽ để giảm thiểu rủi ro lây nhiễm cho người khác.
- 3. Việc có kháng thể chống lại vi-rút gây ra COVID-19 hoặc một xét nghiệm phân tử dương tính trước đó không có nghĩa là quý vị không thể nhiễm lại COVID-19.** Một kết quả xét nghiệm kháng thể dương tính với vi-rút gây ra COVID-19 có thể cho biết quý vị đã phơi nhiễm với COVID-19 trước đó nhưng không có nghĩa là quý vị không thể tái nhiễm vi-rút này.
- Một xét nghiệm phân tử dương tính trước đó (bằng tăm bông hoặc nước bọt) có nghĩa là quý vị đã mắc COVID-19 và có thể rất ít khả năng bị tái nhiễm. Chúng ta không biết mức độ bảo vệ đó mạnh như thế nào hoặc kéo dài trong bao lâu. Xem [trang web của cơ quan y tế công cộng về việc xét nghiệm](#) để tìm hiểu thêm về những xét nghiệm khác nhau này.
    - **Hãy thận trọng khi sử dụng những xét nghiệm này để đưa ra quyết định về việc quý vị quan hệ tình dục với ai và loại quan hệ tình dục nào quý vị nào mà quý vị thực hiện.**
- 4. Cẩn thận khi quan hệ tình dục.**
- **Hôn có thể dễ dàng làm lây truyền COVID-19.** Tránh hôn bất kỳ ai không thuộc nhóm ít người có tiếp xúc gần với quý vị.
  - **Liếm hậu môn (bằng miệng ở hậu môn) có thể làm lây lan COVID-19.** Vi-rút trong phân có thể xâm nhập vào miệng của quý vị và có thể dẫn đến nhiễm bệnh.

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Về Quan Hệ Tình Dục An Toàn Hơn

- **Đeo khăn che mặt hoặc khẩu trang.** Có thể đó là việc quý vị thích, có thể không, nhưng trong đại dịch COVID-19, đeo khăn che mặt che được cả mũi và miệng là một cách tăng cường lớp bảo vệ hiệu quả trong khi quan hệ tình dục. Thở gấp và thở hỗn hển có thể làm vi-rút lây lan thêm và nếu quý vị hoặc bạn tình của quý vị bị nhiễm COVID-19 và không biết, thì khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan đó.
- **Thử nghiệm.** Hãy sáng tạo với các tư thế quan hệ tình dục và các rào cản vật lý, như sử dụng tường cho phép quan hệ tình dục trong khi ngăn tiếp xúc mặt đối mặt.
- **Cùng nhau thủ dâm.** Sử dụng khoảng cách vật lý và khăn che mặt để giảm nguy cơ lây nhiễm.
- **Bao cao su và màng chắn miệng có thể giảm tiếp xúc với nước bọt, tinh dịch hoặc phân** trong khi quan hệ tình dục bằng miệng hoặc bằng đường hậu môn.
- **Tắm, rửa trước và sau khi quan hệ tình dục trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.**
  - Rửa tay bằng xà phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây.
  - Rửa sạch đồ chơi tình dục bằng xà phòng và nước ấm.
  - Khử trùng bàn phím và màn hình cảm ứng mà quý vị dùng chung với những người khác.

### 5. Tránh quan hệ tình dục nếu quý vị hoặc bạn tình của mình cảm thấy không khỏe.

- **Nếu quý vị hoặc bạn tình cảm thấy không khỏe,** hãy tránh hôn, quan hệ tình dục và có tiếp xúc gần với người khác.
- **Nếu quý vị đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19,** hãy tránh tiếp xúc gần với bất kỳ ai không cùng hộ gia đình của quý vị và làm theo hướng dẫn của Quận LA về kiểm dịch.
- **Nếu quý vị có biểu hiện các triệu chứng có thể do COVID-19,** quý vị nên ở nhà và gọi cho bác sĩ của quý vị để hỏi về sự cần thiết tiến hành xét nghiệm và cách ly. Nếu quý vị có các triệu chứng nhẹ, quý vị nên ở nhà và tự bình phục tại nhà. Nếu có thể, đừng đến văn phòng bác sĩ mà không gọi điện trước. Để biết thêm thông tin, xin hãy truy cập [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).
- **Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và/hoặc một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho rằng quý vị bị nhiễm COVID-19, quý vị phải tự cách ly** ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị lần đầu xuất hiện VÀ ít nhất 24 giờ sau khi quý vị hết sốt mà không cần dùng thuốc VÀ các triệu chứng của quý vị (như ho và thở hụt hơi) đã được cải thiện. Nếu quý vị xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào, quý vị phải ở nhà trong 10 ngày sau khi thực hiện xét nghiệm. Để biết thêm thông tin, xin hãy truy cập [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation).
- **Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, hãy đảm bảo thông báo cho tất cả những người có tiếp xúc gần với quý vị rằng họ cần kiểm dịch trong vòng 14 ngày sau lần cuối họ tiếp xúc với quý vị.** Người có tiếp xúc gần bao gồm tất cả cá nhân ở gần trong vòng 6 feet với quý vị trong thời gian tổng cộng 15 phút hoặc hơn, bắt đầu 2 ngày trước khi quý vị bắt đầu có triệu chứng cho đến khi kết thúc giai đoạn cách ly của quý vị. Ngoài ra, bất kỳ ai có tiếp xúc với dịch tiết cơ thể và/hoặc chất bài tiết của quý vị (chẳng hạn như những người bị ho/bị hắt hơi trúng, người dùng chung dụng cụ hoặc nước bọt hoặc chăm sóc quý vị mà không mặc thiết bị bảo hộ) cần kiểm dịch. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine).
- **Nếu quý vị hoặc bạn tình của mình có tình trạng y tế có thể dẫn đến bị bệnh nghiêm trọng hơn khi mắc COVID-19,** có thể quý vị cũng nên ngừng quan hệ tình dục.
  - Các tình trạng y tế bao gồm bệnh phổi, bệnh tim, tiểu đường, ung thư hoặc hệ miễn dịch suy giảm (ví dụ: đang ở tình trạng HIV không kiểm soát và số lượng tế bào CD4 thấp).

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles  
Hướng Dẫn Về Quan Hệ Tình Dục An Toàn Hơn

## 6. Ngăn ngừa HIV, các bệnh lây lan qua đường tình dục (STI) khác và mang thai ngoài kế hoạch.

- **Bao Cao Su:** Bao cao su giúp ngăn ngừa lây lan HIV và các bệnh STI khác. Để biết thông tin về cách đặt hàng bao cao su miễn phí, xin vui lòng truy cập địa chỉ [lacondom.com/order-condoms](http://lacondom.com/order-condoms).
- **Dự Phòng Trước Phơi Nhiễm Và Dự Phòng Sau Phơi Nhiễm:** Cả Dự Phòng Trước Phơi Nhiễm (PrEP) và Dự Phòng Sau Phơi Nhiễm (PEP) đều giúp ngăn ngừa HIV. Để biết thêm thông tin về PrEP và PEP, hãy truy cập địa chỉ [getprepla.com](http://getprepla.com).
- **Xét Nghiệm Hiv Và Std:** Tiến hành xét nghiệm HIV và các STD khác là một cách quan trọng để bảo vệ sức khỏe của quý vị. Để tìm địa điểm thực hiện xét nghiệm HIV và STD gần quý vị, vui lòng truy cập địa chỉ [gettested.cdc.gov](http://gettested.cdc.gov).
- **Chăm Sóc Người Nhiễm Hiv:** Điều quan trọng là những người sống chung với HIV cần được chăm sóc. Để biết thông tin về chăm sóc người nhiễm HIV và duy trì lượng vi-rút không phát hiện được, vui lòng truy cập địa chỉ [getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment](http://getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment).
- **Biện Pháp Tránh Thai:** Hãy đảm bảo quý vị có biện pháp tránh thai phù hợp trong các tuần sắp tới. Vui lòng truy cập địa chỉ [https://www.bedsider.org/where\\_to\\_get\\_it](https://www.bedsider.org/where_to_get_it) để tìm kiếm các lựa chọn biện pháp tránh thai có chi phí thấp và miễn phí gần quý vị.
- **Biện Pháp Tránh Thai Khẩn Cấp:** Biện pháp này có thể được sử dụng để tránh thai tối đa năm ngày sau khi quan hệ tình dục không an toàn. Quý vị có thể mua một số loại thuốc, chẳng hạn như Plan B, không cần kê toa tại cửa hàng thuốc, cửa hàng tạp hóa (hãy gọi trước để xem có thuốc hay không), hoặc mua qua mạng. Đối với loại thuốc Copper UID và Ella, quý vị cần tham vấn ý kiến của bác sỹ chính của quý vị, Bác Sĩ Sản-Phụ Khoa, hoặc phòng khám. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập [bedsider.org/methods/emergency\\_contracellect](http://bedsider.org/methods/emergency_contracellect).

Để biết thêm thông tin về COVID-19 ở Quận Los Angeles, xin vui lòng truy cập địa chỉ [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus).

**Trích Dẫn:** “Tình Dục An Toàn Hơn và COVID-19”, Sở Y Tế NYC, ngày 8 tháng Sáu năm 2020