Նոր տիպի Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես շրջանի հանրային առողջապահության վարչություն

Սեքսի ուղեցույց

Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության վարչությունը (Հանրային առողջապահության վարչություն) (Public Health) հայցում է ձեր օգնությունը Լոս Անջելես շրջանում նոր տիպի կորոնավիրուսի (COVID-19)-ի պատճառով առաջացած հիվանդության տարածման կանգնեցման հարցում: Հանրային առողջապահության վարչությունը (Public Health) ցանկանում է ձեզ տրամադրել COVID-19-ի մասին որոշ ընդհանուր տեղեկություններ, ինչպես նաև հատուկ միջոցներ, որոնք դուք պետք է ձեռնարկեք՝ COVID-19-ը վարակի տարածումը կանխելու համար: Լոս Անջելես շրջանի բոլոր բնակիչները պետք է մնան տանը և աշխատեն չշփվել ուրիշների հետ՝ COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար:

Բայց կարո՞ղ եք արդյոք սեքսով զբաղվել:

Սեքսը նորմալ մարդկային զբաղմունք է և տան պայմաններում զվարճանալու միջոց: Այնուամենայնիվ, կարևոր է այս համաճարակի ընթացքում սեքսով զբաղվելիս հիշել անվտանգության մասին և փորձել սեքսի նոր և ապահով ձևեր: Ահա մի քանի խորհուրդ, թե ինչպես վայելել սեքսը և խուսափել COVID-19-ի տարածումից:

1. Իմացեք, թե ինչպես է տարածվում COVID-19-ը:

- **Դուք կարող եք վարակվել COVID-19-ով այն մարդուց, ով այն արդեն ունի:**
  - Վիրուսը կարող է անցնել այն մարդկանց, ովքեր գտնվում են COVID-19 ունեցող անձից մոտ 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա, երբ այդ մարդը հազում կամ փռշտում է:
  - Վիրուսը կարող է տարածվել անմիջական շփման միջոցով նրանց թուքի կամ լորձի հետ:
  - Մարդիկ կարող են տարածել վիրուսը երկու օր (48 ժամ) նախքան որևէ ախտանիշ զգալը:
- **Մենք դեռ շատ բան ունենք սովորելու COVID-19-ի և սեքսի մասին:**
  - COVID-19-ը հայտնաբերվել է այն մարդկանց կղանքի մեջ, ովքեր վարակված են վիրուսով:
  - COVID-19-ը դեռևս չի հայտնաբերվել սերմնահեղուկի կամ հեշտոցային արտադրության մեջ:
  - Մենք գիտենք, որ այլ տիպի կորոնավիրուսները հեշտությամբ չեն տարածվում սեքսի միջոցով:

2. Սեքսով զբաղվեք ձեզ մոտիկ մարդկանց հետ:

- **Դուք ձեր ամենաապահով սեռական պարտնյորն եք:** COVID-19-ը չի տարածվում ձեռնաշարժության միջոցով, հատկապես եթե ձեռքերը (և ցանկացած սեքս-խաղալիքները) օճառով և ջրով լվանաք առնվազն 20 վայրկյան սեքսից առաջ և հետո:
- **Հաջորդ ամենաապահով պարտնյորը ձեզ հետ ապրող անձն է:** Մտերիմ կապ ունենալը, ներառյալ սեքսը, միայն մարդկանց նեղ շրջանում օգնում է կանխել COVID-19-ի տարածումը:
- **Դուք պետք է խուսափեք սերտ շփումից, ներառյալ սեքսը, ձեր տնից դուրս որևէ մեկի հետ:** Եթե ուրիշների հետ սեռական հարաբերություն ունեք, աշխատեք հնարավորինս քիչ պարտնյորներ ունենալ:
- **Եթե սովորաբար հանդիպում եք ձեր սեռական պարտնյորներին առցանց, կամ սեքսը ձեր աշխատանքն է**, դադար վերցրեք անձնական հանդիպումներից: Վիդեո-ժամադրությունները, սեքսթինգը կամ զրուցասենյակները ձեզ համար ավելի անվտանգ տարբերակներ են:

3. Զգույշ եղեք սեքսի ժամանակ:

- **Համբուրվելը հեշտությամբ կարող է վարակել COVID-19-ով:** Խուսափեք համբուրել բոլոր նրանց, ովքեր ձեր սերտ կապերի նեղ շրջանից դուրս են:

- **Ռիմինգը (բերանը հետանցքի վրա) կարող է տարածել COVID-19:** Կղանքի մեջ պարունակվող վիրուսը կարող է անցնել ձեր բերանի մեջ:
- **Պահպանակները և դենտալդամները կարող են նվազեցնել թուքի կամ կղանքի հետ կոնտակտը՝** հատկապես օրալ կամ անալ սեքսի ժամանակ:
- **Սեքսից առաջ և հետո լվացվելը ավելի կարևոր է, քան երբևէ:** Ձեռքերը լվացեք օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան:
  - Լվացեք սեքս-խաղալիքները օճառով և տաք ջրով:
  - Ախտահանեք ստեղնաշարերն ու թաչ-սքրին տիպի էկրանները, որոնցից նաև օգտվում են ուրիշ մարդիկ (վիդեո զրույցի, պոռնոգրաֆիա կամ որևէ այլ բան դիտելու ժամանակ)

4. Սեքսով մի՛ զբաղվեք, եթե դուք կամ ձեր պարտնյորը լավ չեք զգում:

- **Եթե դուք կամ ձեր պարտնյորը հավանաբար հիվանդ եք COVID-19-ով**, խուսափեք սեքսից և հատկապես համբուրվելուց:
- **Եթե սկսում եք վատ զգալ**, հնարավոր է, որ ձեզ մոտ ի հայտ գան COVID-19-ի ախտանիշներ, որոնք ներառում են ջերմություն, հազ կամ շնչարգելություն: Եթե այդպես լինի, մնացեք տանը և ինքնամեկուսացեք առողջանալուց հետո առնվազն 3 օր (72 ժամ), ինչը նշանակում է, որ ջերմությունը իջել է առանց ջերմիջեցնող դեղերի օգտագործման, իսկ շնչառական ախտանիշները նույնպես դեպի լավն են գնում (օրինակ՝ հազ, դժվարացած շնչառություն), **ԵՎ** առնվազն 7 օր է անցել *ձեր առաջին ախտանիշների հայտնվելուց*.
- Պարտադիր տեղեկացրեք ձեր բոլոր մտերիմներին և այն անձանց, ում հետ սերտ շփվել եք, որ *նրանք պետք է 14 օր կարանտինում անցկացնեն ձեզ հետ վերջին անգամ շփվելուց հետո:* «Մտերիմները և սերտ շփումները» ներառում են տան բոլոր անդամներին, ցանկացած սեռական կապեր և բոլոր այն մարդկանց, ովքեր *ավելի քան 10 րոպե գտնվում էին ձեզանից 6 ոտնաչափի սահմաններում՝ սկսած ձեր ախտանիշների դրսևորումից 48 ժամ առաջ և մինչև ավարտվի ձեր մեկուսացման շրջանը:* Բացի այդ, յուրաքանչյուր ոք, ով կապ է ունեցել ձեր արտաթորումների և/ կամ սեկրեցիաների հետ (օրինակ, հազի կամ փռշտոցի, ընդհանուր սպասքի կամ թուքի հետ կամ խնամել է ձեզ առանց պաշտպանական միջոցների), պետք է լինի կարանտինում:
- **Եթե դուք կամ ձեր պարտնյորը ունեք առողջական խնդիր, որը կարող է հանգեցնել ավելի ծանր COVID-19-ի**, դուք պետք է խուսափեք սեքսով զբաղվելուց:
  - Առողջական խնդիրները ներառում են թոքերի հիվանդություն, սրտի հիվանդություն, շաքարային դիաբետ, քաղցկեղ կամ իմունոդեֆիցիտ (օրինակ՝ չզսպված ՄԻԱՎ և ցածր CD4):

5. Կանխեք ՄԻԱՎ-ը, սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդությունները (STI) և չնախատեսված հղիությունը:

- **Պահպանակներ.** պահպանակներն օգնում են կանխել ՄԻԱՎ-ը և այլ STI-ները: Եթե ցանկանում եք իմանալ, թե ինչպես կարելի է անվճար պահպանակ պատվիրել, այցելեք lacondom.com/order-condoms :
- **Նախակոնտակտային (PrEP) և հետկոնտակտային (PEP) պրոֆիլակտիկա.** նախակոնտակտային (PrEP) և հետկոնտակտային (PEP) պրոֆիլակտիկաները երկուսն էլ օգնում են կանխել ՄԻԱՎ-ը: PrEP-ի և PEP-ի մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար՝ այցելեք getprepla.com :
- **ՄԻԱՎ-ի և STD-ի թեստավորում.** ՄԻԱՎ-ի և այլ STD-ների համար թեստավորվելը ձեր առողջությունը պաշտպանելու կարևոր միջոց է: Մոտակայքում գտնվող ՄԻԱՎ-ի և STD-ի թեստավորում առաջարկող հաստատություններ գտնելու համար՝ այցելեք gettested.cdc.gov :

- **ՄԻԱՎ-ի խնամք.** ՄԻԱՎ-ով հիվանդ մարդկանց համար կարևոր է խնամք ստանալ: ՄԻԱՎ-ի խնամքի և վիրուսային ոչ ախտորոշելի բեռնվածության պահպանման մասին տեղեկությունների համար՝ այցելեք getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment
- **Ծնելիության վերահսկողություն.** համոզվեք, որ առաջիկա շաբաթների ընթացքում կոնտրացեպցիայի արդյունավետ միջոց ունեք: Մոտակայքում գտնվող էժան և անվճար կոնտրացեպցիայի միջոցներ առաջարկող հաստատություններ գտնելու համար՝ այցելեք https://www.bedsider.org/where_to_get_it :

Լոս Անջելես շրջանում COVID-19-ի մասին լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար՝ այցելեք publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus :

Շնորհակալություն «Սեքսը և կորոնավիրուս 19-ը (COVID-19)», Նյու Յորքի Առողջապահության վարչություն (The NYC Health Department), մարտի 21, 2020 թ.