



## ممارسة الجنس أكثر أماناً وكوفيد-19

يجب على سكان مقاطعة الاميدا البقاء في المنزل على قدر الإمكان وتقليل الاتصال بالآخرين للحد من انتشار كوفيد-19 (COVID-19).

الجنس جزء طبيعي من الحياة ويجب أن يتم دائماً بموافقة جميع الأطراف. يقدم هذا المستند استراتيجيات للحد من خطر انتشار كوفيد-19 أثناء ممارسة الجنس. يجب أن تكون القرارات المتعلقة بالجنس والنشاط الجنسي متوازنة مع الصحة الشخصية والصحة العامة. خلال حالة الطوارئ الصحية العامة الممتدة، سوف يمارس الناس الجنس ويجب عليهم ذلك. ضع في اعتبارك استخدام استراتيجيات الحد من الضرر للحد من المخاطر على نفسك، وشركائك، والمجتمع ككل.

لكن هل يمكنك ممارسة الجنس؟

نعم! فيما يلي بعض النصائح حول كيفية الاستمتاع بممارسة الجنس أكثر أماناً والحد من خطر انتشار كوفيد-19.

### 1. اعرف كيف ينتشر كوفيد-19.

- يمكن أن تُصاب بكوفيد-19 من شخص مُصاب به بالفعل.
  - ينتشر الفيروس من خلال الجزيئات الموجودة في اللعاب، أو المخاط، أو أنفاس الأشخاص المصابين بكوفيد-19، حتى من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم الأعراض.
- لا يزال لدينا الكثير لتتعلمه عن مرض كوفيد-19 وممارسة الجنس.
  - تم العثور على الفيروس في السائل المنوي والبراز للأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19.
  - لا نعرف ما إذا كان يمكن أن ينتشر مرض كوفيد-19 عن طريق ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي.
  - نحن نعرف أن فيروسات كورونا الأخرى لا تنتشر بسهولة عن طريق ممارسة الجنس. هذا يعني أنه من غير المحتمل أن تكون ممارسة الجنس طريقة شائعة ينتشر بها كوفيد-19.

### 2. ممارسة الجنس مع الأشخاص المقربين منك فقط.

- **أنت شريك جنسي أكثر أماناً.** لن ينشر الاستمناء مرض كوفيد-19، خاصةً إذا كنت تغسل يديك (وأي ألعاب جنسية) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد ممارسة الجنس.
- **الشريك التالي الأكثر أماناً هو الشخص الذي تعيش معه.** يساعد الاتصال الوثيق - بما في ذلك ممارسة الجنس - مع دائرة صغيرة فقط من الأشخاص في منع انتشار كوفيد-19.
  - لا تمارس الجنس إلا مع الشركاء الذين يوافقون على ذلك.
  - لمعرفة المزيد حول الموافقة، قم بزيارة [هذا الموقع](#).
- **يجب أن تحد من الاتصالات الوثيقة (المخالطة عن قرب) - بما في ذلك ممارسة الجنس - مع أي شخص خارج أسرتك المعيشية.** إذا كنت تمارس الجنس مع أشخاص آخرين خارج أسرتك المعيشية، فيجب أن يكون لديك أقل عدد ممكن من الشركاء واختار شركاء تثق بهم. تحدث معهم عن عوامل الخطورة لكوفيد-19، كما ستناقش العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)، والواقي الذكري، ومواضيع أخرى عن ممارسة الجنس أكثر أماناً. اسألهم عن كوفيد-19 قبل ممارسة الجنس.
  - **هل تظهر عليهم أعراض، أو هل ظهرت عليهم الأعراض في الـ 14 يوماً الماضية؟** يعاني معظم الأشخاص المصابين بكوفيد-19 من أعراض، لكن الانتشار بدون أعراض ممكن. الحمى، والسعال، والتهاب الحلق، وضيق التنفس هي أعراض يجب الاستفسار عنها. لاحظ أن السؤال عن الأعراض ليست الطريقة المثالية لمعرفة ما إذا كان شخصاً ما مصاباً بكوفيد-19.

هل تم تشخيصهم بكوفيد-19 باستخدام مسحة الأنف أو اختبار اللعاب؟ من المرجح أن الأشخاص الذين تعافوا من كوفيد-19 لمدة 10 أيام على الأقل من اليوم الذي بدأت فيه الأعراض والذين لم يكن لديهم حمى لمدة ثلاثة أيام على الأقل، لم يعودوا معديين.



- إذا كان اثنان صُحبة، فإن ثلاثة (أو أكثر) هم بالتأكيد حشد من الناس. التجمعات الكبيرة من أي نوع ليست آمنة أثناء كوفيد-19. يجب تجنب الاتصال الوثيق مع العديد من الأشخاص. ولكن، إذا قررت العثور على حشد، فإليك بعض النصائح للحد من خطر انتشار كوفيد-19 أو الإصابة به:
  - الحد من حجم قائمة المدعوين. اجعلها حميمة للمقربين فقط.
  - ممارسة الجنس مع شريك ثابت.
  - اختر مساحات أكبر، ومفتوحة أكثر، وجيدة التهوية.
  - قُم بارتداء **غطاء للوجه**، وتجنب التقبيل، ولا تلمس عينيك، أو أنفك، أو فمك بأيدي غير مغسولة.
  - أحضر مُعقماً لليدين يحتوي على الكحول.
- إذا كنت تقابل شركائك في ممارسة الجنس عبر الإنترنت عادةً أو تكسب عيشك من خلال ممارسة الجنس، ففكر في أخذ استراحة من المواعدة الشخصية. قد تكون المواعدة بالفيديو، أو الرسائل النصية الجنسية، أو الاشتراك في منتديات المعجبين أو "حفلات زوم" المثيرة أو غرف الدردشة من الخيارات المتاحة لك.
- إذا قررت ممارسة الجنس خارج دائرة اتصالاتك الوثيقة أو اللقاء خارجاً لممارسة الجنس:
  - راقب نفسك عن كثب تحسباً لظهور أعراض.
  - ضع في اعتبارك إجراء اختبار مسحة أو لعاب لكوفيد-19 بشكل أكثر تكراراً (شهرياً أو في غضون خمسة إلى سبعة أيام من اللقاء). قم بزيارة **موقع اختبار مقاطعة الاميدا** أو اتصل على الرقم 2101-268 (510) للحصول على معلومات حول المكان الذي يمكنك إجراء الاختبار فيه.
  - اتخذ الاحتياطات عند التعامل مع الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 الشديد مثل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً أو أولئك الذين يعانون من **حالات طبية خطيرة**.
  - كن يقظاً وتوخي الحذر باستخدام أغطية الوجه ونظافة اليدين بشكل صحي لتقليل المخاطر على الآخرين.
- 3. إن وجود أجسام مضادة للفيروس المسبب لكوفيد-19 أو اختبار تشخيص إيجابي سابق لا يعني مناعة مؤكدة. استخدم نتائج الاختبار بحذر في مساعدتك على اتخاذ القرارات بشأن ممارسة الجنس.
  - قد يشير اختبار الأجسام المضادة الإيجابية للفيروس المسبب لكوفيد-19 إلى التعرض السابق للمرض، ولكن هذا لا يعني أنه لديك مناعة من العدوى مرة أخرى.
  - يعني اختبار التشخيص الإيجابي السابق (مسحة الأنف أو اللعاب) أنك قد أصبت بكوفيد-19 وقد تكون أقل عرضة للإصابة به مرة أخرى. نحن لا نعرف مدى قوة هذه الحماية أو إلى متى تستمر.
  - كن حذراً في استخدام هذه الاختبارات لاتخاذ القرارات بشأن من تمارس معه الجنس ونوع الجنس الذي تمارسه حيث أن نتائج اختبار الأجسام المضادة ليست دليلاً قاطعاً على المناعة. لمزيد من المعلومات حول اختبارات كوفيد-19 وكيفية تفسير النتائج، تفضل بزيارة **موقع اختبار مقاطعة الاميدا** وابحث عن اختبار كوفيد-19: الأسئلة التي يكرر طرحها (FAQs).
- 4. كُن حذراً أثناء ممارسة الجنس
  - يمكن أن ينقل التقبيل الفيروس بسهولة. تجنب تقبيل أي شخص ليس جزءاً من دائرتك الصغيرة من المخالطين عن قرب.
  - لعق فتحة الشرج (الفم على فتحة الشرج) قد ينقل الفيروس الموجود في البراز إلى فمك ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالعدوى.
  - ارتدِ غطاءً أو قناعاً للوجه. ربما يكون هذا هو الشيء الذي تفضله، وربما لا يكون كذلك، ولكن أثناء كوفيد-19، يُعد ارتداء غطاء للوجه يغطي أنفك وفمك طريقة جيدة لإضافة طبقة من الحماية أثناء ممارسة الجنس. يمكن أن يؤدي التنفس الشديد والتهات إلى انتشار الفيروس بشكل أكبر، وإذا كنت أنت أو شريكك مصابين بكوفيد-19 ولا تعرفون، فيمكن أن يساعد القناع في إيقاف هذا الانتشار.
  - اجعلها غريبة (كينكي) بعض الشيء. كن مبدعاً في الأوضاع الجنسية والحواجز المادية، مثل الجدران، التي تسمح بالاتصال الجنسي مع منع الاتصال المباشر وجهاً لوجه.
  - مارسوا الاستمناء معاً. استخدم التباعد الجسدي وأغطية الوجه للحد من الخطورة.
  - يمكن أن تقلل الواقيات الذكرية وحواجز الأسنان المطاطية من ملامسة اللعاب، أو السائل المنوي أو البراز أثناء ممارسة الجنس الفموي أو الشرجي.



- **الاعتسال قبل وبعد الجماع أكثر أهمية من أي وقت مضى.**
  - اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
  - اغسل الألعاب الجنسية بالصابون والماء الدافئ.
  - عقم لوحات المفاتيح والشاشات التي تعمل باللمس التي تشاركها مع الآخرين.

#### 5. لا تمارس الجنس، إذا لم تكن أنت أو شريكك على ما يرام.

- إذا شعرت بتوعدك، أو حتى بدأت تشعر بتوعدك، فتجنب التقبيل، أو الجماع، أو أي اتصال وثيق مع الآخرين.
- إذا تعرضت لشخص مصاب بكوفيد-19، فتجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص خارج أسرتك المعيشية واتبع إرشادات إدارة الصحة العامة في مقاطعة الاميدا حول كيفية منع تعريض الآخرين للمرض. يجب اختبار الأشخاص الذين تعرضوا لكوفيد-19 بحثاً عن الفيروس باستخدام مسحة أو اختبار اللعاب.
- إذا كنت تعاني أنت أو شريكك من حالة طبية يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض كوفيد-19 شديد، فقد ترغب أيضاً في عدم ممارسة الجنس.
  - تشمل الحالات الطبية أمراض الرئة، والربو المتوسط إلى الشديد، وأمراض القلب، والسكري، والسمنة، وأمراض الكلى، وأمراض الكبد، والسرطان، أو ضعف الجهاز المناعي (على سبيل المثال، الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية الذي لم تتم السيطرة عليه، أو انخفاض عدد CD4).

#### 6. الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، والأمراض المنقولة جنسياً (STIs).

- **فيروس نقص المناعة البشرية (HIV):** استخدام الواقي الذكري، وتناول العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP) ووجود حمل فيروسي لم يتم اكتشافه، كل ذلك يساعد في الوقاية من HIV.
- **الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً (STIs):** يساعد استخدام الواقي الذكري في منع الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً.

للحصول على أحدث المعلومات، قم بزيارة [موقع كوفيد-19 التابع لإدارة الصحة العامة في مقاطعة الاميدا](http://www.acphd.org).

قد تقوم إدارة الصحة العامة في مقاطعة الاميدا بتغيير التوصيات مع تطور الأوضاع.