



## 安全性行为与 COVID-19<sup>1</sup>

阿拉米达县居民应尽可能呆在家里并尽量减少与他人接触，减少COVID-19（即新冠病毒）传播。

性行为是生活的正常组成部分，且应始终征得各方同意。本文件提供了降低性行为中传播COVID-19风险的策略。有关性和性行为的决定必须兼顾与个人卫生和公共卫生。在这场长期的公共卫生突发事件中，人们会且应该发生性行为。请考虑使用降低危害的策略为您自己、您的伴侣和我们社区降低风险。

### 但可以有性行为吗？

当然可以！以下是一些有关如何享受安全性行为并减少 COVID-19传播风险的提示。

#### 1. 了解COVID-19如何传播。

- **您会被COVID-19感染者感染。**
  - 该病毒通过COVID-19感染者的唾液、粘液或呼吸中的颗粒传播，甚至无症状感染者也会传播病毒。
- **关于COVID-19和性行为，我们还有很多要了解。**
  - 已在COVID-19感染者的精液和粪便中发现了该病毒。
  - 我们不知道COVID-19是否可以通过阴道性交或肛交传播。
  - 我们知道其他冠状病毒不易通过性传播。这意味着性行为不太可能成为COVID-19传播的常见方式。

#### 2. 只与您亲近的人发生性行为。

- **您是您自己最安全的性伴侣。**手淫不会传播COVID-19，尤其是如果您在性行为前后都用肥皂和水洗手（以及任何性玩具）至少20秒钟。
- **其次最安全的性伴侣是您的同住人。**仅与一小群人保持密切接触（包括性行为）有助于防止COVID-19传播。
  - 仅与表示同意的伴侣发生性关系。
  - 要了解有关“同意”的更多信息，请访问 [此网站](#)。
- **您应限制与家庭以外的任何人近距离接触（包括性行为）。**如果您确实与家庭之外的其他人发生性关系，请尽量减少伴侣数量，并选择您信任的伴侣。要像讨论暴露前预防（PrEP）、避孕套和其他关于安全性行为的话题一样，谈论COVID-19风险因素。在亲热之前，向他们询问有关COVID-19的问题。
  - **他们是否有症状，或者最近14天内是否有症状？**大多数COVID-19感染者都有症状，但也可能存在无症状传播。询问他们是否有发烧、咳嗽、喉咙痛和呼吸急促的症状。请注意，询问症状不是了解某人是否患有COVID-19的理想方法。

**他们是否经鼻拭子或唾液检测被确诊为感染COVID-19？**从出现症状起至少十天后从COVID-19中恢复且至少三天没有发烧的人可能不再具有传染性。

<sup>1</sup> 改编自纽约市卫生部：<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf>，2020年7月24日获取



- **两人成伴，三人（或以上）成群。**在COVID-19期间，任何类型的大型聚会都不安全。应避免与多人密切接触。但如果您决定加入群体，可以使用以下提示减少传播或感染COVID-19的风险：
  - 限制人数。保持私密。
  - 和稳定的性伴侣一起去。
  - 选择更大、更开阔和通风良好的空间。
  - 戴上**面罩**，避免接吻，不要用未清洗的手触摸眼鼻口。
  - 带上酒精类洗手液。
- **如果您通常在网上结识性伴侣或通过性生活来谋生**，请考虑暂停面对面约会。您可以选择视频约会、性爱短信、订阅制粉丝平台、性爱“Zoom聚会”或聊天室。
- **如果您决定和交际圈外的人或与亲热对象发生性行为：**
  - 密切关注自己的症状。
  - 考虑增加COVID-19鼻拭子或唾液检测频率（每月一次或在与亲热对象发生性行为后五至七天内）。请访问[阿拉米达县检测网站](#)或拨打（510）268-2101，获取检测地点信息。
  - 与有风险因COVID-19患上重病者互动时采取预防措施，例如65岁以上老年人或**重病**患者。
  - 警惕面罩和手部健康卫生，最大程度地降低对他人造成的风险。

### 3. 有COVID-19病毒抗体或先前的诊断检测呈阳性并不意味着有绝对的免疫力。在利用检测结果做出和性行为有关的决定时请谨慎。

- COVID-19病毒抗体检测呈阳性表明您可能感染过病毒，但并不意味着您对二次感染免疫。
- 先前的阳性诊断检测（鼻拭子或唾液）表示您感染过COVID-19病毒，因此再感染的可能性较小。我们不知道这种保护效果的强度或持续时间。
- 由于抗体检测结果**并不代表有绝对的免疫力**，因此利用这些检测来决定与谁发生何种性行为时要**谨慎**。关于COVID-19检测以及如何解读检测结果的详细信息，请访问[阿拉米达县检测网站](#)，查看“COVID-19测试：常见问题”。

### 4. 发生性行为时要小心

- **接吻很容易传播病毒。**避免亲吻您密切交往圈以外的人。
- **舔肛（嘴舔肛门）可能会传播病毒。**粪便中的病毒可能会进入您的口腔并可能导致感染。
- **戴上面罩或口罩。**不论您喜不喜欢，但在COVID-19期间，戴上盖住口鼻的面部遮盖物是为性爱多一层保护的好方法。深呼吸和喘气会使该病毒进一步传播，如果您或您的伴侣感染了COVID-19而不知情，那么戴口罩有助于阻止病毒传播。
- **别出心裁。**在性爱体位和物理障碍（如墙壁）方面运用创造力，这样既能防止面对面近距离接触，又能实现性接触。
- **一起自慰。**保持身体距离和使用遮盖物以降低传播风险。
- **安全套和口交安全套可以减少在口交或肛交时与唾液、精液或粪便的接触。**
- **性爱前后的清洗比以往任何时候都重要。**



- 用肥皂和水洗手至少20秒钟。
- 用肥皂和温水清洗性爱玩具。
- 消毒与他人共用的键盘和触摸屏。

**5. 如果您或您的伴侣感到不适，请暂停性生活。**

- 如果您感到不适，甚至刚开始感到不适，请避免接吻、性爱或与他人进行任何亲密接触。
- 如果您接触过COVID-19感染者，请避免与家庭以外的任何人密切接触，并遵循阿拉米达县公共卫生部关于如何防止他人感染的指导。接触过COVID-19感染者的人应接受鼻拭子或唾液检测。
- 如果您或您的伴侣有可能因COVID-19导致病情加重的疾病，您最好也暂停性生活。
  - 这些疾病包括肺部疾病、中度至重度哮喘、心脏病、糖尿病、肥胖症、肾脏疾病、肝病、癌症或免疫力下降（例如HIV未被抑制或CD4含量低）。

**6. 预防艾滋病毒和其他性传播感染病（STIs）。**

- **HIV：**使用避孕套、PrEP和保证病毒载量低至不可监测都有助于预防HIV。
- **其他性传播感染：**使用避孕套有助于预防其他性传播感染。

请访问[阿拉米达县公共卫生部COVID-19网站](#)，获取最新信息。

阿拉米达县公共卫生部可能会根据形势变化更改建议。