



安全性行為與 COVID-19¹

阿拉米達縣居民應盡可能呆在家裡並盡量減少與他人接觸，減少 COVID-19（即新冠病毒）傳播。

性行為是生活的正常組成部分，且應始終征得各方同意。本文檔提供了降低性行為中傳播 COVID-19 風險的策略。有關性和性行為的決定必須兼顧與個人衛生和公共衛生。在這場長期的公共衛生突發事件中，人們會發生且應該發生性行為。請考慮使用降低危害的策略為您自己、您的伴侶和我們社區降低風險。

但可以有性行為嗎？

當然可以！以下是一些有關如何享受安全性行為並減少 COVID-19 傳播風險的提示。

1. 瞭解 COVID-19 如何傳播。

- 您會被 COVID-19 感染者感染。
 - 該病毒通過 COVID-19 感染者的唾液、粘液或呼吸中的顆粒傳播，甚至無症狀感染者也會傳播病毒。
- 關於 COVID-19 和性行為，我們還有很多需要瞭解。
 - 已在 COVID-19 感染者的精液和糞便中發現了該病毒。
 - 我們不知道 COVID-19 是否可以通過陰道性交或肛交傳播。
 - 我們知道其他冠狀病毒不易通過性傳播。這意味著性行為不太可能成為 COVID-19 傳播的常見方式。

2. 只與您親近的人發生性行為。

- 您是您自己最安全的性伴侶。手淫不會傳播 COVID-19，尤其是如果您在性行為前後都用肥皂和水洗手（以及任何性玩具）至少 20 秒鐘。
- 其次最安全的性伴侶是您的同住人。僅與一小群人保持密切接觸（包括性行為）有助於防止 COVID-19 傳播。
 - 僅與表示同意的伴侶發生性關係。
 - 要瞭解有關「同意」的更多資訊，請瀏覽 [此網站](#)。
- 您應限制與家庭以外的任何人近距離接觸（包括性行為）。如果您確實與家庭之外的其他人發生性關係，請盡量減少伴侶數量，並選擇您信任的伴侶。要像討論暴露前預防（PrEP）、安全套和其他關於安全性行為的話題一樣，談論 COVID-19 風險因素。在親熱之前，向他們詢問有關 COVID-19 的問題。
 - 他們是否有症狀，或者最近 14 天內是否有症狀？大多數 COVID-19 感染者都有症狀，但也可能存在無症狀傳播。詢問他們是否有發燒、咳嗽、喉嚨痛和呼吸急促的症狀。請注意，詢問症狀不是瞭解某人是否患有 COVID-19 的理想方法。

他們是否經鼻拭子或唾液檢測被確診為感染 COVID-19？從出現症狀起至少十天後從 COVID-19 中恢復並且至少三天沒有發燒的人可能不再具有傳染性。

¹ 改編自紐約市衛生部：<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf>，2020年7月24日獲取



- **兩人成伴，三人（或以上）成群。**在COVID-19期間，任何類型的大型聚會都不安全。應避免與多人密切接觸。但如果您決定加入群體，可以使用以下提示減少傳播或感染COVID-19的風險：
 - 限制人數。保持私密。
 - 和穩定的性伴侶一起去。
 - 選擇更大、更開闊和通風良好的空間。
 - 戴上**面罩**，避免接吻，不要用未清洗的手觸摸眼鼻口。
 - 帶上酒精類洗手液。
- 如果您通常在網上結識性伴侶或通過性生活來謀生，請考慮暫停面對面約會。您可以選擇視頻約會、性愛短信、訂閱制粉絲平臺、性愛「Zoom派對」或聊天室。
- 如果您決定和交際圈外的人或與親熱物件發生性行為：
 - 密切關注自己的症狀。
 - 考慮增加COVID-19鼻拭子或唾液檢測頻率（每月一次或在與親熱物件發生性行為後五至七天內）。請瀏覽[阿拉米達縣檢測網站](#)或致電（510）268-2101獲取檢測地點資訊。
 - 與有風險因COVID-19患上重病者互動時採取預防措施，例如65歲以上老年人或**重病**患者。
 - 警惕面罩和手部健康衛生，最大程度地降低對他人造成的風險。

3. 有COVID-19病毒抗體或先前的診斷檢測呈陽性並不意味著有絕對的免疫力。在利用檢測結果做出和性行為有關的決定時請謹慎。

- COVID-19病毒抗體檢測呈陽性表明您可能感染過病毒，但並不意味著您對二次感染免疫。
- 先前的陽性診斷檢測（鼻拭子或唾液）表示您感染過COVID-19病毒，因此再感染的可能性較小。我們不知道這種保護效果的強度或持續時間。
- 由於抗體檢測結果並不代表有絕對的免疫力，因此利用這些檢測來決定與誰發生何種性行為時要謹慎。關於COVID-19檢測以及如何解讀檢測結果的詳細資訊，請瀏覽[阿拉米達縣檢測網站](#)，查看「COVID-19測試：常見問題」。

4. 發生性行為時要小心

- **接吻很容易傳播病毒。**避免親吻您密切交往圈以外的人。
- **舔肛（嘴舔肛門）可能會傳播病毒。**糞便中的病毒可能會進入您的口腔並可能導致感染。
- **戴上面罩或口罩。**不論您喜不喜歡，但在COVID-19期間，戴上蓋住口鼻的面部遮蓋物是為性愛多一層保護的好方法。深呼吸和喘氣會使該病毒進一步傳播，如果您或您的伴侶感染了COVID-19而不知情，那麼戴口罩有助於阻止病毒傳播。
- **別出心裁。**在性愛體位元和物理障礙（如牆壁）方面運用創造力，這樣既能防止面對面近距離接觸，又能實現性接觸。
- **一起自慰。**保持身體距離和使用遮蓋物以降低傳播風險。
- **安全套和口交安全套**可以減少在口交或肛交時與**唾液、精液或糞便**的接觸。



- 性愛前後的清洗比以往任何時候都重要。
 - 用肥皂和水洗手至少20秒鐘。
 - 用肥皂和溫水清洗性愛玩具。
 - 消毒與他人共用的鍵盤和觸控式螢幕。

5. 如果您或您的伴侶感到不適，請暫停性生活。

- 如果您感到不適，甚至剛開始感到不適，請避免接吻、性愛或與他人進行任何親密接觸。
- 如果您接觸過COVID-19感染者，請避免與家庭以外的任何人密切接觸，並遵循阿拉米達縣公共衛生部關於如何防止他人感染的指導。接觸過COVID-19感染者的人應接受鼻拭子或唾液檢測。
- 如果您或您的伴侶有可能因COVID-19導致病情加重的疾病，您最好也暫停性生活。
 - 這些疾病包括肺部疾病、中度至重度哮喘、心臟病、糖尿病、肥胖症、腎臟疾病、肝病、癌症或免疫力下降（例如HIV未被抑制或CD4含量低）。

6. 預防愛滋病毒和其他性傳播感染病（STIs）。

- HIV：使用避孕套、PrEP和保證病毒載量低至不可監測都有助於預防HIV。
- 其他性傳播感染：使用避孕套有助於預防其他性傳播感染。

請瀏覽 [阿拉米達縣公共衛生部COVID-19網站](#)，獲取最新資訊。

阿拉米達縣公共衛生部可能會根據形勢變化更改建議。