



COVID-19 와 안전한 성교

알라메다 카운티 거주민들은 COVID-19의 확산을 감소하기 위해, 가능한 한 자택에 머무르고 다른 사람들과의 접촉을 최소화해야 합니다.

성교는 일상의 정상적인 부분이며, 언제나 모든 당사자의 동의 하에 이루어져야 합니다. 본 문서는 성교 도중, COVID-19의 전파 위험을 감소할 수 있는 전략을 제공합니다. 성교와 성생활에 관한 결정은 개인 및 공중 보건에 균형에 맞춰야 합니다. 현 연장된 공중보건 비상사태 도중에도, 성교가 이루어질 것이며, 이루어짐이 옳습니다. 본인, 상대방 및 우리 지역사회에 위험을 감소하기 위한 피해 감소 전략 사용을 고려해보시길 바랍니다.

하지만 성교를 해도 되나요?

네! 다음은 안전한 성교를 즐기고 COVID-19 전파의 위험을 감소하는데 제공되는 도움말입니다.

1. COVID-19가 어떻게 전파되는지 알고 계십시오.

- COVID-19를 가지고 있는 사람에게 감염될 수 있습니다.
 - 증상을 보이지 않는 사람이라도, COVID-19에 감염된 사람의 타액, 점액 또는 입김의 입자를 통해 바이러스가 전파됩니다.
- COVID-19와 성교에 대해 배울 것이 아직도 많이 남아있습니다.
 - COVID-19에 걸린 사람의 정액 및 배설물에서 바이러스가 발견되었습니다.
 - 질 또는 항문 성교로 COVID-19가 전파될 수 있는지는 모르는 상황입니다.
 - 성교를 통해 다른 코로나 바이러스들이 쉽게 전파되지 않는다는 것은 알고 있습니다. 즉, 성교가 COVID-19의 흔한 경로가 아닌 가능성이 크다는 뜻입니다.

2. 가까운 사람들과만 성교 관계를 맺으십시오.

- 본인이 자신의 가장 안전한 성교 상대입니다. 특히 성교 전후, 손을 (그리고 자위 기구를) 물과 비누로 최소한 20초간 씻는다면, 자위행위로 인해 COVID-19가 전파될 수 없습니다.
- 그다음으로 가장 안전한 성교 상대는 같이 살고있는 사람입니다. 성교를 포함한 밀접 접촉을 좁은 범위의 사람들과만 제한함으로써 COVID-19의 전파를 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.
 - 상대방의 동의가 있을 경우에만 관계를 맺으십시오.
 - 상대방의 동의에 대해 더 배우려면 [이곳](#)을 방문하십시오.
- 본인의 가정 밖의 사람과는 성교를 포함한 접촉을 피하도록 하십시오. 본인의 가정 밖의 사람들과 성교를 할 경우, 파트너를 최소의 수로 하고, 믿을 수 있는 파트너를 고르십시오. 노출 전 예방 (PrEP), 콘돔 및 기타 성교 관련 안전 주제를 다루듯, COVID-19의 위험요소에 대해 토론을 하십시오. 성교 전, COVID-19에 대한 질문을 하십시오.
 - 상대방에게 증상이 있거나, 지난 14일 동안 증상을 보인 적이 있습니까? 대부분의 COVID-19 감염자는 증상을 보이지만, 무증상 감염도 가능합니다. 발열, 기침, 인두염 및 호흡곤란 증상에 관해 물어보십시오. 증상에 대한 질문이 상대방이 COVID-19 을 가지고 있는지 알 수 있는 좋은 방법이라는 것을 기억하십시오.



상대방이 비강 내부 면봉 또는 타액 검사로 COVID-19의 확진 진단을 받은 적이 있습니까? 증상이 시작된 지 최소한 10일 지나고, 최소한 3일 동안 발열 증상이 없는 COVID-19 회복자는 더 이상 감염자가 아닐 가능성이 높습니다.

- 두 명으로 충분하다면, 제 3자가 필요할 이유가 전혀 없습니다. 어떠한 종류의 대규모 집합은 COVID-19동안 안전하지 않습니다. 여러 사람과의 밀접한 접촉은 피해야 할 것입니다. 하지만, 여러 사람과 모이겠다는 결정을 내린다면, COVID-19의 전파 또는 감염에 대한 위험을 감소하기 위한 다음 도움말을 보십시오:
 - 많은 사람을 초대하지 않습니다. 친숙한 사람들로 제한하십시오.
 - 지속적인 성교 상대를 고르십시오.
 - 더 큰 규모의, 더 개방되어있고 환기가 잘 되는 공간을 택하십시오.
 - [얼굴 가리개](#)를 착용하고, 키스는 피하며, 눈, 코, 입을 씻지 않은 손으로 만지지 마십시오.
 - 알코올이 함유된 손 소독제를 챙기십시오.
- 보통 성교 상대를 인터넷상 만난다거나, 직업으로 성관계를 이룬다면, 대면 데이트에서 휴식을 취함을 고려해보십시오. 화상 데이트, 섹스팅, 팬 구독 기반 플랫폼, 섹시한 “줌 파티” 또는 채팅 룸도 또 다른 방법이 될 수 있습니다.
- 친숙한 사람들 범위 밖의 사람 또는 흑업과 성관계를 맺었다면:
 - 본인이 증상을 보이는지 유심히 관찰하십시오.
 - 주기적으로 (매달 또는 성관계 후 5일에서 7일 이내에) 더 자주 비강 내부 면봉 또는 타액 COVID-19 검사를 받는 것을 고려해보십시오. [알라메다 카운티 검사장](#)을 방문하거나 (510) 268-2101로 전화를 하면 검사장에 대한 정보를 얻으실 수 있습니다.
 - 65세 이상 연령 또는 심각한 [건강 질환](#)이 있는 분들과 같이 COVID-19의 위험이 높은 사람들과의 교류 시, 주의하십시오.
 - 다른 사람에게 가해지는 위험을 최소화하기 위해, 얼굴 가리개 착용과 손 위생 유지를 소홀히 하지 마십시오.

3. COVID-19를 유발하는 바이러스에 대한 항체가 있다거나, 예전 양성 진단이 있었다고 해서 면역이 확신되지 않습니다. 성교 관련 결정을 내리는 데 검사 결과를 유의하게 활용하십시오.

- COVID-19을 유발하는 바이러스에 대한 항체 검사의 양성 결과는 예전 노출을 나타내지만, 재감염에 면역이 있다는 뜻은 아닙니다.
- 예전의 진단 검사 (비강 내부 면봉 또는 타액 검사)의 양성 결과는 본인에게 COVID-19가 있었으며 재감염의 가능성이 보다 낮다는 뜻입니다. 현재 저희는 이러한 보호가 얼마나 강력한지, 얼마나 오래 가는지 알지 못합니다.
- 항체 검사의 결과가 면역이 확실히 있다는 것을 입증하지 못하기때문에, 성교 상대 및 성교 종류를 결정하는 데 이러한 검사의 활용을 유의하기 바랍니다. COVID-19 검사 및 결과 해석에 관한 추가적 정보를 얻으시려면 [알라메다 카운티 검사 사이트](#)를 방문하여 COVID-19 검사: 자주 묻는 질문을 찾으십시오.



4. 성교 도중 주의하십시오.

- 키스로 바이러스가 쉽게 전파될 수 있습니다. 가까운 친분 범위내에 있지 않은 사람과의 키스는 피하십시오.
- 항문애무 행위로 바이러스를 퍼트릴 수 있습니다. 배설물에 있는 바이러스가 입을 통해 신체에 투입해, 감염될 수 있습니다.
- 얼굴 가리개 또는 마스크를 착용하십시오. 즐기는 행위가 될 수도 있고, 아닐 수도 있지만, COVID-19 도중에는 코와 입을 가리는 얼굴 가리개를 착용함으로써 성교 중 한 층의 보호막을 추가할 수 있습니다. 가볍게 쉬는, 그리고 헐떡이는 숨은 바이러스가 더 먼 거리를 이동할 수 있게 하며, 본인 또는 상대방에게 COVID-19가 있지만 모르고 있을 경우, 마스크를 착용함으로써 바이러스의 이러한 전파를 방지할 수 있습니다.
- 야릇한 맛을 더해보십시오. 성교중 위치 및 벽과 같은 물질적 장벽을 창의적으로 활용해 밀접한 대면 접촉을 방지 동시 성교 접촉이 허용되도록 하십시오.
- 함께 자위행위를 하십시오. 위험 감소를 위해 물질적 거리두기 및 얼굴 가리개 착용을 실천하십시오.
- 콘돔 및 덴탈 댐 사용으로 구강 성교 또는 항문 성교 도중 타액, 정액 또는 배설물과의 접촉을 감소할 수 있습니다.
- 성교 전후 세정이 그 어느 때보다 중요합니다.
 - 물과 비누로 최소한 20초간, 그리고 가능한 한 자주 손을 씻으십시오.
 - 자위 기구는 미지근한 물과 비누도 세정하십시오.
 - 공동 사용하는 키보드 및 터치스크린을 소독하십시오.

5. 본인 또는 상대방의 몸이 안 좋다면, 성교를 피하십시오.

- 본인의 몸이 안 좋거나, 안 좋아지기 시작이라도 하면, 키스, 성교 또는 모든 밀접 접촉을 피하십시오.
- COVID-19가 있는 사람에게 노출되었을 경우, 가정 밖의 사람과 밀접 접촉을 피하고, 다른 사람들에게 노출되지 않도록 알라메다 카운티 공중 보건부의 지침을 따르십시오. COVID-19에 노출된 분은 면봉 또는 타액 검사를 통해 바이러스에 대한 검사를 받아야 합니다.
- 본인 또는 상대가 극심한 COVID-19 질병이 야기될 수 있는 질환이 있을 경우, 성교를 피하는 것이 좋을 수 있습니다.
 - 이러한 질환으로는 폐질환, 보통에서 중증 천식, 심장질환, 당뇨, 비만, 신장질환, 간질환, 암 또는 쇠약해진 면역계 (예를 들어, 억압되지 않은 HIV 또는 낮은 CD4 수치)가 포함됩니다.

6. HIV 및 기타 성 매개 감염 (STIs) 을 예방하십시오.

- HIV: 콘돔 사용, 노출 전 예방 (PrEP) 및 바이러스가 감지되지 않는 체액은 모두 HIV 예방에 도움이 됩니다.
- 기타 성 매개 감염 (STIs): 콘돔 사용으로 기타 STI를 예방할 수 있습니다.

최근 정보를 얻으려면 알라메다 [카운티 공중 보건부 COVID-19 사이트](#)를 방문하십시오..
상황의 진화에 따라, 알라메다 카운티 공중 보건부의 권유사항이 변경될 수 있습니다.