



Mas Ligtas na Seks at ang COVID-19¹

Dapat manatili sa bahay hangga't maaari ang lahat ng residente ng County ng Alameda at bawasan ang pakikipag-ugnayan sa iba upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.

Ang seks ay normal na bahagi ng buhay at dapat laging may pahintulot ng lahat ng panig. Ang dokumentong ito ay naghahandog ng mgaistratehiya upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 sa panahon ng pakikipagseks. Ang mga desisyon tungkol sa seks at sekswalidad ay kailangang nakabalanse sa personal at pamublikong kalusugan. Sa panahon ng pinalawig na emerhensiya sa pamublikong kalusugan, ang mga tao ay makikipagseks at dapat makipagseks. Isaalang-alang ang mgaistratehiya sa pagbawas sa pinsala upang mabawasan ang panganib sa iyong sarili, sa iyong mga kapartner, at sa ating komunidad.

Ngunit maaari ka bang makipagseks?

Oo! Narito ang ilang tips sa kung paano ka masisiyahan sa mas ligtas na seks at mababawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19.

1. Alamin kung paano kumakalat ang COVID-19.

- **Makukuha mo ang COVID-19 mula sa isang taong mayroon nito.**
 - Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga partikula sa laway, sipon o hininga ng mga taong may COVID-19, kahit mula sa mga taong walang mga sintomas.
- **Marami pa tayong dapat malaman tungkol sa COVID-19 at seks.**
 - Maaaring matagpuan ang virus sa semen at dumi (tae) ng mga taong may COVID-19.
 - Hindi natin alam kung maaaring kumalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng pakikipagseks sa ari ng babae o puwit.
 - Alam natin na ang ibang mga coronavirus ay hindi mabilis na makahawa sa pamamagitan ng seks. Ibig sabihin, ang seks ay hindi malamang na karaniwang paraan na kumakalat ang COVID-19.

2. Makipagseks lamang sa mga taong malapit sa iyo.

- **Ikaw ang iyong pinakaligtas na kapartner sa seks.** Hindi magkakatatag ng COVID-19 ang masturbasyon, lalo na kung naghuhugas ka ng iyong mga kamay (at anumang mga sex toy) gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa ng 20 segundo bago at pagkatapos ng seks.
- **Ang susunod na pinakaligtas na kapartner ay ang taong kasama mo sa bahay.** Ang pagkakaroon ng malapit na ugnayan — kabilang ang seks — sa maliit na grupo lamang ng mga tao ay nakakatulong sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19.
 - Makipagseks lamang sa mga kapartner na nagbibigay ng pahintulot.
 - Upang madagdagan ang kaalaman tungkol sa pahintulot, bumisita sa [site na ito](#).
- **Dapat mong limitahan ang malapit na ugnayan — kabilang ang seks — sa sinuman sa labas ng iyong sambahayan.**

¹ Hango mula sa New York City Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York):

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf> ini-access noong 7/24/2020



Kung makikipagseks ka sa ibang taong hindi bahagi ng iyong sambahayan, magkaroon ng kaunting kapartner hangga't maaari at piliin ang mga kapartner na pinagkakatiwalaan mo. Talakayin ang tungkol sa mga salik ng panganib ng COVID-19, gaya ng tatalakayin mo ang PrEP, mga condom, at iba pang mga paksa hinggil sa mas ligtas na seks. Itanong sa kanila ang tungkol sa COVID-19 **bago** magkaroon ng ugnayan.

- **May mga sintomas ba sila, o nagkaroon ba sila ng mga sintomas sa nakaraang 14 na araw.** Karamihan sa mga tao ay may mga sintomas ng COVID-19, ngunit posible ang pagkalat nang walang mga sintomas. Ang lagnat, ubo, pananakit ng lalamunan, at pangangapos ng hininga ay mga sintomas na itatanong. Tandaang ang pagtatanong ng tungkol sa mga sintomas ay hindi isang perpektong paraan para malaman kung ang isang tao ay may COVID-19.

Nasurian na ba silang may COVID-19 gamit ang nasal swab o saliva test? Ang mga taong gumaling sa COVID-19 ng hindi bababa sa 10 araw mula sa araw na nagsimulang lumabas ang kanilang mga sintomas at hindi nagkaroon ng lagnat ng hindi bababa sa tatlong araw ay malamang na hindi na nakakahawa.

- **Kung mabuti ang dalawang magkasama, samakatuwid ang tatlo (o higit pa) ay talagang labis.** Ang anumang uri ng malalaking pagtitipon ay hindi ligtas sa panahon ng COVID-19. Ang malapit na ugnayan sa maraming tao ay dapat iwasan. Ngunit, kung nagpasya kang maghanap ng maraming tao, nasa ibaba ang mga tips upang mabawasan ang iyong panganib sa pagpapakalat o mahawaan ng COVID-19:
 - Limitahan ang laking ng listahan ng iyong bisita. Panatilihin ito sa malalapit na kakilala lamang.
 - Magkipag-ugnay sa parehong kapartner sa seks.
 - Pumili ng mga espasyong mas malaki, mas bukas, at mas may mabubuting bentilasyon.
 - Magsuot ng [pantakip sa mukha](#), iwasan ang paghalik, at paghipo sa iyong mga mata, ilong, o bibig ng mga hindi nahugasang kamay.
 - Magdala ng hand sanitizer na may alkohol.
- **Kung madalas mong nakakatagpo ang iyong mga kapartner sa seks online o kumikita sa pamamagitan ng pakikipagseks,** isaalang-alang ang pagtigil muna sa mga pakikipag-date nang personal. Ang mga video date, sexting, fan platform na nakabase sa subscription, mga sexy na “Zoom party” o mga chat room ay maaaring maging opsyon para sa iyo.
- **Kung magpapasya kang makikipagseks sa hindi bahagi ng iyong grupong kinokontak o makipag-ugnay:**
 - Lubos na subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas.
 - Isaalang-alang ang swab o saliva test para COVID-19 nang mas madalas (buwanan o sa loob ng lima hanggang pitong araw ng ugnayan). Bumisita sa [Alameda County Testing site](#) o tumawag sa (510) 268-2101 para sa impormasyon tungkol sa kung saan ka maaaring magpa-test.
 - Mag-ingat sa pakikisalamuha sa mga taong nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit sa COVID-19 gaya ng mga taong mahigit 65 taong gulang at mya may malulubhang



[medikal kondisyon.](#)

- Maging mapagmasid sa mga pantakip sa mukha at kalinisan ng kamay na mabuti sa kalusugan para mabawasan ang panganib sa iba.

3. Ang pagkakaroon ng mga antibody laban sa virus na nagdudulot ng COVID-19 o dating positibong diagnostic text ay hindi nangangahulugan ng pagkakaroon ng immunity. Gamitin ang mga resulta ng test nang may pag-iingat sa pagtulong na gumawa ng mga desisyon tungkol sa seks.

- Ang positibong antibody text para sa virus na nagdudulot ng COVID-19 ay maaaring magpahiwatig ng naunang pagkahantad, ngunit hindi ito nangangahulugang immune na sa muling pagkakaroon ng impeksyon.
- Ang naunang positibong diagnostic test (nose swab o saliva) ay nangangahulugang nagkaroon ka ng COVID-19 at maaaring mas hindi malamang na muling mahawaan. Hindi natin alam kung gaano kalakas ang proteksyon o kung gaano ito magtatagal.
- **Maging maingat sa paggamit sa mga test na ito sa pagpapasya tungkol sa kung kanino ka makikipagseks at kung anong uri ng seks ang gagawin mo dahil ang mga resulta ng antibody ay hindi tiyak na katibayan ng pagiging immune.** Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga COVID-19 test at kung paano mauunawaan ang mga resulta, bumisita sa [Alameda County Testing site](#) at hanapin ang **COVID-19 Testing: Mga Madalas Itanong.**

4. Mag-ingat Kapag Nagse-seks

- **Madaling makahawa ng virus ang pakikipaghalikan.** Iwasan ang paghalik sa sinumang hindi bahagi ng maliit na grupo ng iyong malapit na kaugnayan.
- **Maaaring kumalat ang virus sa pamamagitan ng rimming (bibig sa puwit).** Ang virus sa mga dumi ay maaaring pumasok sa bibig at maaaring mauwi sa impeksyon.
- **Magsuot ng pantakip sa mukha o mask.** Maaaring gawain mo ito o hindi, ngunit sa panahon ng COVID-19, ang pagsusuot ng pantakip sa mukha na natatakpan ang iyong ilong at bibig ay isang mabuting paraan para magdagdag ng proteksyon sa panahon ng pakikipagseks. Ang mabilis na paghinga at paghingal ay maaaring higit na magpakalat ng virus, at kung ikaw o ang iyong kapartner ay may COVID-19 at hindi ito alam, maaaring makatulong ang mask sa pagpapakalat.
- **Gawin itong medyo kinky.** Maging malikhain sa mga posisyon sa seks at mga pisikal na harang, gaya ng mga dingding, na nagpapahintulot sa sekswal na kontak habang iniwasan ang kontak kung saan magkalapit ang mukha.
- **Magkasamang mag-masturbate.** Gawin ang pisikal na distansya at mga pantakip sa mukha upang mabawasan ang panganib.
- **Maaring mabawasan ng mga condom at dental dam ang kontak sa laway, semen o mga dumi, lalo na sa panahon ng oral o anal na seks.**
- **Mas higit na mahalaga ngayon ang paghuhugas bago at pagkatapos ng seks.**
 - Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo.
 - Hugasan ang mga sex toy gamit ang sabon at mainit na tubig.
 - I-disinfect ang mga keyboard at mga touch screen na ginagamit mo kasama ang iba.



5. Huwag munang makipagseks kung masama ang pakiramdam mo o ng iyong kapartner.

- **Kung masama ang pakiramdam mo**, o maging kung nagsisimulang sumama ang pakiramdam, iwasan ang pakikipaghalikan, pakikipagseks, o anumang malalapit na ugnayan sa iba.
- **Kung nahantad na sa isang taong may COVID-19**, iwasan ang malapit na ugnayan sa sinumang hindi bahagi ng iyong sambahayan at sundin ang gabay ng Alameda County Public Health Department tungkol sa kung paano maiiwasan ang paglantad sa iba. Ang mga taong nahantad sa COVID-19 ay dapat magpasuri para sa virus gamit ang swab o saliva test.
- **Kung ikaw o ang iyong kapartner ay may medikal na kondisyon na maaaring mauwi sa mas malubhang sakit na COVID-19**, maaari mo ring kailanganing hindi muna makipagseks.
 - Kabilang sa mga medikal na kondisyon ang sakit sa бага, bahagya hanggang malubhang hika, sakit sa puso, dyabetis, labis na pagtaba, sakit sa bato, sakit sa atay, kanser o mahinang immune system (halimbawa, pagkakaroon ng unsuppressed HIV o mababang bilang ng CD4).

6. Iwasan ang HIV, at iba pang impeksyong nahahawa sa pamamagitan ng seks (mga STI).

- **HIV:** Ang paggamit ng mga condom, pre-exposure prophylaxis (PrEP) at pagkakaroon ng hindi matuklasang viral load ay nakakatulong lahat sa pag-iwas ng HIV.
- **Iba pang mga STI:** Makakatulong ang paggamit ng mga condom sa pag-iwas sa ibang mga STI.

Para sa pinakabagong impormasyon, bumisita sa [site tungkol sa COVID-19 ng Alameda County Public Health Department](#).

Maaaring baguhin ng Alameda County Public Health Department ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.