



## Sinh Hoạt Tình Dục An Toàn và COVID-19<sup>1</sup>

Cư dân Quận Alameda nên ở nhà ở mức tối đa có thể và hạn chế tiếp xúc với những người khác để giảm sự lây lan COVID-19.

Tình dục là một phần bình thường của cuộc sống và bao giờ cũng nên có sự đồng thuận của tất cả các bên. Tài liệu này chia sẻ những cách thức giảm nguy cơ lây lan COVID-19 trong khi sinh hoạt tình dục. Các quyết định về tình dục và sinh hoạt tình dục cần được cân bằng với nhu cầu về sức khỏe cá nhân và sức khỏe cộng đồng. Trong thời gian khủng hoảng y tế cộng đồng kéo dài này, mọi người sẽ và nên sinh hoạt tình dục. Cân nhắc áp dụng các phương pháp giảm nguy cơ gây hại để giảm bớt nguy cơ cho bản thân quý vị, người bạn đời của quý vị và cộng đồng chúng ta.

### Nhưng quý vị có thể sinh hoạt tình dục không?

Có! Sau đây là một số mẹo nhỏ để giúp quý vị tận hưởng cuộc sống tình dục an toàn hơn và giảm nguy cơ lây lan COVID-19.

#### 1. Hiểu cách thức lây lan của COVID-19.

- **Quý vị có thể mắc COVID-19 từ một người có vi-rút này.**
  - Vi-rút lây lan qua các hạt nhỏ li ti trong nước miếng, màng nhầy hoặc hơi thở của những người mắc COVID-19, thậm chí từ những người không có triệu chứng.
- **Chúng ta vẫn cần phải tìm hiểu thêm rất nhiều về COVID-19 và sinh hoạt tình dục.**
  - Vi-rút này từng được tìm thấy trong tinh dịch và phân của những người mắc COVID-19.
  - Chúng tôi không biết là COVID-19 có thể lây lan qua sinh hoạt tình dục bằng âm đạo hoặc hậu môn hay không.
  - Chúng tôi biết rằng các chủng coronavirus khác không dễ dàng lây lan qua sinh hoạt tình dục. Điều này có nghĩa là sinh hoạt tình dục thường ít có khả năng làm lây lan COVID-19.

#### 2. Chỉ nên sinh hoạt tình dục với những người gần gũi với quý vị.

- **Quý vị là người bạn tình an toàn nhất của chính mình.** Thủ dâm sẽ không làm lây lan COVID-19, đặc biệt là nếu quý vị rửa tay (và đồ chơi tình dục) bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây trước và sau khi sinh hoạt tình dục.
- **Người bạn tình an toàn nhất tiếp theo là người sống chung với quý vị.** Tiếp xúc gần gũi — kể cả sinh hoạt tình dục — với một số ít người nhất định sẽ giúp ngăn ngừa lây lan COVID-19.
  - **Chỉ** sinh hoạt tình dục với **những người bạn tình đồng thuận.**
  - Để tìm hiểu thêm về vấn đề đồng thuận, truy cập [trang mạng này](#).
- **Quý vị nên hạn chế tiếp xúc gần— kể cả sinh hoạt tình dục — với bất kỳ ai ở bên ngoài hộ gia đình của quý vị.**

Nếu quý vị sinh hoạt tình dục với những người khác ở bên ngoài hộ gia đình quý vị, hãy giảm thiểu số lượng bạn tình ở mức tối đa có thể và chọn những người bạn tình mà quý vị tin tưởng. Trò chuyện về các yếu tố nguy cơ mắc COVID-19, cũng giống như quý vị trò chuyện về PrEP, bao cao su, và các chủ đề về sinh hoạt tình dục an toàn khác. Hãy hỏi họ về COVID-19 **trước khi** kết đôi.

  - **Họ có triệu chứng, hoặc họ từng có triệu chứng bệnh trong 14 ngày vừa qua không?** Đa số những người mắc COVID-19 đều có triệu chứng, tuy nhiên những người không có triệu chứng vẫn có thể làm lây bệnh. Nên hỏi họ về các triệu chứng như sốt, ho, đau họng, và thở dốc. Lưu ý rằng việc hỏi triệu chứng không phải là cách tốt nhất

<sup>1</sup> Phỏng lược từ tài liệu của Sở Y Tế Thành Phố New York:

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf> truy cập ngày 7/24/2020



để biết ai đó có mắc COVID-19 hay không.

**Họ có được chẩn đoán là mắc COVID-19 qua xét nghiệm nước miếng hoặc lấy chất dịch trong mũi bằng que tăm bông không?** Những người đã bình phục sau khi mắc COVID-19 ít nhất 10 ngày kể từ ngày các triệu chứng bắt đầu xuất hiện và những người không bị sốt trong ít nhất ba ngày thường không còn có khả năng làm lây bệnh.

- **Nếu hai người là đủ để bầu bạn thì ba người (hoặc hơn) chắc chắn là quá đông.** Những cuộc tụ tập đông người theo bất kỳ hình thức nào đều không an toàn trong thời COVID-19. Nên tránh tiếp xúc gần gũi với nhiều người. Tuy nhiên, nếu quý vị muốn tìm nơi đông người, sau đây là những mẹo nhỏ để giúp giảm nguy cơ làm lây lan hoặc mắc COVID-19:
  - Hạn chế số người trong danh sách khách mời của quý vị. Hãy giữ không khí thân mật.
  - Chọn một người bạn tình cố định.
  - Chọn những nơi rộng hơn, thông thoáng hơn và được thông hơi đầy đủ.
  - Đeo [khẩu trang hoặc khăn che miệng và mũi](#), tránh hôn, và đừng chạm vào mắt, mũi, hoặc miệng của quý vị khi chưa rửa tay.
  - Mang theo chất khử trùng tay có cồn.
- **Nếu quý vị thường gặp những người bạn tình của quý vị trên mạng trực tuyến hoặc hành nghề mại dâm**, hãy cân nhắc tạm dừng những buổi hò hẹn gặp trực tiếp. Những buổi hò hẹn qua video, nhắn tin về tình dục, các trang người hâm mộ dạng thuê bao, “các bữa tiệc Zoom” gọi tình, hoặc các phòng chat có thể là lựa chọn cho quý vị.
- **Nếu quý vị muốn sinh hoạt tình dục ở bên ngoài nhóm người tiếp xúc gần gũi của quý vị hoặc với người lạ:**
  - Theo dõi chặt chẽ bản thân để xem có các triệu chứng hay không.
  - Nên làm xét nghiệm COVID-19 qua nước miếng hoặc chất dịch lấy bằng que tăm bông thường xuyên hơn (hàng tháng hoặc từ năm đến bảy ngày sau khi kết thân với người lạ). Truy cập [trang Xét Nghiệm của Quận Alameda](#) hoặc gọi số (510) 268-2101 để biết thêm thông tin về nơi quý vị có thể tới xét nghiệm.
  - Áp dụng các biện pháp để phòng khi tiếp xúc với những người có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nặng, chẳng hạn như những người trên 65 tuổi hoặc những người có [bệnh nặng](#).
  - Chú ý đeo khẩu trang hoặc khăn che miệng và mũi và vệ sinh tay để bảo vệ sức khỏe nhằm giảm thiểu nguy cơ cho người khác.

**3. Có kháng thể đối với vi-rút gây bệnh COVID-19 hoặc xét nghiệm chẩn đoán dương tính trước đây không có nghĩa là miễn dịch vĩnh viễn. Sử dụng kết quả xét nghiệm một cách thận trọng để giúp quý vị đưa ra các quyết định về sinh hoạt tình dục.**

- Xét nghiệm kháng thể dương tính đối với vi-rút gây bệnh COVID-19 có thể cho thấy là quý vị đã từng nhiễm bệnh, tuy nhiên điều đó không có nghĩa là quý vị không thể bị tái nhiễm.
- Xét nghiệm chẩn đoán dương tính trước đây (qua nước miếng hoặc chất dịch trong mũi lấy bằng que tăm bông) có nghĩa là quý vị đã từng mắc COVID-19 và có thể ít có nguy cơ bị tái nhiễm hơn. Chúng tôi không biết việc đó có tác dụng bảo vệ như thế nào hoặc trong bao lâu.
- **Hãy thận trọng khi sử dụng các xét nghiệm này để quyết định về những người sinh hoạt tình dục cùng với quý vị và hình thức sinh hoạt tình dục vì kết quả xét nghiệm kháng thể không phải là bằng chứng miễn dịch vĩnh viễn.** Để biết thêm thông tin về các xét nghiệm COVID-19 và cách đọc kết quả, truy cập [trang Xét Nghiệm của Quận Alameda](#) và tìm **Xét Nghiệm COVID-19: Các Thắc Mắc Thường Gặp**.



#### 4. Lưu Ý Trong Khi Sinh Hoạt Tình Dục

- **Hôn có thể dễ dàng làm lây lan vi-rút.** Tránh hôn bất kỳ ai không ở trong nhóm số ít người tiếp xúc gần gũi của quý vị.
- **Dùng miệng trên hậu môn có thể làm lây lan vi-rút.** Vi-rút trong phân có thể xâm nhập vào miệng và có thể gây nhiễm bệnh
- **Đeo khẩu trang hoặc khăn che miệng và mũi.** Đó có thể là phong cách của quý vị hoặc cũng có thể là không, tuy nhiên việc đeo khẩu trang hoặc khăn che miệng và mũi là cách hiệu quả để tăng cường bảo vệ an toàn trong khi sinh hoạt tình dục trong thời COVID-19. Thở dốc và thở hổn hển có thể làm lây lan vi-rút nhiều hơn nữa, và nếu quý vị hoặc người bạn tình của quý vị mắc COVID-19 mà không biết, thì khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan.
- **Sáng tạo trong sinh hoạt tình dục.** Hãy sáng tạo với các tư thế sinh hoạt tình dục và các tấm chắn, chẳng hạn như tường, cho phép tiếp xúc tình dục nhưng vẫn giúp ngăn ngừa tiếp xúc cận mặt.
- **Cùng thủ dâm với nhau.** Tránh tiếp xúc gần và đeo khẩu trang hoặc khăn che miệng và mũi để giảm nguy cơ mắc bệnh.
- **Bao cao su và miếng chắn răng có thể làm giảm tiếp xúc với nước miếng, tinh dịch hoặc phân** trong khi sinh hoạt tình dục qua đường miệng hoặc đường hậu môn.
- **Rửa sạch trước và sau khi sinh hoạt tình dục là bước quan trọng hơn bao giờ hết.**
  - Rửa tay bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây.
  - Rửa đồ chơi tình dục bằng xà bông và nước ấm.
  - Khử trùng các bàn phím và các màn hình chạm mà quý vị dùng chung với những người khác.

#### 5. Tránh sinh hoạt tình dục nếu quý vị hoặc người bạn tình của quý vị cảm thấy không khỏe.

- **Nếu quý vị cảm thấy không khỏe,** hoặc thậm chí mới chỉ bắt đầu cảm thấy không khỏe, hãy tránh hôn, sinh hoạt tình dục hoặc bất kỳ hình thức tiếp xúc gần nào khác với những người khác.
- **Nếu quý vị đã tiếp xúc với người mắc COVID-19,** hãy tránh tiếp xúc gần với bất kỳ ai ở bên ngoài hộ gia đình của quý vị và tuân thủ quy định hướng dẫn của Sở Y Tế Cộng Đồng Quận Alameda về cách thức phòng tránh tiếp xúc với những người khác. Những người đã tiếp xúc với COVID-19 nên đi xét nghiệm vi-rút này qua xét nghiệm nước miếng hoặc chất dịch lấy bằng que tăm bông.
- **Nếu quý vị hoặc người bạn tình của quý vị có một chứng bệnh có thể dẫn đến mắc bệnh COVID-19 nặng,** quý vị cũng nên bỏ qua sinh hoạt tình dục.
  - Các chứng bệnh đó bao gồm bệnh phổi, bệnh suyễn ở mức độ vừa phải tới nặng, bệnh tim, bệnh tiểu đường, chứng mập phì, bệnh thận, bệnh gan, ung thư hoặc hệ miễn dịch bị suy yếu (chẳng hạn như có lượng CD4 thấp hoặc HIV chưa được kiểm soát).

#### 6. Phòng ngừa HIV, và các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục khác (STI).

- **HIV:** Sử dụng bao cao su, dùng prophylaxis (PrEP) trước khi tiếp xúc và có lượng vi-rút quá ít nên không thể phát hiện được đều là các biện pháp giúp phòng ngừa HIV.
- **Các chứng bệnh STI khác:** Sử dụng bao cao su giúp phòng ngừa các chứng bệnh STI khác.

Để biết thông tin cập nhật nhất, truy cập [trang COVID-19 của Sở Y Tế Cộng Đồng Quận Alameda](#).  
Sở Y Tế Cộng Đồng Quận Alameda có thể thay đổi các khuyến nghị tùy theo tình hình mới.