

العملية الجنسية ومرض "فيروس كورونا" (COVID-19)

يجب على جميع سكان هيوستن البقاء في منازلهم وتقليل تواصلهم بالآخرين للحد من انتشار فيروس كورونا.

لكن هل يمكنك ممارسة الجنس؟

إليك بعض النصائح حول كيفية الاستمتاع بالجنس وتجنب نشر فيروس كورونا (COVID-19).

1. اعرّف كيف ينتشر فيروس كورونا.

- يمكن أن تُصاب بفيروس كورونا من شخص مصاب به.
 - يمكن أن ينتشر الفيروس إلى الأشخاص الذين هم على مسافة ستة (6) أقدام (2 متر) من شخص مصاب بفيروس كورونا، عندما يسعل هذا الشخص أو يعطس.
 - يمكن أن ينتشر الفيروس من خلال الاتصال المباشر باللعاب أو المخاط.
- لا يزال لدينا الكثير لتتعلمه عن فيروس كورونا والجنس.
 - تم العثور على فيروس كورونا في براز الأشخاص المصابين بالفيروس.
 - لم يتم العثور على فيروس كورونا في السائل المنوي أو السائل المهبلي.
 - نحن نعلم أن الفيروسات التاجية الأخرى لا تنتقل بكفاءة من خلال الجنس.

2. مارس الجنس مع أشخاص مقربين منك.

- **أنت شريك الجنس الأكثر أماناً.** لن ينشر الاستمناء فيروس كورونا، خاصة إذا غسلت يديك (وأي ألعاب جنسية) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل الاستمناء وبعده.
- **ثاني شريك أكثر أماناً هو شخص تعيش معه.** يساعد وجود اتصال وثيق مع أشخاص محددين - بما في ذلك الجنس - على تلافي نشر فيروس كورونا.
- **يجب تجنب الاتصال الوثيق - بما في ذلك الجنس - مع أي شخص خارج أسرتك.** إذا كنت تمارس الجنس مع الآخرين، فقل عدد الشركاء قدر الإمكان.
- إذا كنت عادة ما تقابل شركائك الجنسيين عبر الإنترنت أو تكسب عيشك من خلال ممارسة الجنس، فكر في أخذ استراحة من المواعدة وجهاً لوجه. قد تكون المواعدة عبر الفيديو أو الرسائل النصية أو غرف الدردشة خيارات أخرى لك.

3. كن حذراً أثناء ممارسة الجنس.

- يمكن للتقبيل أن ينقل بسهولة فيروس كورونا. . تجنّب تقبيل أي شخص ليس جزءاً من دائرة الاتصال الصغيرة.
- يمكن أن تقلل الواقي الذكري وسدود الأسنان من ملامسة اللعاب أو البراز، خاصة أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم أو الشرج.
- ويعتبر الاغتسال قبل ممارسة الجنس وبعده أكثر أهمية من أي وقت مضى.
 - اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

- اغسل ألعاب الجنس بالصابون والماء الدافئ.
- قم بتطهير لوحات المفاتيح وشاشات اللمس التي تشاركها مع الآخرين (لدردشة الفيديو، أو لمشاهدة المواد الإباحية أو لأي شيء آخر).

4. عدم ممارسة الجنس إذا لم تكن أنت أو شريكك في حالة جيدة.

- وإذا كنت أنت أو شريكك مصاباً بفيروس كورونا، فتجنب ممارسة الجنس وخاصة التقبيل.
- إذا بدأت تشعر بالتوعك، فقد تكون على وشك تطوير أعراض فيروس كورونا، والتي تشمل الحمى أو السعال أو التهاب الحلق أو ضيق في التنفس.
- إذا كنت أنت أو شريكك تعاني من حالة طبية يمكن أن تزيد من سوء تأثير فيروس كورونا عليك، فقد ترغب أيضاً في تحطي الجنس.
- تشمل الحالات الطبية أمراض الرئة، وأمراض القلب، والسكري، والسرطان أو ضعف جهاز المناعة (على سبيل المثال، الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية المكتمل وعدم انخفاض عدد خلايا CD4).

5. منع فيروس نقص المناعة البشرية، والأمراض الأخرى المنقولة جنسياً (STIs) والحمل غير المخطط له.

- فيروس نقص المناعة البشرية: تساعد الواقيات الذكرية والوقاية من التعرض المسبق والحمل الفيروسي غير القابل للكشف على منع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.
- الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي الأخرى: تساعد الواقيات الذكرية على منع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي الأخرى.
- الحمل: تأكدي من أن لديك وسيلة فعالة لتحديد النسل في الأسابيع القادمة.

لمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا "COVID-19"، تفضل بزيارة

<https://houstonemergency.org/covid19/>