

## 性生活与 2019 年新冠狀病毒 (COVID-19) 疾病

休士頓的所有人都應留在家中，儘量減少與他人的接觸，以免傳播新冠狀病毒。

那麼您可以有性生活嗎？

以下貼士幫助您既能享受甜蜜性愛，又能避免傳播新冠狀病毒。

### 1. 了解新冠狀病毒的傳播方式。

- **新冠狀病毒患者會向他人傳染病毒。**
  - 如果新冠狀病毒患者咳嗽或打噴嚏，其 6 英尺範圍內的人會感染病毒。
  - 直接接觸唾液或粘液也會感染病毒。
- **對於新冠狀病毒与性生活的关联，我們仍有許多需要了解的地方。**
  - 目前已發現新冠狀病毒患者的糞便中帶有病毒。
  - 但尚未在精液或陰道液中發現新冠狀病毒。
  - 我們知道其他冠狀病毒不會通過性生活有效傳播。

### 2. 與您的密友過性生活。

- **您是自己最安全的性伴侶。** 手淫不會傳播新冠狀病毒，尤其每次前後都用肥皂和水至少洗手（和任何其他性用具）20 秒就会安全。
- **第二個最安全的性伴侶是與您同住的人。** 僅與少量的人密切接觸（包括性生活），這樣有助於防止傳播新冠狀病毒。
- **您應避免與住所外的任何人密切接觸（包括性生活）。** 如果您與他人有性生活，盡可能減少性伴侶的數量。
- **如果您經常與自己的性伴侶在線會面或以此謀生，請考慮不要面對面會面。** 可以選擇視頻約會、性短信或聊天。

### 3. 性交过程中要加倍小心。

- **接吻很容易傳播新冠狀病毒。** 不要與您親密接觸圈以外的人接吻。
- **安全套和口交保護膜可以減少與唾液或糞便接觸的機率，** 尤其是在口交和肛交時。
- **在性生活前後清洗在這段特殊的時間愈發重要。**
  - 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘。

- 用肥皂和水清洗性用具。
- 對與他人共用（例如，視頻聊天、觀看色情作品等）的鍵盤或觸屏消毒。

**4. 如果您或您的性伴侶感覺不適，不要有性生活。**

- 如果您的性伴侶是**新冠狀病毒患者**，避免有性生活，尤其是接吻。
- 如果您**開始感覺不適**，您可能出現新冠狀病毒的症狀，例如，發燒、咳嗽、喉嚨痛或呼吸急促。
- 如果您或您的性伴侶有可能**導致更嚴重的新冠狀病毒的病症**，也要避免性生活。
  - 病症包括肺病、心臟病、糖尿病、癌症或免疫系統低下（例如，有不受抑制的艾滋病或 CD4 低）。

**5. 預防艾滋病、其他性傳播傳染病 (STIs) 和意外懷孕。**

- **艾滋病**：安全套、接觸前預防 (PrEP) 和有檢測不到的病毒量可以幫助預防艾滋病。
- **其他 STI**：安全套有助於預防其他 STI。
- **懷孕**：確保您在未來幾周採取有效的避孕措施。

要查看新冠狀病毒的更多信息，造訪 <https://houstonemergency.org/covid19/>。