

Tình Dục và Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)

Tất cả người dân Houston nên ở nhà và giảm thiểu tiếp xúc với những người khác để giảm sự lây lan của COVID-19.

Nhưng quý vị có thể quan hệ tình dục không?

Dưới đây là một số mẹo để tận hưởng tình dục và tránh lây lan COVID-19.

1. Biết được COVID-19 lây lan như thế nào.

- **Quý vị có thể lây nhiễm COVID-19 từ một người đang mang bệnh.**
 - Siêu vi này có thể lây sang những người ở trong phạm vi sáu (6) feet từ người đã nhiễm COVID-19 khi người đó ho hoặc hắt hơi.
 - Siêu vi này có thể lây lan qua tiếp xúc trực tiếp với nước bọt hoặc đờm của họ.
- **Chúng ta vẫn còn phải tìm hiểu nhiều về vấn đề COVID-19 và tình dục.**
 - COVID-19 đã được tìm thấy trong phân của những người bị nhiễm siêu vi.
 - COVID-19 chưa được tìm thấy trong tinh dịch hoặc dịch âm đạo.
 - Chúng tôi biết rằng các chủng coronavirus khác không lây nhiễm một cách hiệu quả qua đường quan hệ tình dục.

2. Hãy quan hệ tình dục với những người gần gũi với quý vị.

- **Quý vị là bạn tình an toàn nhất của chính mình.** Thủ dâm sẽ không lây lan COVID-19, đặc biệt nếu quý vị rửa tay (và bất kỳ đồ chơi tình dục nào) bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây trước và sau khi thủ dâm.
- **Bạn tình an toàn kế tiếp là người sống chung với quý vị.** Có quan hệ gần gũi — kể cả quan hệ tình dục — chỉ với một nhóm nhỏ giúp ngăn ngừa lây lan COVID-19.
- **Quý vị nên tránh tiếp xúc gần gũi — bao gồm cả quan hệ tình dục — với bất kỳ ai bên ngoài gia đình của quý vị.**
Nếu quý vị có quan hệ tình dục với người khác, có càng ít bạn tình càng tốt.
- **Nếu quý vị thường gặp gỡ bạn tình trực tuyến hoặc kiếm sống bằng cách quan hệ tình dục, hãy cân nhắc việc tạm ngưng những cuộc hẹn hò trực tiếp.** Quý vị có thể chọn hẹn hò qua video, nhắn tin tình dục hoặc phòng trò chuyện.

3. Hãy cẩn thận trong khi quan hệ tình dục.

- **COVID-19 có thể dễ dàng lây lan qua những nụ hôn.** Tránh hôn bất cứ ai không thuộc nhóm nhỏ những người có quan hệ chặt chẽ với bạn.
- **Bao cao su và màng cách ly nha khoa có thể làm giảm tiếp xúc với nước bọt hoặc phân,**

Phòng theo quy định hướng dẫn của [Sở Y Tế Thành Phố New York](#) ban hành ngày 3-21-2020.

Sở Y Tế Houston có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có thay đổi. 3-26-2020

đặc biệt là trong khi quan hệ tình dục bằng miệng hoặc hậu môn.

- **Việc rửa sạch trước và sau khi quan hệ là quan trọng hơn bao giờ hết.**
 - Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
 - Rửa đồ chơi tình dục bằng xà phòng và nước ấm.
 - Khử trùng bàn phím và màn hình cảm ứng mà quý vị chia sẻ với người khác (để trò chuyện video, để xem nội dung khiêu dâm hoặc cho bất kỳ mục đích nào khác).

4. Tạm dừng quan hệ tình dục nếu quý vị hoặc bạn tình của quý vị cảm thấy không khỏe.

- **Nếu quý vị hoặc bạn tình có thể đã nhiễm COVID-19**, hãy tránh quan hệ tình dục và đặc biệt là hôn nhau.
- **Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy không khỏe**, quý vị có thể sắp biểu hiện các triệu chứng của COVID-19, bao gồm sốt, ho, đau họng hoặc thở dốc.
- **Nếu quý vị hoặc đối tác của quý vị có bệnh lý có thể dẫn tới bệnh COVID-19 nghiêm trọng hơn**, quý vị cũng nên tạm dừng quan hệ tình dục.
 - Các bệnh lý bao gồm bệnh phổi, bệnh tim, tiểu đường, ung thư hoặc suy nhược hệ thống miễn dịch (ví dụ như nhiễm HIV không bị ức chế và có lượng tế bào CD4 thấp).

5. Ngăn ngừa HIV, các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác (STI) và mang thai ngoài kế hoạch.

- **HIV:** Bao cao su, biện pháp điều trị dự phòng trước khi phơi nhiễm (PrEP) và có lượng siêu vi cực thấp đều giúp ngăn ngừa HIV.
- **STI khác:** Bao cao su giúp ngăn ngừa các STI khác.
- **Mang Thai:** Hãy bảo đảm rằng quý vị có biện pháp ngừa thai hiệu quả trong vài tuần tới.

Để biết thêm thông tin về COVID-19, hãy truy cập website <https://houstonemergency.org/covid19/>.