

# 性健康在COVID-19 疫情期間



所有的Austin人都應該待在家中，盡可能減少與他人的接觸，以降低COVID-19病毒的傳播。

以下是COVID-19疫情期間關於性與性行為的一些提示：

## 提示#1 了解新冠病毒的傳播方式。

- 您會從已感染COVID-19的人那裡傳染病毒。
  - [國家疾控中心](#)稱病毒主要是在兩名親密接觸者之間（不足6英尺）通過感染者咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫傳播的。
  - 觸碰帶有[COVID-19病毒](#)的表面或物體後，再觸摸自己的口鼻眼，有可能被感染，但這並不被認為是病毒傳播的主要方式。
- 關於COVID-19與性，仍有許多有待了解。
  - [世衛組織](#)目前尚未將性交作為COVID-19病毒的一種傳播途徑。但是，接吻容易傳染COVID-19病毒。

## 提示#2 尋歡時保持距離

- **獨自**——自慰和玩性玩具並不會將COVID-19病毒傳給他人。記得事前事後洗手，並用肥皂水清洗玩具。
- **用虛擬方式**——虛擬的性活動方式，如文字、聲音、圖片和視頻讓[成年人](#)可以遠程保持性關係。尊重相互的界限和隱私。

### 提示#3 控制性伴侶數量。

- 只與家中伴侶發生性接觸。確保家中伴侶有進行社交隔離，並保持良好手部衛生。
- 應避免與家庭以外的人發生親密接觸，包括性接觸。
  - 如果與其他人發生性關係，盡可能減少伴侶數量。
  - 避免接觸新伴侶、匿名性伴侶及發生集體性行為。
  - 現在是專注自身的好時機！將精力用於興趣愛好，進行自我探索。
- 如果您經常在線上與性伴侶見面（Tinder、OKCupid、Bumble、Grindr等），可考慮暫停見面約會，轉而進行虛擬約會。

### 提示#4 進行安全的性行為。

- 接吻容易傳播COVID-19病毒。避免親吻家中伴侶以外的人。
- 採取避孕套、潤滑油、口交膜、內置避孕套和接觸前預防（PrEP）等保護措施來確保性行為安全。
- 性行為前後用肥皂和清水洗手二十秒。
- 在糞便中已發現COVID-19病毒。避免會讓病毒通過糞便進入您口中的行為。[世衛組織稱](#)雖然通過感染者糞便傳染的可能性較低，但是已在糞便中檢測到COVID-19病毒。

### 提示#5 了解何時避免性行為。

- 如果您或者您的伴侶感到不適或者有COVID-19症狀，不要進行性行為或任何身體接觸。請注意並坦白您的症狀。
- 如果您或者您的伴侶有[較高COVID-19重症風險](#)時，不要進行性行為。

### 提示#6 度過有創意的約會之夜。

與愛人保持身體上的距離，不意味著您們不能擁有一場美妙的約會！

- 一起看電影 ( Chrome用戶可以使用Netflix Party )
- 通過視頻聊天一起享用健康美食
- 打扮一下，通過Facetime約會
- 研究並計劃隔離之後的完美約會
- 在家周邊散步時，通過電話邊走邊敘述。向您的伴侶描述您在周圍看到的東西 ( 如花、樹木、房子和吸引您的任何東西以及原因 ) 。

以上供參考，您也可以與共同居住的伴侶一起做這些事！

## Austin的HIV和STI檢測、治療和PrEP服務：

**我們為您服務。** Austin公共衛生部和地方組織此時繼續提供必要的性健康服務。隨著形勢的變化，提供的服務可能改變。截止3月30日，可提供如下服務：

**Austin公共衛生部性健康門診 ( 15 Waller Street )** 目前可提供STI治療和PrEP服務。如果您有STI症狀，請撥打512-972-5430進行篩查和預約。日常的HIV/STI篩查已暫停，恢復時間請等待通知。撥打512-972-5580獲取免費的避孕套。

**KIND Clinic**提供其所有常規服務。免費的服務包括STI檢測和治療、HIV檢測和治療、PrEP、PEP和性別重置治療。所有初次預約均在線上進行，如有必要會有見面隨訪。撥打1-833-937-5463預約。更多信息：[kindclinic.org](http://kindclinic.org)

**Vivent Health ( Austin艾滋病服務 )** 提供免費的家用HIV檢測工具和避孕套。如需更多相關信息，請撥打512-600-8378或瀏覽網站：[CDNStore.org](http://CDNStore.org)所有院內HIV和STI檢測都已暫停，恢復時間請等待通知。

**健康賦權中心 ( CHE )** 將繼續提供免費的性健康服務。服務內容包括PrEP服務、HIV和STI檢測以及STI治療。請撥打512-840-1273進行篩查和預約。

**ASH+Well**將繼續提供免費的性健康服務。服務內容包括HIV/STI檢測/治療、PrEP和PEP服務。請撥打512-467-0088進行篩查和預約。