

性健康在 COVID-19疫情期间



所有的Austin人都应该待在家中，尽可能减少与他人的接触，以降低COVID-19病毒的传播。

以下是COVID-19疫情期间关于性与性行为的一些提示：

提示#1 了解新冠病毒的传播方式。

- 您会从已感染COVID-19的人那里传染病毒。
 - [国家疾控中心](#)称病毒主要是在两名亲密接触者之间（不足6英尺）通过感染者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播的。
 - 触碰带有[COVID-19病毒](#)的表面或物体后，再触摸自己的口鼻眼，有可能被感染，但这并不被认为是病毒传播的主要方式。
- 关于COVID-19与性，仍有许多有待了解。
 - [世界卫生组织](#)目前尚未将性交作为COVID-19病毒的一种传播途径。但是，接吻容易传染COVID-19病毒。

提示#2 寻欢时保持距离

- **独自**——自慰和玩性玩具并不会将COVID-19病毒传给他人。记得事前事后洗手，并用肥皂水清洗玩具。
- **用虚拟方式**——虚拟的性活动方式，如文字、声音、图片和视频让[成年人](#)可以远程保持性关系。尊重相互的界限和隐私。

提示#3 控制性伴侣数量。

- 只与家中伴侣发生性接触。确保家中伴侣有进行社交隔离，并保持良好手部卫生。
- 应避免与家庭以外的人发生亲密接触，包括性接触。
 - 如果与其他人发生性关系，尽可能减少伴侣数量。
 - 避免接触新伴侣、匿名性伴侣及发生集体性行为。
 - 现在是专注自身的好时机！将精力用于兴趣爱好，进行自我探索。
- 如果您经常在在线与性伴侣见面（Tinder、OKCupid、Bumble、Grindr等），可考虑暂停见面约会，转而进行虚拟约会。

提示#4 进行安全的性行为。

- **接吻容易传播COVID-19病毒。**避免亲吻家中伴侣以外的人。
- 采取避孕套、润滑油、口交膜、内置避孕套和接触前预防（PrEP）等保护措施来确保性行为安全。
- 性行为前后用肥皂和清水洗手二十秒。
- 在粪便中已发现COVID-19病毒。避免会让病毒通过粪便进入您口中的行为。[世界卫生组织称](#)虽然通过感染者粪便传染的可能性较低，但是已在粪便中检测到COVID-19病毒。

提示#5 了解何时避免性行为。

- **如果您或者您的伴侣感到不适或者有COVID-19症状，不要进行性行为或任何身体接触。**请注意并坦白您的症状。
- **如果您或者您的伴侣有[较高COVID-19重症风险](#)时，不要进行性行为。**

提示#6 度过有创意的约会之夜。

与爱人保持身体上的距离，并不意味着你们不能拥有一场美妙的约会！

- 一起看电影 (Chrome用户可以使用Netflix Party)
- 通过视频聊天一起享用健康美食
- 打扮一下，通过Facetime约会
- 研究并计划隔离之后的完美约会
- 在家周边散步时，通过电话边走边叙述。向您的伴侣描述您在周围看到的东
西 (如花、树木、房子和吸引您的任何东西以及原因) 。

以上供参考，您也可以与共同居住的伴侣一起做这些事！

Austin的HIV和STI检测、治疗和PrEP服务：

我们为您服务。 Austin公共卫生部和地方组织此时继续提供必要的性健康服务。随着形势的变化，提供的服务可能改变。截止3月30日，可提供如下服务：

Austin公共卫生部性健康门诊 (15 Waller Street) 目前可提供STI治疗和PrEP服务。如果您有STI症状，请拨打512-972-5430进行筛查和预约。日常的HIV/STI筛查已暂停，恢复时间请等待通知。拨打512-972-5580获取免费的避孕套。

KIND Clinic提供其所有常规服务。免费的服务包括STI检测和治疗、HIV检测和治疗、PrEP、PEP和性别重置治疗。所有初次预约均在在线进行，如有必要会有见面随访。拨打1-833-937-5463预约。更多信息：kindclinic.org

Vivent Health (Austin艾滋病服务) 提供免费的家用HIV检测工具和避孕套。如需更多相关信息，请拨打512-600-8378或浏览网站：CDNStore.org所有院内HIV和STI检测都已暂停，恢复时间请等待通知。

健康赋权中心 (CHE) 将继续提供免费的性健康服务。服务内容包括PrEP服务、HIV和STI检测以及STI治疗。请拨打512-840-1273进行筛查和预约。

ASH+Well将继续提供免费的性健康服务。服务内容包括HIV/STI检测/治疗、PrEP和PEP服务。请拨打512-467-0088进行筛查和预约。