

Lahat ng mga residente sa Santa Clara County ay dapat na mabakunahan at sumunod sa mga alituntunin ng Estado upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.

Ang ligtas at mabisa na mga bakuna sa COVID-19 ay nagpapahintulot sa atin na makisali sa mga relasyon, pagtatalik at lahat ng nasa pagitan nang mas ligtas. Subukan na gamitin ang mga hakbang na ito upang mabawasan ang panganib sa inyong sarili, inyong mga partner, at sa ating komunidad.



## 1. Magpabakuna.

**Ang pagbabakuna laban sa COVID-19 ay ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan ang inyong sarili at ang inyong mga partner.**

- Pinayagan ng FDA ang tatlong pagbabakuna sa COVID-19 na ipinakita na ligtas at epektibo sa pagpigil sa impeksyon ng COVID-19 at sa malubhang sakit.
- Pinahintulutan at available ang mga bakuna para sa lahat ng mga taga-California na nasa edad 5 at mas matanda.
- Ang lahat ng mga bakuna sa COVID-19 ay libre at ibinibigay anuman ang katayuan ng insurance o imigrasyon.
- Para sa impormasyon kung paano magpabakuna, pumunta sa [www.sccfreevax.org](http://www.sccfreevax.org).

**Kausapin ang inyong mga partner tungkol sa kanilang katayuan sa pagbabakuna.**

- Ang mga taong ganap na nabakunahan ay malamang na hindi mahahawaan o makapagkalat ng COVID-19, at labis na hindi sila maaaring magkaroon ng malubhang karamdaman kung sila ay magkasakit.
- Ang paghihintay na magtalik hanggang sa kayo at ang inyong mga partner ay ganap na mabakunahan ay maaaring makabuluhang makabawas sa panganib na magkalat ng COVID-19.



## 2. Alamin kung paano kumakalat ang COVID-19.

**Ang COVID-19 ay kumakalat sa pamamagitan ng paglanghap ng hangin habang malapit sa isang nahawaang tao**

- Ang COVID-19 ay pinakamadalas na kumakalat sa pamamagitan ng paglanghap ng hangin habang malapit sa isang nahawaang tao. Kapag ang isang nahawaang tao ay magsalita, umubo, sumigaw, kumanta, o kahit na huminga, sila ay nagpapalabas ng mga maliliit na butil na naglalaman ng virus. Ang mga maliliit na butil na ito ay nilalanghap ng iba pang tao.

**Marami pa tayong dapat matutunan tungkol sa COVID-19 at pagtatalik.**

- Hindi namin alam kung ang COVID-19 ay maaaring kumalat sa pamamagitan nang pagtatalik sa maselang bahagi ng babae o tumbong. Alam namin na ang ibang mga coronavirus ay hindi madaling kumalat sa pakikipagtalik. Nangangahulugan ito na ang pagtatalik ay hindi malamang isang karaniwang paraan na kumakalat ang COVID-19.
- Ang paghahalik at pakikipagtalik ay nangangailangan ng pakikipagsalamuha nang malapitan sa ibang tao. Kung kayo o ang inyong (mga) partner ay hindi nabakunahan, ang mga aktibidad na ito ay maaaring kumalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng mga laway o paglanghap ng hangin na naglalaman ng mga butil ng virus.



### 3. Laktawan ang pakikipagtalik kung hindi maganda ang inyong pakiramdam o ng inyong partner. Mayroon ba silang mga sintomas, o mayroon ba silang mga sintomas sa huling 14 na araw?

- Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may mga sintomas, ngunit ang mga tao ay maaaring kumalat ng virus kahit na wala silang mga sintomas. Ang lagnat, ubo, namamagang lalamunan, at hirap sa paghinga ay mga sintomas na itatanong.
- Ang pakikipagsalamuha nang malapitan sa panahon ng pagtatalik ay madaling makapasa ng virus, lalo na kung kayo at ang inyong partner ay hindi pa nabakunahan. Kung hindi mabuti ang inyong pakiramdam, o magsimula na hindi mabuti ang pakiramdam, iwasan ang paghahalikan, pagtatalik o anumang pakikipagsalamuha nang malapitan sa iba. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [sccgov.org/coronavirus](https://www.sccgov.org/coronavirus) at hanapin ang [mga sintomas ng COVID](#).



### 4. Nasuri ba sila na may COVID-19?

- Ang mga taong gumaling mula sa COVID-19 nang hindi bababa sa 10 araw mula sa araw na nagsimula ang kanilang mga sintomas (o ginawa ang kanilang positibong pagsusuri) at wala nang lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras ay malamang na hindi na makapagkalat ng virus.



### 5. Mas ligtas na mga tip sa pagtatalik kung kayo o ang inyong partner ay hindi pa nabakunahan.

- **Ang inyong sarili ang inyong pinakaligtas na partner sa pagtatalik.** Kung hindi pa kayo ganap na nabakunahan, ang pinakaligtas na aktibidad na pagtatalik ay ang masturbasyon. Ang magpasaya sa sarili ay hindi makapagkalat ng COVID-19, lalo na kung hinuhugasan ninyo ang inyong mga kamay (at anumang mga laruan ng pagtatalik) gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo bago at pagkatapos.
- **Makipag-usap sa inyong (mga) partner nang birtwal** Ang Cybersex o sexting ay isang mahusay na kahalili kung ang inyong (mga) partner ay nakatira sa ibang sambayanan.
- **Pumili ng mga partner na inyong pinagkakatiwalaan at mga nabakunahan.** Limitahan ang inyong mga partner sa pagtatalik sa mga taong nakakasama ninyo o nasa inyong social bubble. Kung makikipagtalik kayo sa mga tao na nasa labas ng inyong sambayanan, magkaroon ng pinakakaunting bilang ng mga partner hangga't maaari, pumili ng mga partner na mapagkakatiwalaan ninyo at mga nabakunahan. Pag-usapan ang mga kadahilanan ng panganib ng COVID-19, tulad nang pagtalakay ninyo nang PrEP, mga condom, at iba pang mga paksa para sa ligtas na pagtatalik.
- **Magsuot ng panakip sa mukha o maskara.** Marahil bagay ito sa inyo, marahil ay hindi, ngunit sa panahon ng COVID-19, ang pagsusuot ng panakip sa mukha na tumatakip sa inyong ilong at bibig ay isang mabuting paraan upang dumagdag sa antas ng proteksyon sa panahon ng pagtatalik.
- **Ang pakikipaghalikan ay madaling makapagpasa ng virus.** Iwasan o limitahan ang pakikipaghalikan kung may mga sintomas o hindi pa nabakunahan.
- **Gawin itong medyo kinky.** Maging malikhain sa mga posisyon sa pagtatalik at mga harang na pisikal, tulad ng mga dingding, na nagpapahintulot sa mga paghipo na sekswal habang pinipigilan na magkalapit ang mga mukha.
- **Magmasturbate na magkasama.** Gumamit ng pisikal na distansya at mga panakip sa mukha upang mabawasan ang panganib.

- **Maaaring mabawasan ng condom at dental dam ang pagdikit sa laway, semilya o dumi** habang nakikipagtalik sa bibig o tumbong. Ngunit hindi katulad ng ibang mga STI, ang condom ay maaaring hindi sapat upang maprotektahan laban sa COVID-19, dahil ang mga daliri na humahawak sa mga nakakahawang patak ay maaaring magkalat ng virus kapag hinawakan nila ang inyong bibig o mga mata.
- **Ang paghuhugas** bago at pagkatapos ng pagtatalik ay lalong mas mahalaga.
  - Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 na segundo.
  - Hugasan ang mga laruan na ginagamit sa pagtatalik gamit ang sabon at maligamgam na tubig.



## 6. Pigilan ang HIV, iba pang mga impeksyon na nakukuha sa pagtatalik (mga STI) at hindi inaasahang pagbubuntis.

- **Ang Crane Center:** Tumawag sa **408-792-3720** (Lunes hanggang Biyernes, 9 a.m. hanggang 4:30 p.m.) para makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa paggawa ng isang appointment para sa pagsusuri sa STI/HIV o bisitahin ang [GetTestedSCC.org](http://GetTestedSCC.org)
- **Mga Condom:** Tumutulong ang mga condom na mapigilan ang hindi inaasahang pagbubuntis, STI at HIV. Bisitahin ang Crane Center para sa LIBRENG condom at lube. Para sa mga oras at lokasyon, pumunta sa [GetTestedSCC.org](http://GetTestedSCC.org) o tawagan ang **408-792-3720**.
- **PrEP:** Ang pag-inom ng pre-exposure prophylaxis (PrEP) at pagkakaroon ng isang hindi matukoy na viral load ay lahat makakatulong na mapigilan ang pagkakahawa at pagkakaroon ng HIV. Para sa karagdagang impormasyon sa PrEP, bisitahin ang [PrepisLiberating.org](http://PrepisLiberating.org).



## Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19.

- Webpage ng Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng County ng Santa Clara: [www.sccphd.org/coronavirus](http://www.sccphd.org/coronavirus)
- Webpage ng Centers for Disease Control & Prevention: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Para sa pinakabagong impormasyon, bisitahin ang [sccgov.org/coronavirus](http://sccgov.org/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19). Ang Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng County ng Santa Clara ay maaaring magbago ng mga rekomendasyon habang umuusbong ang sitwasyon.

Ang gabay na ito ay inangkop mula sa "Mas Ligtas na Pagtatalik at COVID-19" ng Departamento ng Pangkalusugan ng NYC [https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf?utm\\_source=morning\\_brew](https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf?utm_source=morning_brew) at Ang "COVID-19 at Iyong Sekswal na Kalusugan" ng Fenway Institute <https://fenwayhealth.org/fenway-health-releases-guide-to-covid-19-and-your-sexual-health/>