

Tất cả cư dân Hạt Santa Clara nên tiêm ngừa và tuân theo hướng dẫn của Tiểu bang để giảm sự lây lan của COVID-19. Vắc xin COVID-19 an toàn và hiệu quả cho phép chúng ta tham gia vào các mối quan hệ, quan hệ tình dục một cách an toàn hơn. Thử áp dụng các phương thức này để giảm rủi ro cho bản thân, những đối tác của bạn và cộng đồng của chúng ta.



## 1. Tiêm phòng.

**Tiêm vắc xin phòng bệnh COVID-19 là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và người yêu của bạn.**

- Cơ Quan FDA đã cho phép ba loại vắc xin COVID-19 đã được chứng minh an toàn và hiệu quả trong việc ngăn ngừa nhiễm trùng COVID-19 và các bệnh nghiêm trọng.
- Thuốc chủng ngừa được ủy quyền và có sẵn cho tất cả dân California từ 5 tuổi trở lên.
- Tất cả thuốc chủng ngừa COVID-19 là miễn phí và được cung cấp bất kể tình trạng bảo hiểm hay nhập cư.
- Để biết thêm thông tin về cách tiêm phòng, hãy try cập [www.sccfreevax.org](http://www.sccfreevax.org).

**Nói chuyện với đối tác của bạn về tình trạng tiêm chủng của họ.**

- Những người được tiêm chủng đầy đủ không có khả năng bị nhiễm hoặc lây lan COVID-19 và họ rất ít có khả năng phát bệnh nghiêm trọng nếu họ bị bệnh.
- Hoãn quan hệ tình dục cho đến khi bạn và bạn tình được tiêm phòng đầy đủ có thể làm thuyên giảm đáng kể nguy cơ lây lan COVID-19.



## 2. Biết COVID-19 lây lan như thế nào.

**COVID-19 lây lan khi hít thở không khí khi ở gần người bị nhiễm bệnh.**

- COVID-19 thường lây lan nhất khi hít thở không khí trong lúc ở gần người bị bệnh. Khi người bị nhiễm bệnh nói, ho, la hét, hát. hoặc thậm chí chỉ hít thở, họ thở ra những hạt nhỏ có chứa vi khuẩn. Những hạt này có thể được người khác hít vào.

**Chúng ta vẫn còn nhiều điều để tìm hiểu về COVID-19 và quan hệ tình dục.**

- Chúng tôi không biết nếu COVID-19 có thể lây lan qua quan hệ tình dục qua đường âm đạo hoặc hậu môn. Chúng tôi biết rằng các vi-rút Corona không dễ dàng lây lan qua đường tình dục. Điều này có nghĩa là quan hệ tình dục không phải là cách phổ biến mà COVID-19 lây lan.
- Hôn và quan hệ tình dục cần có sự tiếp xúc gần với một người khác. Nếu bạn hoặc (những) đối tác của bạn không được tiêm phòng, những hoạt động này có thể làm lây lan COVID-19 qua nước bọt hoặc hít thở phải các hạt vi-rút có trong không khí.



## 3. Bỏ qua quan hệ tình dục nếu bạn hoặc đối tác của bạn cảm thấy không khỏe. Họ có các triệu chứng hoặc đã có triệu chứng trong 14 ngày qua hay không?

- Hầu hết những người nhiễm COVID-19 có triệu chứng, nhưng có người vẫn có thể lây truyền vi-rút ngay cả khi họ không có triệu chứng. Sốt, ho, đau cổ họng, và khó thở là những triệu chứng cần được tham khảo.

- Những tiếp xúc gần gũi trong khi quan hệ tình dục tạo điều kiện cho vi-rút lan truyền dễ dàng, đặc biệt nếu bạn và bạn tình của bạn không được tiêm phòng. Nếu bạn cảm thấy không khỏe hoặc thậm chí bắt đầu cảm thấy hơi mệt, hãy tránh hôn, quan hệ tình dục hoặc bất kỳ tiếp xúc gần gũi nào với người khác. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [COVID symptoms](#).



#### 4. Họ đã được chuẩn đoán với COVID-19 chưa?

- Những người đã khỏi bệnh COVID-19 ít nhất 10 ngày từ lúc có triệu chứng (hoặc từ ngày đi xét nghiệm và có kết quả dương tính) và đã hết sốt trong ít nhất 24 giờ không có khả năng lây truyền vi-rút.



#### 5. Mẹo quan hệ tình dục an toàn hơn nếu bạn hoặc đối tác của bạn không tiêm phòng.

- **Bạn là đối tác tình dục an toàn nhất cho mình.** Nếu bạn chưa được tiêm phòng đầy đủ thì sinh hoạt tình dục an toàn nhất là thủ dâm. Tự sướng sẽ không lây lan COVID-19, đặc biệt là nếu bạn rửa tay (và tất cả những đồ chơi tình dục) bằng xà-phòng và nước ấm ít nhất 20 giây trước và sau khi dùng.
- **Giao tiếp ảo với các đối tác của bạn qua mạng** - Cybersex hoặc gửi tin nhắn tình dục là một lựa chọn thay thế tuyệt vời khi (các) đối tác của bạn sống trong một hộ gia đình khác.
- **Chọn đối tác mà bạn tin tưởng và những người đã được tiêm phòng.** Giới hạn đối tác tình dục với những người bạn đang sống chung hoặc những người đang ở trong bong bóng xã hội của bạn. Nếu bạn có quan hệ tình dục với những người bên ngoài hộ gia đình, có càng ít bạn tình càng tốt, hãy chọn những người bạn tình mà bạn tin tưởng và những người đã được tiêm phòng. Thảo luận về các yếu tố nguy cơ COVID-19, cũng giống như bạn sẽ thảo luận về PrEP, bao cao su và các chủ đề tình dục an toàn khác.
- **Mang khăn che mặt hoặc khẩu trang.** Có thể đây là điều bạn muốn làm hoặc không muốn. Nhưng trong gian đoạn COVID-19, mang khăn che mặt để che chắn mũi và miệng là phương cách tốt để tạo thêm một lớp bảo vệ khi quan hệ tình dục.
- **Hôn có thể dễ dàng truyền vi-rút.** Đừng hôn hoặc hạn chế hôn nếu bạn có triệu chứng hoặc chưa được tiêm phòng.
- **Làm cho một chút khác lạ.** Hãy sáng tạo với các vị trí tình dục và tạo ra các rào cản vật lý giống như các bức tường, cho phép tiếp xúc tình dục trong khi ngăn được những tiếp xúc gần gũi mặt đối mặt.
- **Cùng nhau thủ dâm.** Sử dụng khoảng cách vật lý và che mặt để giảm nguy cơ.
- **Dùng bao cao su và miếng dán nha khoa có thể giảm sự tiếp xúc với nước bọt, tinh dịch hoặc phân** khi quan hệ tình dục bằng miệng hoặc hậu môn. Nhưng không giống như các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác, bao cao su có thể không đủ để bảo vệ khỏi COVID-19, vì ngón tay tiếp xúc với những hạt lây nhiễm có thể truyền vi-rút khi chúng chạm vào miệng hoặc mắt của bạn.
- **Rửa sạch** trước và sau khi quan hệ tình dục quan trọng hơn bao giờ hết.
  - Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm ít nhất 20 giây.
  - Rửa đồ chơi tình dục bằng xà phòng bằng nước ấm.



## 6. Ngăn ngừa HIV, các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác (STIs) và mang thai ngoài ý muốn.

- **Trung tâm Crane:** Gọi **408-792-3720** (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều) để biết thêm thông tin về việc đặt lịch hẹn xét nghiệm STI / HIV hoặc truy cập [GetTestedSCC.org](https://www.gettested.sccphd.org)
- **Bao cao su:** sử dụng bao cao su giúp tránh mang thai ngoài ý muốn, các bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV. Ghé thăm Trung Tâm Crane để nhận bao cao su và chất bôi trơn **miễn phí**. Để biết giờ và địa điểm, hãy truy cập [GetTestedSCC.org](https://www.gettested.sccphd.org) hoặc gọi số **408-792-3720**.
- **PrEP:** Thực hiện điều trị dự phòng trước khi phơi nhiễm - dùng thuốc PrEP và có lượng vi rút thấp đến độ không phát hiện được đều giúp ngăn ngừa lây truyền và nhiễm HIV. Để biết thêm thông tin về PrEP, hãy truy cập [PrepLiberating.org](https://www.prep liberating.org) (tiếng Anh) và (tiếng Việt) [path.org/articles/prep-se-co-mat-tai-viet-nam/](https://www.path.org/articles/prep-se-co-mat-tai-viet-nam/).



### Nhận thêm thông tin về COVID-19, xin vào:

- Trang web của Hạt Santa Clara, Bộ Y Tế Công Cộng: [www.sccphd.org/coronavirus](https://www.sccphd.org/coronavirus)
- Trang nhà của Trung Tâm Kiểm Soát & Phòng Ngừa Dịch Bệnh: [www.cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Để có thông tin mới nhất, hãy vào trang [sccgov.org/coronavirus](https://www.sccgov.org/coronavirus) hoặc [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19). Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara có thể thay đổi các hướng dẫn khi tình hình thay đổi.

Hướng dẫn này được điều chỉnh theo "Safer Sex and COVID-19" của Sở Y Tế New York [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) và "COVID-19 and Your Sexual Health" của Viện The Fenway Institute <https://fenwayhealth.org/fenway-health-releases-guide-to-covid-19-and-your-sexual-health/>