

所有聖塔克拉拉縣居民都應接種疫苗並遵守州政府指引，以減輕新冠肺炎的傳播。
安全有效的新冠肺炎疫苗使我們能夠更安全地參與人際關係、性行為以及介於兩者之間的一切活動。嘗試使用這些措施來降低對您自己、您的伴侶和我們社區的風險。



1. 請接種疫苗

接種新冠肺炎疫苗是保護您自己和您伴侶的最佳方式。

- 美國食品藥品管理局 (FDA) 已核准三種新冠肺炎疫苗接種，這些疫苗已被證明可安全有效地預防新冠肺炎感染和嚴重疾病。
- 疫苗已獲得核准，可供所有年滿 5 歲及以上的加州居民使用。
- 所有新冠肺炎疫苗都是免費提供的，無論有無保險或移民身份如何。
- 欲知如何接種疫苗的訊息，請瀏覽 www.sccfreevax.org。

與您的伴侶討論他們的疫苗接種狀況。

- 已完成接種疫苗的人士不太可能感染或傳播新冠肺炎，而且如果他們真的患病，患嚴重的疾病可能性是極低的。
- 等到您和您的伴侶完成接種疫苗後再發生性行為可以顯著降低新冠肺炎傳播的風險。



2. 瞭解新冠病毒的傳播方式

新冠病毒可透過與感染者近距離接觸時呼吸空氣而傳播。

- 新冠肺炎病毒主要透過與感染者近距離接觸時呼吸而傳播。當感染者說話、咳嗽、叫喊、唱歌或僅僅呼吸時，他們都能吐出含有病毒的微粒子。別人會吸入這些飛沫微粒子。

關於新冠肺炎病毒與性行為，我們還有很多未知的知識。

- 我們不知道新冠肺炎病毒是否可以透過陰道性交或肛交傳播。我們知道其他冠狀病毒不易通過性行為傳播。這意味著性行為不太可能是新冠肺炎病毒傳播的常見方式。
- 接吻和性行為需要與另一個人密切接觸。如果您或您的伴侶未接種疫苗，這些性活動可能會透過唾液或吸入含有病毒的飛沫傳播新冠肺炎病毒。



3. 如果您或您的伴侶身體感到不適，請不要發生性行為。他們是否有症狀，或者最近14天內曾有症狀？

- 大多數感染新冠肺炎病毒的人士都會有症狀，但是即使沒有症狀，人們也會傳播病毒。發燒、咳嗽、喉嚨痛和呼吸困難是要詢問的症狀。
- 性行為期間的密切接觸容易傳播病毒，尤其是在您和您的伴侶未接種疫苗的情況下。如果您感覺不適，甚至剛開始感到不舒服時，請避免接吻、性行為或與他人進行任何親密接觸。欲知詳情，請瀏覽 sccgov.org/coronavirus，然後搜索 [新冠肺炎症狀](#)。



4. 他們是否曾經確診患有新冠肺炎？

- 新冠肺炎復原者從症狀剛出現（或其呈陽性反應）當日起至少10天而且至少 24 小時沒有發燒的人不太可能傳播病毒。



5. 如果您或您的伴侶未接種疫苗，更安全的性行為提示：

- **您是您最安全的性伴侶。**如果您尚未完全接種疫苗，最安全的性活動是自慰。自慰不會傳播新冠肺炎，尤其是在自慰前後，至少要用肥皂和水洗手（和任何性玩具）至少20秒。
- **與您的伴侶進行視像交流。**當您的伴侶住在不同的家庭時，網絡性行為(cybersex)或性短訊(Sexting)是一個很好的選擇。
- **選擇您信任且已接種疫苗的性伴侶。**將您的性伴侶限制為與您同住或在您社交圈中的人。如果您確實與您家以外的人士發生性行為，請盡量減少性伴侶人數，並選擇您所信任且已接種疫苗的性伴侶。討論新冠肺炎風險因素，就像討論暴露前預防用藥(PrEP)、安全套和其他更安全的性行為話題一樣。
- **戴面罩或口罩。**也許這是您的事，也許不是，但是在新冠肺炎期間，用面罩遮住您的鼻子和口是在性行為時增加多一層保護的好方法。
- **接吻很容易傳播病毒。**如果有症狀或未接種疫苗，請避免或限制接吻。
- **讓性行為增添情趣。**在性姿勢和身體屏障（例如牆壁）方面發揮創意，從而實現性接觸，同時防止面對面的親密接觸。
- **一起自慰。**使用身體距離和面罩以降低風險。
- **在口交或肛交時使用保險套和牙套可以減少與唾液、精液或糞便的接觸。**但是與其他性傳播感染不同，保險套可能不足以預防新冠肺炎，因為手指與傳染性飛沫接觸後觸碰您的口或眼時會傳播病毒。
- **性行為前後洗澡比以往任何時候都更重要。**
 - 用肥皂和水洗手至少20秒。
 - 用肥皂和溫水清洗性玩具。

6. 預防愛滋病毒 (HIV)、其他性傳播感染 (STI) 和意外懷孕。



- **Crane Center :** 請撥打 408-792-3720（星期一至星期五，上午 9 點至下午 4:30）聯絡 Crane Center，以瞭解有關預約性傳播感染/愛滋病毒檢測的更多訊息，或瀏覽 GetTestedSCC.org
- **保險套：**保險套有助於防止意外懷孕、性傳播感染和愛滋病毒。請造訪 Crane Center 免費獲得避孕套和潤滑油。欲知辦公時間和位置，請瀏覽 GetTestedSCC.org 或撥打 408-792-3720。
- **暴露前預防用藥 (PrEP)：**服用暴露前預防用藥 (PrEP) 和做不易發現的病毒載量檢測都有助於預防愛滋病毒傳播和感染。欲知暴露前預防用藥 (PrEP) 的更多訊息，請瀏覽 PrepisLiberation.org。



瞭解有關新冠肺炎的更多訊息。

- 聖塔克拉拉縣公共衛生局網頁：www.sccphd.org/coronavirus
- 美國疾病預防控制中心網頁：www.cdc.gov

欲知最新訊息，請瀏覽 sccgov.org/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。聖塔克拉拉縣公共衛生局可能會根據情況變化更改建議。

本指引改編自紐約市衛生局的「安全性行為與新冠肺炎」https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf?utm_source=morning_brew 及芬衛研究所 (Fenway Institute) 的「新冠肺炎與您的性健康」<https://fenwayhealth.org/fenway-health-releases-guide-to-covid-19-and-your-sexual-health/>