

Sức Khỏe Tình Dục Trong Thời Kỳ COVID-19



Tất cả các cư dân của Austin nên ở trong nhà và giảm thiểu tiếp xúc với người khác để giảm lây lan COVID-19.

Dưới đây là một vài mẹo về tình dục và quan hệ thân mật trong thời kỳ COVID-19:

Mẹo #1 Biết được cách thức COVID-19 lây lan.

- **Quý vị có thể bị nhiễm COVID-19 từ một người bị nhiễm vi-rút này.**
 - Theo như thông tin của [CDC](#), vi-rút chủ yếu lây lan cho những người có tiếp xúc gần với một người khác (trong khoảng cách 6 feet) qua các giọt bắn qua đường hô hấp khi một người bị nhiễm ho hoặc hắt hơi.
 - Một người có thể bị nhiễm [COVID-19](#) bằng cách chạm vào một bề mặt hoặc đồ vật có vi-rút trên đó và sau đó sờ vào miệng, mũi, hoặc có thể là mắt của mình, nhưng cách thức này được cho là không phải con đường chủ yếu mà loại vi-rút này lây lan.
- **Chúng tôi vẫn còn nhiều điều cần tìm hiểu về COVID-19 và tình dục.**
 - Hiện tại [WHO](#) không xác định rằng quan hệ tình dục là một cách lây truyền COVID-19. Tuy nhiên, hành động hôn có thể dễ dàng lây truyền COVID-19.

Mẹo #2 Vẫn vui vẻ dù ở khoảng cách xa.

- **Thực hiện một mình** – Thủ dâm và đồ chơi tình dục sẽ không lây lan COVID-19 cho một người khác. Nhớ là nên rửa tay trước và sau khi thực hiện, và vệ sinh đồ chơi bằng nước có xà phòng.
- **Thực hiện ảo** – Các phương thức ảo khi thực hiện hành vi tình dục như tin nhắn, tiếng nói, hình ảnh và video có thể cho phép [những người lớn đã đồng thuận](#) thực hiện hành vi thân mật từ xa. Tôn trọng ranh giới và quyền riêng tư của mỗi người.

Mẹo #3 Hạn chế số bạn tình.

- Giới hạn tiếp xúc tình dục với một bạn tình ở cùng hộ gia đình. Đảm bảo bạn tình ở cùng hộ gia đình với quý vị đang thực hành cách ly xã hội và vệ sinh tay sạch sẽ.

Quý vị nên tránh tiếp xúc gần — bao gồm tình dục — với bất kỳ người nào bên ngoài hộ gia đình của quý vị.

- Nếu quý vị thực hiện hành vi tình dục với những người khác, hãy có ít bạn tình nhất có thể.
 - Tránh có các bạn tình mới, các bạn tình vô danh và làm tình theo nhóm.
 - Hiện tại là thời điểm tuyệt vời để tập trung vào CHÍNH QUÝ VỊ! Chuyển kênh năng lượng của quý vị sang một sở thích và tham gia hoạt động tự khám phá.
- Nếu quý vị thường xuyên gặp gỡ bạn tình của mình bằng hình thức trực tuyến (Tinder, OKCupid, Bumble, Grindr,...) – xem xét việc tạm ngưng các cuộc hẹn hò trực tiếp và thay vào đó, thực hiện bằng hình thức ảo.

Mẹo #4 Thực Hành Tình Dục An Toàn.

- **Hành động hôn có thể dễ dàng lây lan COVID-19.** Tránh hôn bất kỳ ai không là bạn đời sống chung trong hộ gia đình.
- Luôn thực hành tình dục an toàn bằng cách sử dụng các phương pháp phòng ngừa như bao cao su, bôi trơn, màng chắn miệng, bao cao su dùng cho nữ, và điều trị dự phòng tiền phơi nhiễm (*PrEP*).
- Rửa, Rửa, Rửa tay trong thời gian hai mươi giây bằng xà phòng và nước trước và sau khi làm tình.
- COVID-19 đã được tìm thấy trong phân. Tránh hoạt động để cho vi-rút có trong phân đi vào miệng của quý vị. Theo thông tin từ [WHO](#), COVID-19 đã được phát hiện trong phân, mặc dù nguy cơ gặp phải COVID-19 trong phân của một người bị nhiễm dường như thấp.

Mẹo #5 Biết khi nào thì cần bỏ qua hoạt động tình dục.

- **Không tham gia hoạt động tình dục** hoặc bất kỳ tiếp xúc vật lý nào nếu quý vị hoặc bạn tình của quý vị cảm thấy bị ốm hoặc có các triệu chứng của COVID-19. Hãy cảnh giác và thật thà về các triệu chứng của quý vị.
- **Không tham gia hoạt động tình dục** nếu quý vị hoặc bạn tình của quý vị [có nguy cơ cao hơn](#) là sẽ bị bệnh nặng bởi COVID-19.

Mẹo #6 Sáng tạo cho tối hẹn hò.

Chỉ vì quý vị phải giữ khoảng cách vật lý với người quý vị yêu quý, không có nghĩa là quý vị không thể có một buổi hẹn hò tuyệt vời!

- Xem một bộ phim cùng lúc (Netflix Party cung cấp cho người dùng Chrome)

- Cùng làm theo một thực đơn tốt cho sức khỏe khi trò chuyện video
- Mặc thật đẹp và đi đến cuộc hẹn qua Facetime
- Thực hiện nghiên cứu và lập kế hoạch cho một buổi hẹn tuyệt vời sau thời gian kiểm dịch
- Đi bộ khi cùng trò chuyện - nói chuyện điện thoại trong khi đi quanh khu dân cư của quý vị. Miêu tả những điều quý vị quan sát thấy quanh mình cho người bạn của mình nghe (ví dụ: bông hoa, cây cối, những thứ phổ thông mà quý vị thấy hấp dẫn, cùng lý do tại sao).

Thông Tin Dành Cho Quý Vị: Tất cả những điều này quý vị có thể thực hiện cùng người bạn mà quý vị sống chung!

Xét Nghiệm và Điều Trị HIV và STI và các Dịch Vụ PrEP tại Austin:

Chúng tôi luôn sẵn sàng phục vụ quý vị. Sở Y Tế Công Cộng Austin và các tổ chức tại địa phương tiếp tục cung cấp các dịch vụ sức khỏe tình dục thiết yếu vào thời điểm này. Các dịch vụ được cung cấp có thể thay đổi khi tình thế có tiến triển. Từ ngày 30 tháng Ba, có những tài nguyên sau đây:

Sexual Health Clinic (Phòng Khám Sức Khỏe Tình Dục) của **Sở Y Tế Công Cộng Austin**, 15 Waller Street, hiện đang cung cấp dịch vụ điều trị STI và PrEP. Nếu quý vị đang trải qua một triệu chứng bệnh STI, hãy gọi đến số 512-972-5430 để được sàng lọc và đặt lịch hẹn. Ngưng thực hiện sàng lọc HIV/STI định kỳ cho đến khi có thông báo mới. Gọi điện đến số 512-972-5580 để được giao hàng bao cao su miễn phí.

KIND Clinic đang cung cấp tất cả các dịch vụ thường lệ của họ. Các dịch vụ miễn phí bao gồm xét nghiệm và điều trị STI, xét nghiệm và chăm sóc HIV, PrEP, PEP, và chăm sóc chuyển đổi giới tính. Tất cả các cuộc hẹn ban đầu sẽ thực hiện bằng hình thức ảo, và sẽ có cuộc hẹn trực tiếp sau đó nếu cần thiết. Gọi đến số 1-833-937-5463 để lên lịch hẹn. Để biết thêm thông tin: kindclinic.org

Vivent Health (Các Dịch Vụ về AIDS của Austin) đang cung cấp các bộ xét nghiệm HIV ở nhà cùng dịch vụ giao hàng bao cao su miễn phí. Gọi điện đến số 512-600-8378 hoặc ghé thăm CDNStore.org để biết thêm thông tin. Tất cả các hoạt động xét nghiệm và điều trị HIV & STI cần có mặt trực tiếp đều ngưng lại cho đến khi có thông báo mới.

Trung Tâm Trao Quyền Y Tế (CHE) sẽ tiếp tục cung cấp các dịch vụ sức khỏe tình dục miễn phí. Các dịch vụ bao gồm dịch vụ PrEP, xét nghiệm HIV và STI và điều trị STI. Gọi điện thoại đến số 512-840-1273 để được sàng lọc và lên lịch hẹn.

ASH+Well sẽ tiếp tục cung cấp các dịch vụ sức khỏe tình dục miễn phí. Các dịch vụ bao gồm xét nghiệm và điều trị HIV/STI, PrEP và PEP. Gọi điện thoại đến số 512-467-0088 để được sàng lọc và lên lịch hẹn.