

# 성 건강 COVID-19 사태 중



모든 Austin 시민들은 집에 머물면서 COVID-19의 확산을 줄이기 위해 다른 사람과의 접촉을 최소화해야 합니다.

여기 COVID-19 사태 중 성 및 성행위에 대한 몇 가지 도움말 팁이 있습니다:

**팁 #1 COVID-19의 전파방식을 알아 둡니다.**

- 여러분은 COVID-19 보균자로부터 감염될 가능성이 있습니다.
  - [CDC\(미국 질병통제예방센터\)](#)에 따르면, 주로 감염자가 기침이나 재채기를 할 때 나오는 호흡기 비말을 통해 (약 6피트(약 1.8미터) 이내) 서로 가까이 접촉하면서 대인 전파가 이루어진다는 것입니다.
  - 바이러스가 묻어 있는 표면이나 물건을 만진 다음에 자신의 입, 코, 또는 어찌면 눈을 만짐으로써 [COVID-19](#)에 감염될 수 있는 가능성은 있으나, 이 바이러스의 주된 확산 방식으로는 판단하지 않습니다.
- 우리는 여전히 COVID-19와 성에 대해 많은 것을 배울 수 있습니다.
  - [WHO\(세계보건기구\)](#)에서는 현재 성행위를 COVID-19의 전파수단이 되는 것이라 지적하지는 않습니다. 그렇다 하더라도, 입맞춤을 통해 COVID-19이 쉽게 전파될 가능성은 있습니다.

**팁 #2 거리를 두고 즐깁니다.**

- **홀로 즐긴다** - 자위 및 장난감 놀이로는 COVID-19를 타인에게 전파하지 않을 것입니다. 사용 후후에 손과 장난감을 비눗물로 씻는 것을 잊지 마십시오.
- **가상으로 즐긴다** - 문자, 음성, 사진 및 영상과 같이 가상적인 성행위 방법을 통해서 [합의한 성인들](#)은 멀리 떨어져서도 성행위가 가능합니다. 서로의 경계와 프라이버시를 존중합니다.

**팁 #3 성생활 상대를 제한합니다.**

- 성생활 접촉 상대로는 자기 가정의 배우자에 한합니다. 가정의 배우자와 사회적

거리두기와 손을 잘 씻는 위생 관리를 반드시 실천하도록 합니다.

- 성생활을 비롯하여, 가족 외의 누구와도 가까이 접촉하지 않는 것이 좋습니다.

- 다른 사람들과 성생활을 영위할 경우, 가급적 적은 수의 상대와 관계를 가집니다.
- 새로운 동반자, 익명의 성생활 상대 및 그룹 섹스는 피합니다.
- 이제는 여러분 자신에게 집중할 귀중한 기회입니다! 여러분의 에너지를 취미생활로 돌리고 자기탐구에 힘씁니다.

- 여러분이 보통 성생활 상대를 온라인(*Tinder, OKCupid, Bumble, Grindr* 등)으로 만날 경우, 대면 데이트의 종단을 고려하고 대신에 가상으로 즐깁니다.

#### 팁 #4 안전한 성생활을 실천합니다.

- COVID-19는 입맞춤으로 쉽게 전염될 수 있습니다. 가정의 배우자가 아닌 상대와는 입맞춤을 피합니다.

- 늘 그렇듯이 콘돔, 윤활제, 치과용 댐 제품, 삽입형 콘돔, 그리고 노출 전 예방요법 (*PrEP*)과 같은 예방수단을 활용하여 안전한 성생활을 영위합니다.

- 성관계 전후에 손은 씻고, 씻고, 또 씻되 20초간 비누와 물로 잘 씻습니다.

- COVID-19은 대변에서도 발견되었습니다. 대변의 바이러스가 입으로 들어갈 수도 있는 행동은 피합니다. [WHO\(세계보건기구\)](#)에 따르면, 감염자의 대변으로부터 COVID-19에 걸릴 위험성은 낮아 보이더라도, COVID-19가 대변에서 검출되었다고 합니다.

#### 팁 #5 성생활을 걸러야 할 때를 인식합니다.

- 여러분이나 상대의 몸이 좋지 않거나 COVID-19의 증상이 있을 경우에는 성생활이나 일체의 신체 접촉에 가담하지 마십시오. 여러분의 증상에 관해 인지하고 정직하게 대합니다.

- 여러분이나 상대가 위중한 COVID-19 감염증의 [위험성이 높은 상태](#)일 경우에는 성생활에 관여하지 마십시오.

#### 팁 #6 야간 데이트에 창의성을 발휘합니다.

여러분이 자신의 사랑하는 사람에게서 물리적으로 멀리 떨어져 있어야 한다는 이유만으로 멋진 데이트가 불가능함을 뜻하지는 않습니다.

- 동시에 영화 감상하기(*Netflix Party*는 *Chrome* 사용자들에게 이용 가능함)

- 비디오 채팅으로 건강식 조리법을 함께 따라 하기
- Facetime을 통해 멋지게 차려 입고 데이트 하기
- 조사하는 노력을 기울여 격리 후의 완벽한 데이트 계획 짜기
- 집 주위를 돌아다니며 전화를 이용한 산책 대화 나누기
- 여러분 주변에 보이는 일상을 상대에게 설명하기(예: 꽃, 나무, 집, 여러분이 매력을 느끼는 보편적 대상과 그 이유).

참고로, 다음은 또한 여러분이 동거하는 상대와 함께 할 수 있는 모든 것들입니다!

## Austin에서의 HIV와 STI 검사, 치료 및 PrEP 서비스:

저희는 여러분을 위하여 일하고 있습니다. Austin Public Health(오스틴 공중보건과: APH) 및 지자체 조직들은 현재 필수적인 성 건강 서비스를 지속적으로 제공하고 있습니다. 상황이 전개되면서 제공한 서비스들은 변경될 수도 있습니다. 3월 30 일자로 다음과 같은 자원들이 이용 가능합니다:

15 Waller Street에 소재한 **Austin Public Health(오스틴 공중보건과: APH)**의 Sexual Health Clinic(성 건강 클리닉)에서는 현재 STI 치료 및 PrEP를 제공하는 중입니다. 여러분에게 STI의 증상이 보이는 경우, 검진 및 예약을 위하여 512-972-5430번으로 연락하십시오. 일상적인 HIV/STI 검진은 추후 공지가 있을 때까지 일시 중단됩니다. 무료 콘돔 배송은 512-972-5580번을 이용하십시오.

**KIND Clinic**에서는 자체의 모든 통상적 서비스를 제공하고 있습니다. 무료 서비스에는 STI 검사 및 치료, HIV 검사 및 영양급여, PrEP, PEP, 그리고 성별 확인 의료(성확정 관련 보건의료)가 포함됩니다. 모든 초진 예약은 필요에 따라 직접적인 대면 후속 진료를 통해 가상 처리합니다. 1-833-937-5463번을 이용하여 예약합니다. 추가 정보: [kindclinic.org](http://kindclinic.org)

**Vivent Health(AIDS Services of Austin: Austin AIDS 서비스 비영리단체)**에서는 무료로 가정용 HIV 검사 키트와 이용 가능한 콘돔 배송 서비스를 제공하고 있습니다. 512-600-8378번을 이용하거나 추가 정보를 원하시면 [CDNStore.org](http://CDNStore.org)를 방문하십시오. 모든 직접 대면 HIV 및 STI 검사와 치료는 추후 공지가 있을 때까지 일시 중단됩니다.

**Center for Health Empowerment(CHE)**에서는 계속해서 무료 성 건강 서비스를 제공할 것입니다. 서비스에는 PrEP 서비스, HIV 및 STI 검사 및 STI 치료가 포함됩니다. 512-840-1273번을 이용하여 검진 및 예약을 합니다.

**ASH+Well**에서는 계속해서 무료 성 건강 서비스를 제공할 것입니다. 서비스에는 HIV/STI 검사 및 치료, PrEP 및 PEP가 포함됩니다. 512-467-0088번을 이용하여 검진 및 예약을 합니다.

Korean