

توفر لنا اللقاحات ضد كوفيد-19 أكبر قدرا من الأمان في التفاعل اليومي مع الآخرين، في روابطنا العاطفية أو في علاقاتنا الجنسية. نقدم لك بعض الإستراتيجيات لتقليل من هذه المخاطر أثناء العلاقات الجنسية التي يمكن أن تكون مفيدة لك سواء تم تلقيحك ضد كوفيد-19 أو لم تكن قد قمت بذلك بعد.

InfoVital

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

177

العربية

أصدار 2021

الجنس الآمن كوفيد-19 أثناء أوقات اللقاحات

01

كيف ينتقل كوفيد-19

ينتقل السارس كوفيد-2، الفيروس المسبب كوفيد-19، عندما يطرد أو يفرز الشخص المصاب قطرات وجزيئات تنفسية صغيرة جدًا تحتوي على الفيروس. يمكن إستنشاق هذه القطرات و جزيئات الجهاز التنفسي من قبل أشخاص آخرين أو ترسبها في عيونهم أو أنوفهم أو أفهامهم. في بعض الظروف، يمكنهم أن يلوثوا الأسطح بعد لمسها. أولئك الذين يبعدون أقل من مترين عن شخص مصاب هم أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا.

من الممكن الإصابة كوفيد-19 أثناء العلاقات الجنسية لأن أثناء الجنس يتم ملامسة اللعاب والتنفس الشديد والدقيق. تم الكشف عن فيروس كورونا في السائل المنوي للأشخاص المصابين كوفيد-19. مع ذلك، لا يوجد دليل على أن الفيروس ينتشر عن طريق السائل المنوي أو السوائل المهبلية.

كما تم الكشف عن الفيروس في براز المصابين. مع ذلك، يُعتقد أن خطر إنتقال فيروس السارس كوفيد-2 عبر البراز منخفض. هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لتحديد إمكانيات إنتقال الفيروس من خلال الإتصال الجنسي الذي يتضمن ملامسة الفم مع البراز (مثل لحس اللسان أو الحواف).



02

لقاحات ضد كوفيد-19

التلقيح ضد السارس كوفيد-2 هو أفضل طريقة لحماية نفسك وشريكك الجنسي أو شركائك من كوفيد-19، من العلاجات في المستشفيات والوفاة، بما فيها المتغيرات المعدية للفيروس) انظر Infovital n° 168 (2021). يعتبر الشخص قد تم تلقيحه بالكامل بعد أسبوعين من تلقيه جرعة واحدة من اللقاح أو الجرعة الثانية من لقاح من جرعتين. يمكن للأشخاص الذين تم تلقيحهم بشكل كامل إبرام مواعيد، تقبيل وممارسة الجنس بشكل أكثر أمانًا.

مع ذلك، رغم أنك ملقحًا بشكل كاملًا، يُنصح بإجراء إختبار كوفيد-19 إذا كانت لديك أعراض أو كنت على إتصال بشخص آخر مصاب كوفيد-19. إذا كانت نتيجة الإختبار إيجابية، في هذه الحالة يجب تجنب العلاقات الجنسية والإتصال الوثيق بأشخاص آخرين حتى نهاية فترة العزل.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD



SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD PÚBLICA
SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia



Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació de Barcelona

ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT



Vall d'Hebron
Barcelona Campus Hospitalari



eSPIC
Equip de salut pública i comunitària

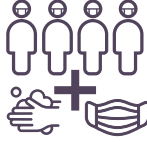


¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

تشمل خيارات تقليل المخاطر وممارسة العلاقات الجنسية الآمنة ما يلي:

تجنب الحفلات والتجمعات الجنسية مع العديد من الأشخاص: إذا قررت في النهاية الحضور، فمن المستحسن إتباع الإجراءات العامة للوقاية من كوفيد-19.



الحد أو تقليل عدد الشركاء الجنسيين: على سبيل المثال، فقط للأشخاص الذين هم جزء من نفس الفقاعة الاجتماعية.



تعرف ومارس الجنس الافتراضي: على سبيل المثال، المواعيد عن طريق مكالمات الفيديو، إرسال الرسائل النصية - تبادل الرسائل مع المحتوى الجنسي من خلال الأجهزة التكنولوجية على أساس طوعي - أو الحفلات المثيرة جنسيا من خلال غرف الدردشة ومكالمات الفيديو.



قبل ممارسة العلاقات الجنسية، يُنصح بإجراء محادثة مع الشريك الجنسي، حيث تسمح لك بتدبير المتعة والمخاطر. تشمل القضايا التي يجب معالجتها ما يلي:

تجنب التقبيل: الأشخاص الذين لبسوا جزءاً من قفازاتك الاجتماعية.



إرتد أو إستعمل كمامة حتى أثناء العلاقات الجنسية: إرتد كمامة على الأنف والفم وضع غشاء إضافي للحماية.



قم بممارسات جنسية أكثر جرأة: كن مبدعاً في المواقف الجنسية والحوازر الجسدية عن طريق إختيار تلك التي تضمن الإتصال الجنسي مع تجنب الإتصال وجهاً لوجه.



مارس العادة السرية مع الشريك الجنسي: الحفاظ على مسافة جنسية وإرتداء الكمامة لتقليل الخطر.



إستخدام الواقي الذكري وحوازر عبر الفم: لتقليل ملامسة اللعاب، السائل المنوي أو البراز أثناء ممارسة الجنس الفموي أو الشرجي أو عبر شرجٍ فم.



الغسل قبل وبعد ممارسة الجنس: ينصح بغسل يديك بالماء الدافئ والصابون وفعل الشيء نفسه مع الألعاب الجنسية. بالإضافة إلى ذلك، يُنصح بتطهير لوحات المفاتيح وشاشات اللمس الخاصة بالأجهزة التي تتم تقاسمها مع أشخاص آخرين.



تقليل مخاطر ممارسة الجنس أثناء أوقات اللقاحات

يمكن تقليل خطر الإصابة بفيروس كورونا أثناء الإتصال الجنسي بإتباع سلسلة من الإرشادات التي ستعتمد على حالة التفقيح ضد كوفيد-19.

إتبع تدابير الوقاية العامة ضد كوفيد-19، إذا كنت أنت أو شريكك غير ملقحين بشكل كامل، أو كنتم تعانون من ضعف في المناعة، أو تبلغ من العمر 65 عاماً أو أكثر، أو مصاباً بمرض مزمن يزيد من خطر الإصابة بكوفيد-19 بشكل حاد، أو تعيش مع شخص آخر يكون ضمن هذه المجموعات التي ذكرناها.

حالة التفقيح: إذا تم تلقيحك أنت وشريكك بالكامل، فإن الخطورة تكون أقل.



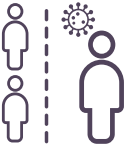
إختبارات كوفيد-19 حديثة: إذا كانت نتيجة الإختبار إيجابية، فتجنب الإتصال الجنسي والإتصال الوثيق. إذا كانت النتيجة سلبية، فتذكر أن الإختبارات تشير فقط إلى ما إذا كان الشخص قد أصيب بالعدوى عند إجراء الإختبار.



عدوى كوفيد-19 حديثة: الشخص المصاب بكوفيد-19 لديه احتمال منخفض للإصابة بالمرض مرة أخرى في غضون ثلاثة أشهر.



تعرض حديث لكوفيد-19: يجب تجنب الإتصال الوثيق مع الأشخاص الآخرين لمدة 10 أيام بعد التعرض.



الإحتياطات ضد كوفيد-19: قد تشمل الخيارات الأكثر أماناً إرتداء كمامة وإتباع الإجراءات الوقائية الأخرى أثناء العلاقات الجنسية. ومع ذلك، فإن بعض الإجراءات المفيدة لبعض الأشخاص ليست واقعية بالنسبة للآخرين. لذلك، فكر في تدابير الوقاية التي يمكن أن تناسب أولوياتك وإحتياجاتك.



¿TIENES DUDAS

SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

