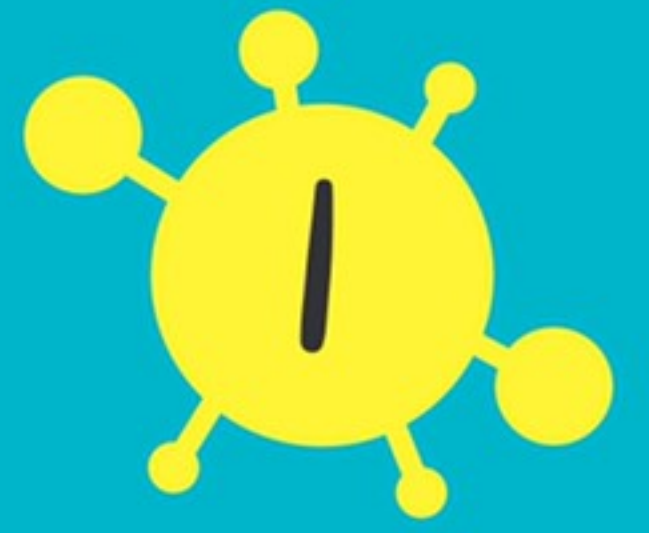


คู่มือการมีเพศสัมพันธ์ แบบปลอดภัย

ในสถานการณ์โควิด-19

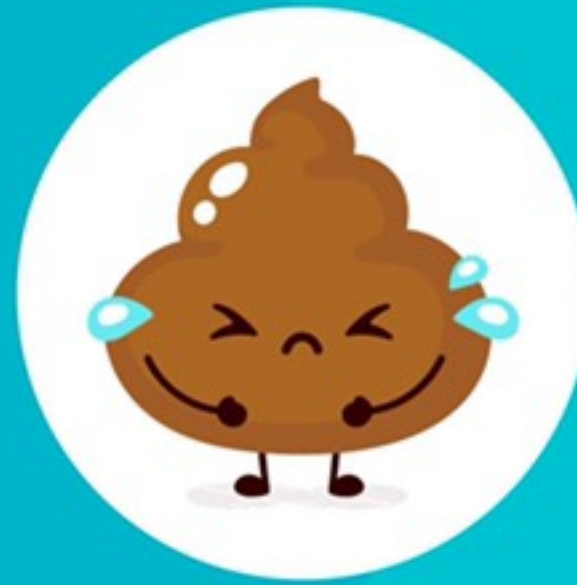




รู้ก่อนว่าเชื้อโควิด-19 ติดต่อทางไหน



จากฝอยละออง
จากการ ไอ จาม
ของผู้ที่ติดเชื้อ



มีรายงานว่าพบ
เชื้อโควิดในอุจจาระ
ของผู้ที่ติดเชื้อ



ยังไม่พบว่ามี
เชื้อโควิดในน้ำอสุจิ
และสารคัดหลั่ง
ในช่องคลอด



เชื้อโคโรนาไวรัส
ชนิดอื่นๆ ที่ไม่ใช่โควิด-19
โดยทั่วไป จะไม่ติดต่อ
ผ่านการมีเช็กส์



มีเช็กส์กับใคร ปลอดภัยที่สุด?

มีเช็กส์กับตัวคุณเอง
คนที่ปลอดภัยที่สุดในการมีเช็กส์ด้วยก็คือ

ตัวคุณเอง!

(คงไม่ต้องบอกวิธี)

คำแนะนำ อย่าสัมผัสมือ
และอุปกรณ์เช็กส์ทอย
ต่างๆ (ถ้าใช้) ด้วยน้ำสบู่
อย่างน้อย 20 วินาที
ก่อนและหลังปฏิบัติกิจ



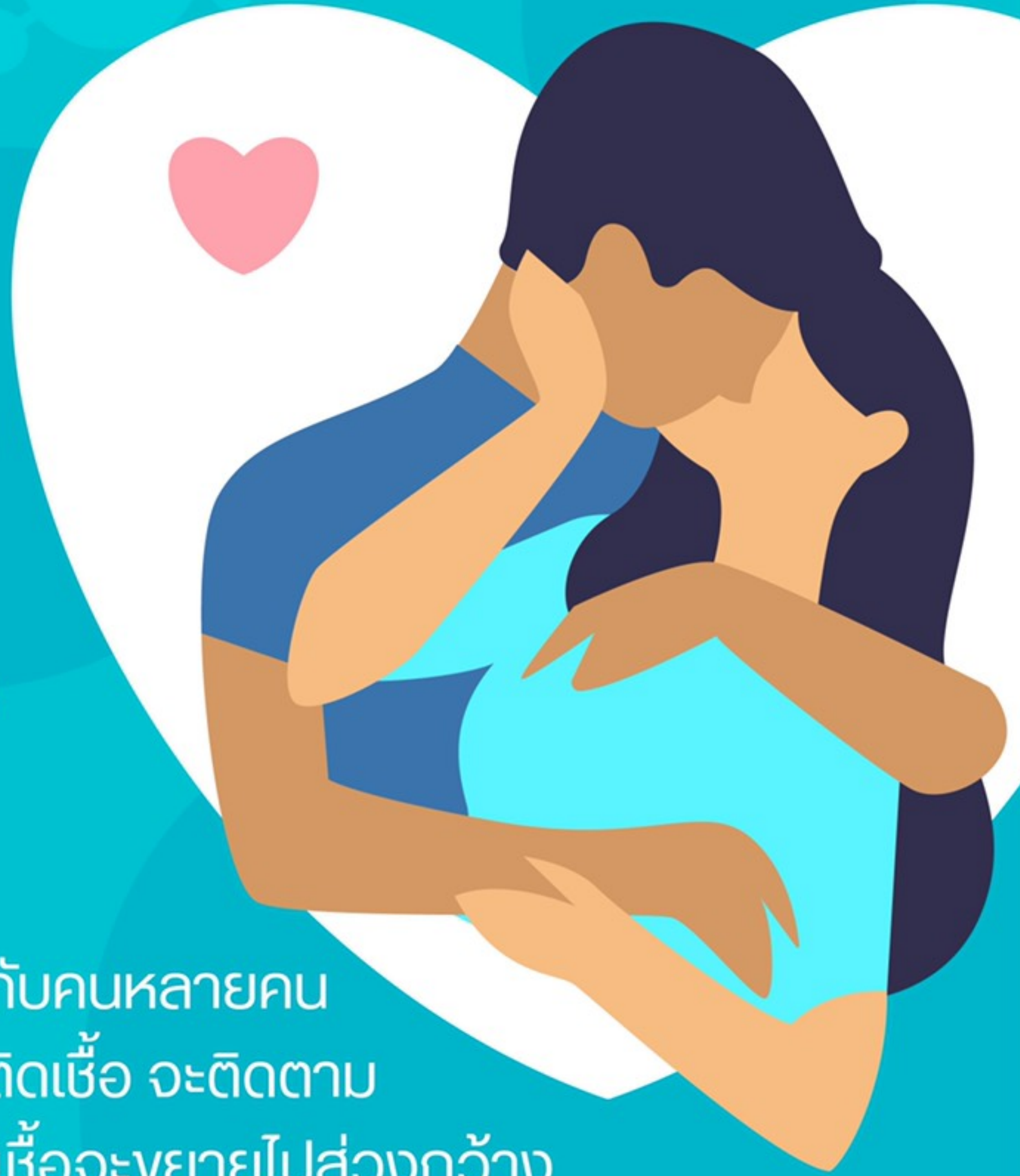


มีเช็กส์กับใครปลอดภัยที่สุด?

มีเช็กส์กับแฟน

คนที่ปลอดภัยที่สุดรองลงมาในการมีเช็กส์ด้วย คือ แฟนที่อยู่บ้านเดียวกับคุณ ยังมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดหรือมีเช็กส์กับคนจำนวนมาก น้อยลงเท่าไรก็ยังช่วยลดโอกาสในการแพร่กระจายเชื้อ

คำแนะนำ ให้หลีกเลี่ยงการมีเช็กส์กับคนหลายคนในสถานการณ์นี้ เพราะหากมีการติดเชื้อ จะติดตามคนเหล่านั้นได้ลำบาก และการแพร่เชื้อจะขยายไปสู่วงกว้างได้รวดเร็ว





มีเช็กลิสต์กับใครปลอดภัยที่สุด?



มีเช็กลิสต์ออนไลน์

ถ้าคุณชอบนัดเจอคนผ่าน
แอปใดๆ ช่วงนี้ แนะนำให้

พักก่อน

หรือถ้าคุณเป็นพนักงานบริการ แนะนำให้
หยุดให้บริการชั่วคราวในสถานการณ์นี้

คำแนะนำ ลองหันมาใช้วิธี xxx กันทางวิดีโอคอล
ทางมือถือ ก็เป็นทางเลือกที่ดี อย่าสัมผัสมือ
และอุปกรณ์เช็กลิสต์ย่อยต่างๆ (ถ้าใช้) ด้วยน้ำสบู่อย่างน้อย
20 วินาที ก่อนและหลังปฏิบัติการณ์ด้วย



มีเช็ทส์แบบไหน ปลอดภัยสุด?



หลีกเลี่ยงการจูบ



ถ้าจะใช้ปากทำออร์รัล ให้ใช้ถุงยางป้องกัน



หลีกเลี่ยงการล้างตู้ (ใครไม่รู้ว่าล้างตู้ แปลว่าอะไรอินบ็อกซ์ มาตามโลด)



ล้างมือทำความสะอาด ร่างกาย (และอุปกรณ์ เช็ทส์ทอย) ทั้งก่อนและหลัง การมีเพศสัมพันธ์



ใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งที่มี เพศสัมพันธ์



ถ้ามีเช็ทส์ออนไลน์ให้ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ คีย์บอร์ด และจอทัชสกรีน ต่างๆ ด้วย ถ้าคุณใช้ร่วมกับคนอื่น



หยุด! ถ้ารู้สึกเหมือนจะไม่สบาย อย่าเพิ่งมีเซ็กส์

🦠 ถ้าคุณหรือแฟนของคุณ
รู้สึกเหมือนจะไม่สบาย
อย่าเพิ่งมีเซ็กส์ เพราะ
อาการนั้นอาจเป็น
อาการเริ่มต้นของ
การติดเชื้อโควิด

🦠 อาการที่ต้อง
ระวังโดยเฉพาะ
คือ มีไข้ ไอ เจ็บคอ
และหายใจลำบาก



🦠 ถ้าคุณหรือแฟนของคุณ
มีโรคประจำตัวที่เพิ่ม
ความเสี่ยงในการติดเชื้อ
โควิด ให้หลีกเลี่ยงการ
มีเซ็กส์ในช่วงนี้ไปก่อน
โรคดังกล่าว คือ โรคปอด
โรคหัวใจ โรคเบาหวาน มะเร็ง
หรือผู้อยู่ร่วมกับเอชไอวี
ที่ค่าไวรัสไหลดยังตรวจเจอ
หรือมีค่าซีดีสี่ต่ำ เป็นต้น



การป้องกันเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ ในช่วงสถานการณ์โควิด



เอชไอวี

การใช้ถุงยางอนามัย การกินยาเพรีฟ การกินยาต้านไวรัส จนตรวงไม่พบเชื้อ ในกรณีที่เป็นผู้อยู่ร่วมกับเอชไอวี ล้วนเป็นวิธีการป้องกันเอชไอวี หากไม่แน่ใจว่าแบบไหนเหมาะกับคุณ สามารถโทรปรึกษาเจ้าหน้าที่ได้



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

การใช้ถุงยางอนามัยสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ได้



การตั้งครรภ์

เตรียมตัวให้พร้อมว่าคุณจะใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบไหน และจะจัดเตรียมยาหรืออุปกรณ์อย่างไรไม่ให้ขาด

คู่มือการมีเพศสัมพันธ์แบบปลอดภัย
ในสถานการณ์โควิด-19

เรารู้ว่ามันยาก
แต่ต้องร่วมมือกันในสถานการณ์นี้
ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน

#สู้โควิดไปด้วยกัน

คนข้ามเพศมีคำถามเรื่องสุขภาพ
โทรหาเรา 02 253 0995

เรียบเรียงจากข้อมูลของ NYC Department of Health and Mental Hygiene วันที่ 21 มีนาคม 2563
ข้อมูลอาจเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ หากมีข้อสงสัยกรุณาติดต่อเราทางโทรศัพท์หรืออินบ็อกซ์

คลินิก
ดะวะวาล์ฟเพอร์
ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย