

ወሲብ እና ካሮናቫይረስ (ኮቪድ-19)

የ ኮቪድ-19 ስርጭትን ለመቀነስ ሲባል ሁሉም የዲሲ ፣ ሜሪላንድ እና ቨርጂኒያ ነዋሪዎች ቤት መቆየት እና ከሌሎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት መቀነስ አለባቸው።

ግን ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ ይችላሉ?

ስለ ኮቪድ-19 እና ስለ ወሲብ ገና ብዙ መግር ያለብን ነገሮች አሉ ፤ ነገር ግን ኮቪድ-19 እንዳይሰራጭ እየተከላከሉ በወሲብ ለመደሰት የሚጠቅሙ ምክንያቶች እነሆ።

ኮቪድ-19 እንዴት እንደሚሰራጭ ይወቁ።

ኮቪድ-19 ከያዘው ሰው ሊተላለፍብዎት ይችላል።

- » ኮቪድ-19 ቫይረስ ያለበት ሰው ከላለ ወይም ካስነጠሰው በአካባቢው ከ6 ጨማሪ እርቀት በታች ለሚገኙ ሰዎች ሊሰራጭ ይችላል - የህም ይህ ሰው በሚያስልበት ወይም በሚያስነጥስበት ጊዜ የሚወጡ እንጥብጣቢዎች ኮቪድ-19ን ስለሚያስተላልፉ ነው።
- » ቫይረሱ ከያዘው ሰው ምራቅ(እንትፍታ) ወይም ንፍጥ ጋር በሚደረግ ቀጥተኛ ንክኪ ሊተላለፍ ይችላል።
- » ኮቪድ-19 የይዛቸው ሰዎች ሰገራ(ወይም ካካ) ውስጥ ተገኝቷል።
- » ኮቪድ-19 እስካሁን በወንድ የዘር ፍሬ (ወይም ፍላሽ) ወይም በሴት ብልት ፈላሽ (ወይም ፍላሽ) ውስጥ አልተገኘም ።
- » ሌሎች ኮሮናቫይረሶች በወሲብ ግንኙነት ምክንያት በብቃት እንደሚተላልፉ እናውቃለን።
- » ጀርምኖች በአካባቢዎች ሊሰራጩ ስለሚችሉ ፊትዎን ከመንካት መቆጠብ አስፈላጊ ነው - በተለይም ዓይኖችዎ ፣ አፍንጫዎ እና አፍዎን አይንኩ ።

ቅርብ ከሆኑ ሰዎች ጋር ብቻ ወሲብ ይፈጸሙ።

- » ሁሌም ለራስዎ ደህንነቱ የተጠበቀ የወሲብ አጋር እራስዎ ነዎት። በኮቪድ-19 በሽታ የመያዝ አደጋ በሌለበት ጊዜም ቢሆን ይህ እውነት ነው። እራስን በራስ ማርካት ኮቪድ-19ንን አያስተላለፍም፤ በተለይ እጅዎን (እና ሌሎች የወሲብ መጨመቻዎች) በሳሙና እና በውሃ ለ20 ሰከንድ ከወሲብ በፊት እና በኋላ ከታጠቡ አይተላለፍም። ወሲብ ስሜታዊ ተሞክሮ ነው ፣ ስለዚህ ከአምስቱ የስሜት ሕዋሳት ጥቂቶቹን ለመዳሰስ ያስቡ እና አዳዲስ ነገሮች ይሞክሩ!
- » ቀጣዩ ደህንነቱ የተጠበቀ አጋር ክብርዎ የሚኖር ሰው ሆኖ በቤት ውስጥ በመቀመጥ እና አካላዊ ርቀትን በመጠበቅ ኮቪድ-19 ን ለመከላከል እርምጃዎችን የሚወስድ ሰው ነው ። ቅርብ የሆነ ንክኪ-ወሲባዊ ግንኙነትን ጨምሮ- ከጥቂት ሰዎች ጋር ማድረግ ኮቪድ-19 ስርጭትን ለመግታት ይረዳል። ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ ያለብዎ ፈቃደኛ ከሆኑ አጋሮች ጋር ብቻ ነው እንዲሁም ፍቃድ የፍትወት ቀስቃሽ እንደሆነ አይዘንጉ።
- » ወሲባዊ ግንኙነትን ጨምሮ - ከቤተሰብዎ ውጭ ካሉ ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት እንዳይኖርዎ መጠንቀቅ አለብዎት። ከሌሎች ጋር ወሲባዊ ግንኙነት የሚፈጸሙ ከሆነ በተቻለ መጠን ከጥቂት አጋሮች ጋር ብቻ ይሁን ።
- » ብዙውን ጊዜ በመስመር ላይ የወሲብ አጋሮች የሚያገኙ ከሆነ ወይም በወሲብ ገገድ የሚተዳደሩ ከሆነ፤ በአካል የሚደረጉ ግንኙነቶችን ከማድግረግ ለማቆም ያስቡበት። በቪድዮ መገኛኝት ፣ ወሲባዊ የጽሑፍ መልእክት መለዋወጥ ወይም ቻት ሩሞች በዚህ ወቅት ለእርስዎ አስተማማኝ አማራጮች ናቸው።

በወሲብ ግንኙነት ወቅት ጥንቃቄ ያድርጉ ።

- » ሻይረሱ በምራቅ (ወይም በእንትፍታ) ስለሚሰራጭ መሳሳም ኮቪድ-19ን በቀላሉ ሊያስተላልፍ ይችላል። ከ ኮቪድ-19 ጋር የሚዛመዱ ምልክቶች ለሻይረሱ ከተጋለጡ በኋላ ለመታየት ከ2-14 ቀናት ሊወስድባቸው ስለሚችል በአካባቢዎ ያሉ የቅርብ ግንኙነቶችዎ ወይም በቤተሰብዎ ውስጥ ያለ ሰው ወይም የቤተሰብዎ የቅርብ ጓደኛ ያልሆነ ሰው ከመሳም ተቆጠቡ ።
- » በከንፈር መዳሰስ(አፍን ወይም ፊንጢጣን) ወይም በፊንጢጣ መጨወት ኮቪድ-19ን ሊያስተላልፍ ይችላል። ሻይረሱ በሰገራ(ወይም ካካ) ተገኝቷል እናም ወደ አፍዎ ሊገባ ወይም በእጆችዎ / የወሲብ መጨመቻዎች ላይ ሊሆን ይችላል ።

በወሲብ ግንኙነት ወቅት ጥንቃቄ ያድርጉ።

- » ኮንዶም ፣ የጥርስ ግድቦች እና ሌሎች መከላከያዎች እንደ ለስቲክ መጠቀሚያ እና የጣት ሽፋኖች መጠቀም በተለይም ከብልትጋር የአፍ ንክኪ በሚኖርበት ጊዜ እና/ወይም የፊንጢጣ ወሲብ በሚፈፀምበት ጊዜ የሚኖር የምራቅ እና የሰገራ(ወይም ካካ) ንክኪ ሊቀንሰ ይችላል።
- » ከወሲብ በፊት እና በኋላ መታጠብ ከየትኛውም ጊዜ በላይ አስፈላጊ ነው።
 - ሁሉም የወሲብ አጋሮች አጀቻቸውን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል መታጠብ አለባቸው ፣ ፣ ለጥፍሮች ርዝመት ትኩረት ይሰጡ ። ከጥፍሮች ስር ያፀዱ!
 - ማንኛውንም የወሲብ መጨመቻዎትን በሳሙና በሞቀ ውሃ ውስጥ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ይጠቡ እና አዘውትረው የማስቀመጫ ቦታዎችን ያፀዱ ።
 - ለሌሎች የሚያጋሩትን ኪዳንዶች ወይም የሚነኩ ማያዎች (ለቪዲዮ ውይይት ፣ ፖርኖግራፊ ለመመልከት ወይም ለሌላ ለማንኛውም) ያፀዱ።

እርስዎ ወይም የወሲብ ጓደኛዎ (ቶችዎ) ጥሩ ስሜት ከሌለዎት ወሲብ ያለፍዎት።

- » እርስዎ ወይም አጋርዎ ኮቪድ-19 ከተገነቡት፣ በምራቅ(ወይም በእንትፍታ) ሊሰራጩ ስለሚችሉ ወሲባዊ ግንኙነትን እና መሳሳትን ያስወግዱ።).
- » ህመም የሚሰማዎት ከሆነ የ “ኮቪድ-19” ምልክቶች ማሳየት ይጀምሩ ይሆናል። እነዚህም ትኩሳት ፣ ሳል ፣ የጉርር መቁሰል ወይም የትንፋሽ አጥረትን ያካትታሉ ።
- » እርስዎ ወይም አጋርዎ ወደ ከባድና የከፋ ኮቪድ-19 ሊያመራ የሚያስችል የጤና እክል ካለብዎት፣ ወሲባዊ ግንኙነት የቅርብዎ።
 - የሕክምና እክሎች ማለት የሳንባ በሽታ ፣ የልብ በሽታ ፣ የሶኳር በሽታ ፣ የታመመ ህዋስ ፣ ካንሰር ወይም የተዳከመ የበሽታ መከላከያ ሲሰተም ያካትታሉ (ለምሳሌ ያልታከመ ኤች.አይ.ቪ እና ዝቅተኛ ሲዲ 4 ቁጥር)።

**ኤች ኦይ ቪን ፣
የአባላዘር
በሽታዎችን
እና ያልታቀደ
እርግዝናን
ይከላከሉ።**

» ስለኤች.ኦይ.ቪ፣ አባላዘር በሽታዎች እና በእርግዝና ወቅት ለሚነሱ ማናቸውም ጥያቄዎች Whitman-Walker Health ቡድናችንን በ 202.797.4439 ደውለው ያናግሩ።

- **ኤች.ኦይ.ቪ:** ኮንዶም ፣ ቅድመ-ተጋላጭነት ፕሮፊላክሲስ (PrEP)፣ ድህረ ድህረ መጋለጥ ፕሮፊላክሲስ (PEP) እና የጣይታወቅ የቫይረስ ጭነት ያላቸው ሁሉ ኤችኦይቪን ለመከላከል ይረዳሉ ።
- **የአባላዘር በሽታዎች:** ኮንዶም ፣ የጥርስ ግድቦች እና ሌሎች መከላከያዎች የአባላዘር በሽታን ለመከላከል ሊረዱዎት ይችላሉ። በወሲብ ጊዜ መተፋፈግን እና መቆረጥ እና መቀደድን ስለሚቀንስ ቅጣት ስለመጠቀም ያስቡበት። ፊንጢጣ ፣ ጉሮሮ እና ብልት አካባቢ ውስጥ መላጥ እና መቆረጥ ኤች ኦይ ቪ እና አባላዘር በቀላሉ በሽታን የማስተላለፊያ መንገዶች ሊሆኑ ይችላሉ ። የአባላዘር በሽታ ምልክቶች እያጋጠሙዎት ከሆነ ወይም ለአባላዘር በሽታ የታወቀ ተጋላጭነት ካጋጠመዎት ቡድናችንን ለማግኘት በ 202.745.6175 ይደውሉ።
- **እርግዝና:** ያልታቀደ እርግዝናን ለመከላከል የሚሞክሩ ከሆነ ለሚቀጥሉት ሳምንታት ውጤታማ የሆነ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ እንዳለዎት ያረጋግጡ። በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት የእርግዝና መከላከያ እርምጃዎች እና ፅንሰ ማሰወረድ ከተለመደው ውጪ የበለጠ አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ ።

Whitman-Walker ፋርማሲዎች መድኃኒት የማድረስ አገልግሎት ይሰጣሉ።
ፋርማሲዎቻችንን በ 866.724.1805 ላይ ያግኙ ወይም ለመጀመር
whitmanwalkerpharmacy.com ን ይጎብኙ።

ከNYC Health Department "የወሲብ እና የኮሮናቫይረስ በሽታ 2019 (ኞቪድ-19)" ሰነድ የተወሰደ ።
ሁኔታው እየተሻሻለ ሲመጣ እነዚህ ምክሮች ሊለወጡ ይችላሉ። ኮፒራይት © 2020 ኋይትማን-ዋክር ጤና።