

## **በኮቪድ 19 ወቅት የሚደረግ ጥንቃቄ የታከለበት የግብረ ስጋ ግንኙነት**

በፍቃደኝነት ላይ የተመሰረተ የግብረ ስጋ ግንኙነት በስጋት ውስጥ የሚደረግ ስምምነት ወይም ቅርበትን ለማጠናከር አሊያም የተሟላ ለማድረግ የሚደረግ ነው። ጥንቃቄ የታከለበት እና እርካታን የሚፈጥር የግብረ ስጋ ግንኙነት ለአዕምሮ ጤና እና የተሟላ ደስታ ለማግኘት ጠቃሚ ነው። **ነገር ግን በኮቪድ-19 ወቅት የግብረ ስጋ ግንኙነት መፈጸም ምንም ችግር አይፈጥርም?**

### **ግብረ ስጋ ግንኙነት በመፈጸሜ በኮቪድ-19 ልያዝ እችላለሁ?**

ጥንቃቄ የታከለበት የግብረ ስጋ ግንኙነት ያልተፈለገ እርግዝናን እና በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚመጡ በሽታዎችን ሊከላከል ይችላል፤ ነገር ግን በኮቪድ-19 በሽታ ከመያዝ ሊከላከል አይችልም። ኮቪድ-19 በቫይረሱ የተያዘው ግለሰብ ሲያስል፣ ሲያስነጥስ እና ሲያወራ በሚኖር የቀጥታ ንክኪ የተነሳ ከትንፋሹ በሚንጠባጠቡ ፈሳሾች አማካኝነት የሚተላለፍ ነው። እነዚያ ፈሳሾች እስከ ሁለት ሜትር ወይም ስድስት ጫማ ድረስ መሄድ ይችላሉ። በተጨማሪም ቫይረሱ በወንድ ልጅ የዘር ፈሳሽ እና ሰገራ ውስጥም ይገኛል። ቫይረሱ በደም ውስጥ እንዲሁም በሴት ልጅ የብልት ፈሳሽ ላይ ስመገኘቱ እስካሁን የታወቀ ነገር የለም። ቫይረሱ ያረፈበትን ግሉዝ አካል ገፅታን ወይም እቃን ነክቶ በእጁ አፋን፣ አፍንጫውን ወይም ምናልባትም አይኑን የነካ አንድ ግለሰብ በኮቪድ-19 ሊያዝ ይችላል።

### **የኮቪድ-19ን ስርጭትን እንዴት መቀነስ ይቻላል እና በግብረ ስጋ ግንኙነት መደሰት**

- በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት አስተማማኝ የግብረ ስጋ ዳደኛህ ሊሆን የሚችለው ራስህ ነህ። ከራስ ጋር የሚደረግ ፍካቤ፣ በሌላ አጠራር ራስን በወሲብ ማርካት (ማስተርቤሽን) ኮቪድ-19ን አያስተላልፍም።
- ቀጣዩ አስተማማኝ ዳደኛህ አብሮህ የሚኖረው ሰው ነው።
- የፍካቤ ጋደኛ በአንላይን አዘውትረህ የምታገኝ ከሆነና እነሱም ከተለያዩ ሰዎች ጋር ወሲባዊ ግንኙነት ያለውና አብረህ የማትኖር ከሆነ ሰዎችን በአካል በማግኘት ፋንታ በቪዲዮ ምስል በመታገዝ በአካል አብሮህ ከሌላ ሰው ጋር በቪዲዮ መልዕክት ወይም በመፃፃፍ ፍካቤ መፈጸምን ሞክረው።

### **ግብረ ስጋ ግንኙነት በምትፈጸምበት ወቅት ራስህን እና አጋርህን ጠብቅ**

- ኮቪድ-19 ሊያስከትለው ስለሚችሉ አደጋ እንዲሁም ራስህን እንዴት መጠበቅ እንደምትችል ከአጋርህ ጋር ምክር።

Revised October 21, 2020

- ምናልባትም አንተ ወይም አጋርህ የህመም ስሜት ከተሰማህ፣ የኮቪድ-19 ምልክቶች ከታዩባችሁ አሊያም ከሁለት አንዳችሁ የኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር የመገናኘት አጋጣሚዎች ከነበሩ ግብረ ስጋ ግንኙነት ከማድረግ ተቆጠቡ።
- የካናዳን የጤና መተግበሪያ [COVID Alert](#) ካወረዱ ምናልባት ተላላፊ በሆነው በኮቪድ-19 በሽታ ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበረዎት በቀጥታ እንዲታወቁ ይረዳዎታል።
- በግልጽም ሆነ ከሌላ ሰው ጋር ሩካቤ ከመፈፀምዎ በፊት እንዲሁም ከፈፀሙ በኋላ እጅዎችን ይታጠቡ።
- አብሮ ከማይኖር ሰው ጋር የግብረ ስጋ ግንኙነት ሲፈፀሙ የአፍና የአፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሎችን ጭምሮ ሌሎች መንገዶችን ይፈልጉ እንዲሁም ከተለመደው ወጣ ያሉ ዘዴዎችን ይጠቀሙ።
- በከንፈር መሳሰሉም እና የምራቅ መለዋወጦችን ያስወግዱ ወይም ይቀንሱ፤ እንዲሁም ባልታጠበ እጅዎ አይንዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይንኩ።
- ፊት ለፊት የሚደረግ የግብረ ስጋ ግንኙነት በመተው ሌሎች አማራጮችን ይመልከቱ
- በአፍ እና በመቀመጫ ሩካቤ በሚደረግበት ወቅት ኮንዶም፣ ጓንት አሊያም ሌሎች መከላከያዎችን በመጠቀም በምራቅ እና በሌሎች ፈሳሾች የተነሳ የሚከሰተውን ንክኪ ይቀንሱ።
- በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመከላከል ኮንዶም ይጠቀሙ።
- የሩካቤ መፈፀሚያ አሻንጉሊቶችን ንፁህ ከማድረግ በተጨማሪ በኮንዶም ይሸፍኑ። የሩካቤ መፈፀሚያ አሻንጉሊትዎን ለሌላ አያጋሩ።
- ምናልባት አንደኛው አጋርዎ በኮቪድ-19 ሳቢያ የጤንነቱ ሁኔታ ጠንከር ወዳለ ህመም የሚያመራ ከሆነ ሩካቤ ከማድረግ ይቆጠቡ

**ያልተፈለገ እርግዝናን ይከላከሉ**

ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል የለመዱትን የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴን መጠቀምዎን ይቀጥሉ። በቶሮንቶ የሚገኙ የተለያዩ [Sexual Health Clinics](#) የወሊድ መቆጣጠሪያ መድሀኒቶችን ትዕዛዝ በመስጠት እገዛ ያደርጋሉ። የአገልግሎት መስጫ ሰዓት ሊቀየር ስለሚችል፣ ወደ ክሊኒክ ከመሄድዎ በፊት ያግኙን።

ከዚህ በፊት የለመዱትን የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ ማግኘት ካልቻሉ፣ ኮንዶምና ፈሳሽ ቅባቶችን እንዲሁም እንደ አስፈላጊነቱ የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብሎች በመጋዘን ስለሚገኙ ያለ ሀኪም ትዕዛዝ መውሰድ ይቻላል።

Revised October 21, 2020

በቶሮንቶ የውርጃ ማስፈጸሚያ ክሊኒኮች ክፍት እንደሆኑ የሚቆዩ ይሆናሉ፤ ነገር ግን ከቀጠሮ ቀን በፊት የቅድመ ምክር አገልግሎት በስልክ መደረግ አለበት። በዚህ ወቅት በርካታ ክሊኒኮች በቀጠሮ የሚመጡ ሰዎች ድጋፍ ለመስጠት ፈቃደኞች አይደሉም፤ ለውርጃ አገልግሎት ይጎብኙ፡-[choiceconnect.ca](http://choiceconnect.ca).

**ለተጨማሪ መረጃ**

ድረ- ገጻችንን ይጎብኙ በ [toronto.ca/COVID19](http://toronto.ca/COVID19) አሊያም ለተጨማሪ መረጃ በ 416-338-7600 ይደውሉ።