

21 অক্টোবর, 2020 তারিখে সংশোধিত

কোভিড-19'এর সময় সুরক্ষিত যৌনতা

উদ্বেগে মোকাবিলা করার ক্ষেত্রে এবং যৌন সম্পর্ক স্থাপন করার ব্যাপারে আমাদের প্রয়োজনীয়তা পূরণ করা এবং তা প্রকাশ করার ক্ষেত্রে সম্মতি সাপেক্ষ যৌনতা একটা উপায় হতে পারে। মানসিক সুস্থতা ও প্রসন্নতার জন্য সুরক্ষিত ও সুখদায়ক যৌন সম্পর্ক হল একটা দরকারি দিক।

কিন্তু কোভিড-19'এর সময় যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা কি সুরক্ষিত?

যৌন সংসর্গ করলে কি আমার কোভিড-19 হতে পারে?

সুরক্ষিত যৌন সংসর্গ করলে অনিচ্ছাকৃত গর্ভাবস্থা ও [যৌন সংক্রমণ \(STI\)](#) -কে রোধ করা যতে পারে, কিন্তু কোভিড-19 সংক্রমণকে রোধ করা যায় না। যাঁরা এই ভাইরাসের দ্বারা সংক্রান্ত তাঁরা কাশলে, হাঁচি দিলে বা কথা বললে তাঁদের নঃশ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে বেরিয়ে আসা ড্রপলেটে (থুতু) -র প্রত্যক্ষ সংস্পর্শে এলেই কোভিড-19 [ছড়িয়ে পড়ে](#)। এই ড্রপলেটে দু' মিনিট বা ছ' ফুট পর্যন্ত ছড়াত পারে। এই ভাইরাস ঔরস (বীর্য) ও বসিঠা (মল) -এর মধ্যদে দখেতে পাওয়া যায়। এটা এখনও পর্যন্ত জানতে পারা যায়নি যে রক্তে বা যৌনি নঃসৃত রসে এই ভাইরাস দখেতে পাওয়া যায় কি না। কোনও জায়গা বা জনিসি এই ভাইরাস থাকলে সেই জায়গা বা জনিসি কেটে হাত রেখে যদি পরে সেই হাত দিয়ে নিজেরে মুখ, নাক বা এমনকি হয়তো চোখও যদি ছুঁয়ে ফলে তাহলে তাঁর কোভিড-19 হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

যৌনতা উপভোগ করলে কীভাবে কোভিড-19 ছড়ানোকে কম করা যতে পারে

- কোভিড-19 অতিমারির সময় আপনার সবচেয়ে সুরক্ষিত সঙ্গী আপনি নিজেরে একক যৌনতা, যা হস্তমথুন নামেও পরিচিত, করলে কোভিড-19 ছড়ায় না।
- আপনার দ্বিতীয় সবচেয়ে সুরক্ষিত সঙ্গী হলেনে তিনি, যাঁর সঙ্গে আপনি থাকেন।
- আপনি যদি অনলাইনে যোগাযোগ করে যৌন সঙ্গীদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করেন, বা আপনি এমন সব সঙ্গীদের সঙ্গে বহুগামতি করেন যাঁদের সঙ্গে আপনি থাকেন না বা, যৌন সংসর্গ করার জন্য শূধু সহবাস করে থাকেন, তাহলে তাঁদের সঙ্গে সরাসরি সাক্ষাৎ করার বদলে ভিডিও ডেটে, ভারচুয়াল সেক্স, সেক্সটিং বা চ্যাট রুমে যোগাযোগ রাখুন।

যৌন সংসর্গ করার সময় নিজেকে এবং নিজেরে সঙ্গে সুরক্ষিত রাখুন

- কী-কী কারণে কোভিড-19 হওয়ার আশঙ্কা দেখা দিতে পারে এবং কীভাবে নিজেরে সুরক্ষিত রাখবেন সে-ব্যাপারে নিজেরে সঙ্গীর সঙ্গে কথা বলুন।
- আপনি বা আপনার সঙ্গী যদি অসুস্থ বোধ করেন, বা আপনাদের মধ্যকারে কোভিড-19'এর উপসর্গ থাকে বা আপনাদের মধ্যকারে কেটে যদি কোভিড-19'এ আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে যৌন সংসর্গ এড়িয়ে চলুন।

21 অক্টোবর, 2020 তারিখে সংশোধিত

- আপনি কোভিড-19 সংক্রামিত কোনও ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে এসেছেন কি না তা আপনাকে যত্নে সরাসরি জানানো যতে পারে, তার জন্য হলেথ কানাডার [কোভিড এলার্ট](#) ডাউনলোড করে নিন।
- একা বা সঙ্গীর সঙ্গে যৌনতা উপভোগ করার আগে ও পরে হাত ধুয়ে নিন।
- উদ্ভাবনী ক্ষমতা প্রয়োগ করে যৌন সংসর্গ করার সময় মাস্ক ব্যবহার করার উপায় বের করে নিন, এরকম বিশেষ করে সেই সঙ্গীর সঙ্গে করুন যাঁর সঙ্গে আপনি থাকেন না।
- চুম্বন মুখে লালা বিনিময় করবেন না বা এগুলোকে সীমিত রাখুন এবং চোখ, নাক বা মুখে না-ধোয়া হাত দবেন না।
- মুখোমুখি যৌন সংসর্গ করার পদ্ধতি এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।
- মুখে লালা ও অন্যান্য তরলরে সঙ্গে সংস্পর্শ কমানোর জন্য মুখকাম বা পায়ুকাম করার সময় কন্ডোম, গ্লাভস বা অন্যান্য প্রতিনিধক ব্যবস্থা ব্যবহার করুন।
- STI থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য কন্ডোম ব্যবহার করুন।
- সেক্স টয় পরিষ্কার রাখুন এবং সগুলোকে কন্ডোম দিয়ে ঢেকে রাখার চেষ্টা করুন। অপরকে নিজের সেক্স টয় ব্যবহার করতে দবেন না।
- যেকোনও একজন সঙ্গীর শরীরের অবস্থা যদি এমন থাকে যে তার ফলে কোভিড-19 থেকে হওয়া গুরুতর অসুখ হয়ে যতে পারে, তাহলে যৌন সংসর্গ এড়িয়ে চলুন।

অপরিকল্পিত গর্ভাবস্থা রোধ করুন

অনর্জিত গর্ভাবস্থা এড়িয়ে চলার জন্য জন্ম নিয়ন্ত্রণের যত্নে পদ্ধতি আপনি নিয়মিত ব্যবহার করে থাকেন, সগুলো ব্যবহার করে যান। জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য কী-কী ব্যবস্থা নেওয়া যতে পারে সে-ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য টরন্টোয় বশে কয়েকটা [সেক্সুয়াল হলেথ ক্লিনিক](#) আছে। এইসব ক্লিনিকে যাওয়ার আগে ফোন করে নবেন, কেননা পরষিবো প্রদানের সময় পরিবর্তিত হয়ে থাকতে পারে।

আপনি জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য সাধারণত যত্নে পদ্ধতি অবলম্বন করেন, সসেব যদি আপনি না-পয়ে থাকেন, তাহলে কন্ডোম ও লুব্রিক্যান্ট এবং প্রয়োজন হলে জরুরি গর্ভনিরোধক বডি ব্যবহার করতে পারেন। এসব প্রসেক্রিপশন ছাড়াই যেকোনও দোকান থেকে কনিত পোয়া যায়।

টরন্টোয় গর্ভপাত করানোর ক্লিনিকগুলো থোলা আছে, কনিতু সগুলোতে যাওয়ার আগে টেলিফোন করে প্রাক-পদ্ধতি পরামর্শ নিয়ে নিন। এই সময়ে বহু ক্লিনিকই গর্ভপাত করতে আসা কোনও ব্যক্তির সঙ্গে কোনও সহায়ককে আসার অনুমতি দিচ্ছে না। গর্ভপাত সংক্রান্ত পরষিবো পতে [choiceconnect.ca](#) দেখুন।

21 অক্টোবর, 2020 তারিখে সংশোধিত

অতিরিক্ত তথ্য

বিস্তারিত তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট toronto.ca/COVID19 দেখুন বা আমাদের 416-338-7600 নম্বরে ফোন করুন।