

COVID-19 દરમિયાન સુરક્ષિત સંભોગ

સંમતિપૂર્ણ સંભોગ એ ચિંતા સાથે વ્યવહાર કરવાનો અથવા આત્મીયતા માટેની આપણી જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવાનો અને વ્યક્ત કરવાનો એક માર્ગ હોઈ શકે છે. સલામત અને આનંદદાયક સંભોગ જીવન એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. પરંતુ શું

COVID-19 દરમિયાન સંભોગ કરવું સલામત છે?

શું મને સંભોગ કરવાથી COVID-19 થઈ શકે છે?

સુરક્ષિત સંભોગ અનિચ્છનીય સગર્ભાવસ્થા અને [જાતીય રૂપે સંક્રમિત ચેપને \(STIs\)](#), અટકાવી શકે છે. પરંતુ તે **COVID-19** થી થતાં ચેપને અટકાવશે નહીં. **COVID-19** કોઈના શ્વાસોચ્છવાસ સંબંધી ટીપાં (થૂંક) સાથે સીધા સંપર્ક દ્વારા ફેલાય છે, કે જે જ્યારે ખાંસી, છીંક આવે અથવા વાત કરે છે ત્યારે તે વાયરસથી સંક્રમિત છે. આ ટીપાં બે મીટર અથવા છ ફૂટ સુધી ફેલાય શકે છે. વીર્ય (કમ) અને મળ (પૂપ) માં પણ મળી આવ્યો છે. જો લોહીમાં અથવા યોનિમાર્ગના પ્રવાહીમાં વાયરસ મળી શકે છે તો તે હજી જાણવા મળ્યું નથી. વ્યક્તિ માટે સપાટીને અથવા પદાર્થને સ્પર્શ કરીને કે જેના પર વાયરસ છે અને પછી તેના પોતાના મોં, નાક અથવા કદાચ તેમની આંખોને સ્પર્શ કરીને **COVID-19** અસરગ્રસ્ત થવાનું પણ શક્ય છે.

COVID-19 નો ફેલાવો કેવી રીતે ઘટાડવો અને છતાં પણ સંભોગનો આનંદ માણવો

- **COVID-19** રોગચાળા દરમિયાન તમારો સલામત સંભોગ સાથી તમારી જાત છે. એકલા સંભોગ, જેને હસ્તમૈથુન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તે **COVID-19** નો ફેલાવો કરતું નથી.
- તમારો પછીનો સલામત સાથી તે છે જેની સાથે તમે રહો છો.
- જો તમે સામાન્ય રીતે સંભોગ સાથીને ઓનલાઈન મળો છો, તો એવા લોકો એક કરતા વધુ લોકો સાથે સંબંધો ધરાવે છે કે જેમની સાથે તમે રહેતા નથી, અથવા સંભોગ કરવા માટે સાથે રહો છો, લોકોને વ્યક્તિગત રૂપે મળવાને બદલે વિડિઓ કેમ્બ્રા દ્વારા, વર્ચ્યુઅલ સંભોગ, સંભોગ સંબંધિત ફોટા અથવા સંદેશા મોકલી અથવા ચેટ(ગપસપ) રૂમનો વિચાર કરો.
- સંભોગ કરતી વખતે તમારી જાતને અને તમારા સાથીને સુરક્ષિત રાખો
- તમારા સાથીને **COVID-19** ના જોખમી પરિબળો અને પોતાને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવી તે વિશે વાત કરો.
- તમારી અથવા તમારા સાથીની તબિયત ખરાબ હોય તો સંભોગ છોડો, **COVID-19** નાં લક્ષણો છે અથવા જો તમારામાંથી કોઈ જેને **COVID-19** છે તેના સંપર્કમાં આવેલ છે.
- કેનેડાની સ્વાસ્થ્ય [COVID ચેતવણી](#) એપ્લિકેશનને ડાઉનલોડ કરવાનું ધ્યાનમાં લો જેથી જો તમે **COVID-19** થી સંક્રમિત વ્યક્તિ સાથે ઘનિષ્ઠ સંપર્કમાં હોવ તો તમને સીધી જ જાણ કરી શકાય છે.
- સંભોગ પહેલાં અને પછી તમારા હાથ ધોવા, પછી ભલે એકલા હોય કે સાથી સાથે હોય.
- સર્જનાત્મક બનો અને સંભોગ દરમિયાન માસ્કનો ઉપયોગ કરવાનો સમાવેશ કરવાની રીતો શોધો, ખાસ કરીને સાથી કે જેની સાથે તમે રહેતા નથી.
- ચુંબન અને લાળ વિનિમય ટાળો અથવા મર્યાદિત કરો અને તમારી આંખો, નાક અથવા મોંને ધોયા વગર હાથથી સ્પર્શ ના કરો.
- સંભોગની એવી સ્થિતિ વિચારો કે જે ચહેરાને નજીક રાખવાનું ટાળે.
- મૌખિક અથવા ગુદા મૈથુન દરમિયાન, લાળ અને અન્ય પ્રવાહી સાથેનો સંપર્ક ઘટાડવા માટે નિરોધ, હાથના મોજા અથવા અન્ય અવરોધોનો ઉપયોગ કરો.
- STIs થી પોતાની જાતને બચાવવા માટે નિરોધનો ઉપયોગ કરો.
- સાફ સેક્સ માટેના રમકડાં અને તેમને નિરોધથી આવરિત રાખવાનું ધ્યાનમાં લો. સેક્સ રમકડાં અન્ય લોકો સાથે શેર કરશો નહીં.
- જો કોઈ સાથીની સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ સારી ના હોય તો તે સંભોગને ટાળો, જે **COVID-19** થી વધુ ગંભીર બીમારી તરફ દોરી શકે છે.

અનાયોજિત સગર્ભાવસ્થાને ટાળો

અનિચ્છીત ગર્ભાવસ્થા ટાળવા માટે તમારી નિયમિત જન્મ નિયંત્રણ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખો. ટોરોન્ટોમાં ઘણા [જાતીય સ્વાસ્થ્ય દવાખાના](#) જન્મ નિયંત્રણ માટેના પ્રિસ્ક્રિપ્શનોમાં મદદ કરી શકે છે. મુલાકાત પહેલાં દવાખાનાનો સંપર્ક કરો, કારણ કે સેવાના કલાકો બદલાઈ ગયા છે.

જો તમે તમારી સામાન્ય જન્મ નિયંત્રણ પદ્ધતિઓનો પ્રાપ્ત કરવામાં અસમર્થ છો, તો નિરોધ અને લુબ્રિકન્ટને અને જરૂર મુજબ કટોકટીના સમયે ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ, જે પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિના સ્ટોર્સ પર ઉપલબ્ધ છે તેને ધ્યાનમાં લો.

ટોરોન્ટોમાં ગર્ભપાત માટેના દવાખાના ખુલ્લા રહે છે, પરંતુ એપોઈન્ટમેન્ટ પહેલાં ટેલિફોન પર પૂર્વ-કાર્યવાહી માટે પરામર્શ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. ઘણા દવાખાના આ સમય દરમિયાન સાથે આવનાર લોકોને એપોઈન્ટમેન્ટ પર આવવા દેતા નથી. ગર્ભપાત સેવાઓ માટે મુલાકાત લો: choiceconnect.ca.

વધુ માહિતી

toronto.ca/COVID19 પર અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો અથવા વધુ માહિતી માટે અમને 416-338-7600 પર કોલ કરો.