

## Tình dục An toàn Hơn trong thời COVID-19

Tình dục có sự đồng ý của các bên có thể là một cách giải quyết sự lo lắng hoặc đáp ứng và thể hiện nhu cầu thân mật của chúng ta. Một đời sống tình dục an toàn và thích thú là một phần quan trọng của sức khỏe tinh thần và hạnh phúc. **Nhưng quan hệ tình dục trong thời COVID-19 có an toàn không?**

### Tôi có thể bị nhiễm COVID-19 do quan hệ tình dục không?

Những cách thực hành tình dục an toàn hơn có thể phòng ngừa mang thai ngoài ý muốn và [các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục](#), nhưng sẽ không phòng ngừa nhiễm COVID-19. COVID-19 [lây lan](#) qua tiếp xúc trực tiếp với các giọt nhỏ hô hấp (nước bọt) của người bị nhiễm virus khi họ ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Những giọt nhỏ này có thể lan rộng tới hai mét hoặc sáu feet. Virus cũng đã được tìm thấy trong tinh dịch và phân. Người ta vẫn chưa biết liệu virus có thể có trong máu hoặc dịch âm đạo hay không. Một người cũng có thể bị nhiễm COVID-19 bằng cách chạm vào bề mặt hoặc vật thể có virus trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi, hoặc có thể là mắt của họ.

### Cách giảm lây lan COVID-19 và vẫn tận hưởng tình dục

- Bạn tình an toàn nhất của bạn trong thời đại dịch COVID-19 là chính bạn. Tình dục một mình, hay còn gọi là thủ dâm, không lây COVID-19.
- Bạn tình an toàn nhất tiếp theo của bạn là người bạn sống cùng.
- Nếu bạn thường gặp bạn tình qua mạng, có quan hệ tình dục với những người bạn không sống cùng, hoặc kiếm sống bằng quan hệ tình dục, hãy cân nhắc các cuộc hẹn hò qua video, tình dục ảo [qua mạng], nhắn tin tình dục hoặc trò chuyện qua mạng thay vì gặp người ta trực tiếp.

### Bảo vệ bản thân và bạn tình của bạn khi quan hệ tình dục

- Nói chuyện với bạn tình của bạn về các yếu tố nguy cơ COVID-19 và cách bảo vệ bản thân.
- Tránh quan hệ tình dục nếu bạn hoặc bạn tình của bạn cảm thấy không khỏe, có các triệu chứng của COVID-19 hoặc nếu một người trong hai bạn đã tiếp xúc gần với người mắc COVID-19.
- Cân nhắc tải xuống ứng dụng [COVID Alert](#) (Cảnh báo COVID) của Bộ Y tế Canada để bạn có thể được thông báo trực tiếp nếu bạn đã tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19.
- Rửa tay trước và sau khi quan hệ tình dục, dù một mình hay với bạn tình.
- Hãy sáng tạo và tìm những cách bao gồm dùng khẩu trang khi quan hệ tình dục, nhất là với bạn tình mà bạn không sống cùng.
- Tránh hoặc hạn chế hôn và trao đổi nước bọt và đừng chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa.
- Cân nhắc các tư thế quan hệ tình dục tránh mặt đối mặt.
- Khi quan hệ tình dục bằng miệng hoặc hậu môn, dùng bao cao su, găng tay hoặc các vật cản khác để giảm tiếp xúc với nước bọt và các chất lỏng khác.
- Dùng bao cao su để phòng ngừa cho bản thân các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

Hiệu chỉnh ngày 21 tháng 10 năm 2020

- Làm sạch đồ chơi tình dục và cân nhắc bọc che chúng bằng bao cao su. Đừng dùng chung đồ chơi tình dục với người khác.
- Tránh quan hệ tình dục nếu bạn tình có một bệnh trạng có thể dẫn đến bệnh nặng hơn do COVID-19.

### Phòng ngừa mang thai ngoài ý muốn

Tiếp tục dùng các biện pháp ngừa thai thường xuyên của bạn để tránh mang thai ngoài ý muốn. Nhiều [Phòng khám Sức khỏe Tình dục](#) ở Toronto có thể giúp kê toa thuốc ngừa thai. Liên hệ với phòng khám trước khi đến, vì giờ phục vụ có thể đã thay đổi.

Nếu bạn không thể có được các phương pháp ngừa thai thông thường, hãy cân nhắc dùng bao cao su và chất bôi trơn, và nếu cần, thuốc tránh thai khẩn cấp có bán tại các cửa hàng mà không cần toa bác sĩ.

Các cơ sở phá thai vẫn mở cửa ở Toronto, nhưng việc tư vấn trước khi phá thai có thể cần được thực hiện qua điện thoại trước cuộc hẹn. Nhiều cơ sở không cho phép người hỗ trợ đến dự các cuộc hẹn trong thời gian này. Về các dịch vụ phá thai, hãy truy cập: [choiceconnect.ca](http://choiceconnect.ca).

### Thông tin thêm

Truy cập trang mạng của chúng tôi ở [toronto.ca/COVID19](http://toronto.ca/COVID19) hoặc gọi cho chúng tôi ở số 416-338-7600 để biết thêm thông tin.