

د کووید-19 په جریان کې خوندي جنسي اړیکه

متفقه جنسي اړیکه کولی شي د اضطراب سره معامله یا د نږدې کیدو لپاره زموږ اړتیاو پوره کولو او څرگندولو یوه لاره وي. خوندي او خوندور جنسي ژوند د رواني روغتیا او هوساینې مهمه برخه ده. مگر ایا د کووید-19 په جریان کې جنسي اړیکه خوندي ده؟

ایا ممکن ده د جنسي اړیکو څخه په کووید-19 اخته شم؟

خوندي جنسي اقدامات ممکن د غیر ارادي بلاربتوب او جنسي اړیکو له لارې د [لیریدونکو میکروبیونو \(STIs\)](#) مخه ونیسي، مگر دا به په کووید-19 د اخته کېدو مخه ونه نیسي. کووید-19 د یو چا تنفسي څاڅکو (توکاني) سره د مستقیم تماس له لارې [خپریږي](#) کله چې توخیري، خوله کیري یا خبرې کوي. دا څاڅکي دوه مترو یا شپږ فټه پورې تللی شي. ویروس په مني (نطفه) او غایطه مواد (غول) کې هم موندل شوی دی. دا لاهم نده معلومه چې ایا ویروس په وینه یا د مهبل مایعاتو کې موندل کیدی شي. دا هم امکان لري چې یو څوک د یوې سطحې یا څیز په لمس کولو سره، چې په هغې کې ویروس شتون ولري، او بیا هغه په خپله خوله، پوزه، یا احتمالاً سترگو باندې، د لاس لگولو له لارې په کووید-19 اخته شي.

څرنگه کولی شو د کووید-19 خپریدل کم کړو او لاهم له جنسي اړیکې خوند واخلو

- د کووید-19 وبا په جریان کې ستاسو ترټولو خوندي جنسي ملگری ستاسو خپل ځان دی. انفرادي جنسي اړیکه، چې د مشت زنی په نوم هم پیژندل کیري، کووید-19 نه خپروي.
- ستاسو ورپسې ترټولو خوندي ملگری هغه څوک دی چې تاسو ورسره اوسیرئ.
- که تاسو معمولاً په آنلاین بڼه د جنسي ملگرو سره گورئ، د هغه خلکو سره متعدد جنسي اړیکه لرئ چې تاسو ورسره ژوند نه کوئ، یا د جنسي اړیکې له لارې نفقه لاس ته راوړئ، نو د دې پرځای چې خلکو سره ملاقات وکړئ ویدیويي عشق ملاقاتونه، مجازی جنسي اړیکه، جنسي پیغامونه یا د خبرو خونې په پام کې ونیسي.

د جنسي اړیکې په مهال د خپل ځان او خپلو ملگرو ساتنه وکړئ

- د خپل ژوند شریک سره د کووید-19 خطر فکتورونو او ځان ساتنې د څرنگوالي په اړه وغږیږئ.
- که چیرې تاسو یا ستاسو ملگری د ناروغی احساس کوئ، د کووید-19 علامې ولرئ یا که یو له تاسو د کوم چا سره مخ شوي وئ چې کووید-19 لري، نو د جنسي اړیکې نېولو څخه تیر شئ.
- د کاناډا روغتیا ادارې د [کووید خپرتیا ایلیکیشن](#) ډاونلوډ کول په پام کې ونېسئ تر څو تاسو ته مستقیم خبر درکړل شي که چیرې تاسو د کوم چا سره نږدې اړیکه ولرئ چې په کووید-19 اخته وي.
- د یوازې یا ملگري سره جنسي اړیکې دمخه او وروسته خپل لاسونه مینځئ.
- نوښتگر واوسئ او د جنسي اړیکې پر مهال د ماسک کارولو لارې چارې ومومئ، په ځانگړي د هغه ملگري سره چې تاسو ورسره ژوند نه کوئ.
- د ښکلولو او لارو تبادلي څخه ډډه وکړئ یا یې محدود کړئ او خپلې سترگې، پوزه یا خوله په نا مینځلي لاسونو سره مه لمس کوئ.
- هغه جنسي حالتونه په پام کې ونیسي چې د مخامخ کیدو څخه مخنیوی وکړي.
- د خولې یا مقعدي جنسي اړیکې په مهال، د لارو او نورو مایعاتو سره د اړیکې کمولو لپاره پوکنی یا کنډم، دستکشې یا نور موانع وکاروئ.
- د جنسي اړیکو له لارې د لیریدونکو میکروبیونو (STIs) څخه د ځان ساتلو لپاره کنډم یا پوکنی وکاروئ.
- د جنسي لوبو اسباب پاک کړئ او د کنډم سره پوښل یې په پام کې ونېسئ. د جنسي لوبو اسباب له نورو سره مه شریکوئ.
- که چیرې یو ژوند شریک داسې روغتیايي حالت ولري چې کولی شي د کووید-19 څخه د ډیرې سختې ناروغی لامل شي، نو د جنسي اړیکې لرلو څخه ډډه وکړئ.

بیا کتل شوی په اکتوبر 21، 2020

د نا پلان شوي بلاربتوب مخه ونیسی

د بي ارادي بلاربتوب مخنيوي لپاره د زيرون كنترول عادي ميتودونو كارولو ته دوام وركړئ. په تورنتو كې ډيری د [جنسی روغتيا كلينيكونه](#) كولی شي د زيرون كنترول لپاره په نسخې لاسته راوړلو كې مرسته وكړي. د مراجعي كولو دمخه كلينيك سره اړيکه ونیسی، ځكه چې د خدمت وختونه ممكن بدل شوی وي.

كه تاسو نشی كولی خپل د زيرون كنترول عادي ميتودونو ته لاسرسی ولری، كندوم او غوړ توکي په پام كې ونیسی، او د اړتيا په صورت كې، د عاجل مخنيوي كولی ولری، كوم چې د نسخې پرته په پلورنځيو كې شتون لري.

په تورنتو كې د جنين د سقط كلينيكونه پرانيستي دي، مگر ممكن دا ضروري وي چې د پروسيجر نه مخکې مشوره كول بايد د ملاقات وخت څخه دمخه د تلفون له لارې ترسره شي. ډيری كلينيكونه مرسته وړاندې كوونكو خلكو ته اجازه نه وركوي چې پدې وخت كې د ملاقات وختونو ته راشي. د جنين د سقط خدمتونو لپاره د choiceconnect.ca ويبسايټ ته مراجعه وكړئ.

نور معلومات

زموږ ويبسايټ toronto.ca/COVID19 ته مراجعه وكړئ يا د نورو معلوماتو لپاره موږ ته په 416-338-7600 زنگ ووهئ.