

## ممارسة الجنس الآمن في ظل كوفيد - 19

إن ممارسة الجنس بموافقة الطرفين يمثل وسيلة للتعامل مع القلق أو لتلبية والتعبير عن احتياجاتنا الحميمية. مما لا شك فيه بأن الحياة الجنسية الآمنة والسعيدة تمثل عاملاً مهماً في الصحة النفسية والعيش الهانئ. ولكن هل تعتبر ممارسة الجنس آمنة في ظل كوفيد - 19؟

### هل من المحتمل إصابتي بعدوى كوفيد -19 من ممارسة الجنس؟

إن الممارسات الآمنة الجنسية تمنع من حصول حمل غير مرغوب فيه وتقي من العدوى المنقولة جنسياً sexually transmitted infections (STIs). ولكنها لا تمنع العدوى من كوفيد - 19، خاصة وأن كوفيد - 19 ينتشر من خلال التعرض المباشر لرذاذ الجهاز التنفسي (البصق) من شخص مصاب بعدوى الفيروس وذلك عندما يسعل أو يعطس أو يتحدث. علماً بأن هذا الرذاذ ينتشر لمسافة مترين أو ستة أقدام. كما تم العثور على الفيروس في السائل المنوي وفي البراز. ولم يُعرف بعد ما إذا كان سيتم العثور على الفيروس في الدم أو سوائل المهبل. وقد يصاب الشخص بكوفيد - 19 عن طريق ملامسة سطح أو مادة يوجد عليها الفيروس ثم لمس الشخص لفمه أو أنفه أو ربما عينيه.

### كيفية الحد من انتشار كوفيد - 19 في الوقت الذي تمارس فيه الجنس

- إن أكثر شريك آمن للممارسة الجنس في ظل جائحة كوفيد - 19 هو نفسك. الجنس الفردي، أو المعروف باسم الاستمناء، خاصة وأنه لا يتسبب في انتشار كوفيد - 19.
- الشريك الأكثر أماناً التالي هو شخص يجمعك معه الحب.
- في حال لقاء شركاء للجنس عبر الانترنت، أو من يمارسون الجنس مع أشخاص لا تعيش معهم أو يكتسبون معيشتهم من ممارسة الجنس، احرص على المواعيد عبر الفيديو، أو ممارسة الجنس عبر الانترنت، أو ارسال رسائل نصية أو غرف الدردشة كبديل عن لقاء الأشخاص بشكل مباشر.

### قم بحماية نفسك والشريك عند ممارسة الجنس

- اشرح لشريكك عوامل الخطر التي يشكلها كوفيد - 19 وكيفية حماية أنفسكم.
- تجاوز عن ممارسة الجنس لو شعرت أنت أو شريكك بأنكم ليس على ما يرام، أو لديكم أعراض كوفيد - 19 أو تعرضتم لشخص مصاب بكوفيد - 19.
- احرص على تحميل تطبيق صحة كندا كوفيد - 19 COVID Alert بحيث يتم إبلاغك مباشرة عند مخالطتك لشخص يحمل عدوى كوفيد - 19.
- اغسل اليدين قبل وبعد ممارسة الجنس، سواء كنت وحدك أو مع شريك.
- أوجد طريقة مناسبة لوضع الكمامة أثناء ممارسة الجنس، خاصة مع شريك لا تعيش معه.
- تجنب أو قلل من القبلات وتبادل اللعاب ولا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بيدين غير نظيفتين.
- احرص على وضعيات جنسية تتفادى فيها وضعية وجهاً لوجه.

Revised October 21, 2020

- أثناء الجنس الفموي أو الشرجي، استخدم الواقي الذكري أو القفازات أو مواد واقية أخرى للحد من الملامسة باللعب أو السوائل الأخرى.
- استخدم الواقي الذكري لوقاية نفسك من العدوى المنقول جنسياً STIs.
- قم بتنظيف اللعب الجنسية واحرص على تغطيتها بالواقي الذكري. لا تتبادل اللعب الجنسية مع آخرين.
- تفادى ممارسة الجنس فيما لو أن الشريك لديه حالة صحية قد تؤدي إلى مرض شديد من كوفيد – 19.

### اعمل على منع الحمل غير المخطط له

استمر في استعمال وسائل منع الحمل النظامية وتجنب الحمل غير المرغوب به. هناك العديد من عيادات الأمراض الجنسية في تورنتو [Sexual Health Clinics](#) يمكنها مساعدتك بوصفات لمنع الحمل. اتصل بالعيادة قبل الزيارة لأن ساعات العمل قد تتغير فيها.

لو لم يكن بإمكانك الحصول على مانع الحمل، احرص على استعمال الواقي الذكري والمواد المزلقة، وعند الضرورة، استعمال أقراص منع الحمل الطارئة، المتوفرة في جميع المتاجر دون وصفة طبية.

إن عيادات الإجهاض تظل مفتوحة في تورنتو، ولكن يتطلب الأمر استشارة ما قبل إجراء الإجهاض على الهاتف قبل أخذ الموعد. في هذا الوقت لا تسمح العديد من العيادات للأشخاص المرافقين من المجيء إلى المواعيد. للحصول على معلومات حول خدمات الإجهاض قم بزيارة: [choiceconnect.ca](http://choiceconnect.ca)

### معلومات أخرى

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [toronto.ca/COVID19](http://toronto.ca/COVID19) أو الاتصال على الرقم 416-338-7600.