

COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ

ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾਂ ਨੇੜਤਾ (ਦੋਸਤੀ) ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕੀ COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਨਾਲ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਿਨਸੀ ਅਭਿਆਸ, ਅਣਉੱਚਿਤ ਗਰਭ -ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ [ਜਿਨਸੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲਾਗ](#) (STIs) ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕੇਗਾ। COVID-19 ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ (ਛਿੱਟਾਂ/ਥੁੱਕ) ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ [ਫੈਲਦਾ](#) ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ (ਛਿੱਟਾਂ/ਥੁੱਕ) ਦੋ ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਛੇ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ, ਵੀਰਜ (ਕਮ) ਅਤੇ ਮਲ (ਪੂਪ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ -ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸਤਹ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੁਆਰਾ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾਵੇ

- COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੋ। ਸੋਲੇ ਸੈਕਸ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਸਤ ਮੈਥੁਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ COVID-19 ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਪੱਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੀਡੀਓ ਡੇਟਸ, ਵਰਚੁਅਲ ਸੈਕਸ, ਸੈਕਟਿੰਗ ਜਾਂ ਚੈਟ ਰੂਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- COVID-19 ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ।

21 ਅਕਤੂਬਰ, 2020 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ

- ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਦੀ [COVID ਚਿਤਾਵਨੀ](#) ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਨਾਲ।
- ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੇ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਉਸ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਨਾਲ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਚੁੰਮਣ ਅਤੇ ਲਾਰ ਦੇ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ, ਖੁੱਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ, ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ-ਆਪਨੂੰ STIs ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੈਕਸ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਅਣਚਾਹੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਕਈ [ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ](#) ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ) ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ (ਚਿਕਨਾਈ), ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ) ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਗਰਭਪਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ: choiceconnect.ca।

21 ਅਕਤੂਬਰ, 2020 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ toronto.ca/COVID19 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 416-338-7600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।