

کووڈ-19 کے دوران محفوظ تر مجامعت

رضامندی سے ہونے والا جماع اضطراب سے نمٹنے یا قربت کے مدنظر ہماری ضروریات کی تکمیل اور اس کا اظہار کرنے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔ ایک محفوظ اور مسرت بخش جنسی زندگی ذہنی صحت اور بہبود کا اہم حصہ ہے۔ لیکن کیا کووڈ-19 کے دوران جماع کرنا محفوظ ہے؟

کیا جماع کرنے سے مجھے کووڈ-19 ہو سکتا ہے؟

محفوظ تر مجامعت کے طرز عمل ان چاہے حمل اور جنسی لحاظ سے منتقل ہونے انفیکشنز (Sexually transmitted infections) (STIs) کو روک سکتے ہیں لیکن یہ کووڈ-19 سے ہونے والے انفیکشن کو نہیں روک سکتے ہیں۔ کووڈ-19 ایسے فرد کے تنفسی قطرات (تھوک) کے براہ راست رابطے میں آنے سے جو اس وائرس سے متاثر ہو تب پھیلتا ہے جب وہ افراد کھانستے، چھینکتے یا بات کرتے ہیں۔ یہ قطرات دو میٹر یا چھ فٹ تک پھیل سکتے ہیں۔ یہ وائرس منی اور فضلات (پاخانے) میں بھی پایا گیا ہے۔ ابھی تک یہ معلوم نہیں ہے کہ آیا یہ وائرس خون یا شرمگاہ سے خارج ہونے والے مائع میں پایا جا سکتا ہے۔ ایسی سطح یا چیز کو چھونے سے جس پر وائرس موجود ہو اور پھر خود اپنے منہ، ناک، یا امکانی طور پر اپنی آنکھوں کو چھونے سے بھی کسی شخص کو کووڈ-19 ہونے کا امکان ہے۔

کووڈ-19 کا پھیلاؤ کم کرنے اور اب بھی جماع سے لطف اندوز ہونے کا طریقہ

- آپ کا محفوظ ترین جنسی پارٹنر کووڈ-19 کی عالمگیر وبا کے دوران آپ ہی ہیں۔ سولو سیکس، جس کو مشت زنی بھی کہا جا تا ہے، کووڈ-19 نہیں پھیلاتا ہے۔
- آپ کا اگلا محفوظ ترین جنسی پارٹنر وہ ہے جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔
- اگر آپ عموماً جنسی پارٹنرز سے آن لائن ملتے ہیں، ایسے لوگوں کے ساتھ الگ الگ جماع کرتے ہیں جن کے ساتھ آپ نہیں رہتے ہیں، یا جماع کرتے ہوئے ساتھ رہتے ہیں تو، لوگوں سے بذات خود ملنے کی جگہ ویڈیو عشق بازی، ورجنل سیکس، سیکسنگ یا چیٹ رومز استعمال کریں۔

جماع کرتے وقت خود کا اور اپنے پارٹنر کا تحفظ کریں

- کووڈ-19 کے خطرے کے عوامل اور خود اپنا تحفظ کرنے کے طریقے کے بارے میں اپنے پارٹنر سے بات کریں۔
- اگر آپ یا آپ کے پارٹنر کی طبیعت ناساز محسوس ہو رہی ہو، کووڈ-19 کی علامات ہوں یا اگر آپ میں سے کسی کا بھی ایسے فرد سے سامنا ہوا ہو جس کو کووڈ-19 ہو تو جماع کرنا چھوڑ دیں۔
- بیلٹھ کینیڈا کی کووڈ الرٹ ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے پر غور کریں تاکہ اگر آپ ایسے فرد کے قریبی رابطے میں رہے ہوں جو کووڈ-19 کے ساتھ متعدی ہو تو براہ راست آپ کو مطلع کیا جا سکے۔
- جماع کرنے سے پہلے اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو، چاہے اکیلے یا پارٹنر کے ساتھ، دھوئیں۔
- تخلیقی بنیں اور جماع کے دوران، خاص طور پر جس پارٹنر کے ساتھ آپ نہیں رہتے ہیں اس کے ساتھ ماسک کا استعمال شامل کرنے کے طریقے دریافت رکھیں۔
- بوسہ لینے اور لعاب کا تبادلہ کرنے سے بچیں یا اسے محدود کریں اور بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
- مجامعت کی ایسی پوزیشنز پر غور کریں جس میں آمنے سامنے ہونے سے احتراز ہو۔
- منہ یا مقعد میں جماع کرتے وقت، کنڈوم، دستانے یا دیگر رکاوٹیں استعمال کریں تاکہ لعاب اور دیگر مائع کے ساتھ رابطہ کم ہو۔
- STIs سے خود کا تحفظ کرنے کے لیے کنڈوم استعمال کریں۔

نظر ثانی شدہ 21 اکتوبر 2020

- جماع والے کھلونوں کو صاف کریں اور انہیں کنڈوم سے ڈھکنے پر غور کریں۔ جماع والے کھلونے دوسروں کے ساتھ شیئر مت کریں۔
- اگر ایک پارٹنر کو صحت کی ایسی کیفیت لاحق ہو جو کووڈ-19 سے مزید سنگین بیماری کی سمت لے جا سکتی ہو تو جماع کرنے سے پرہیز کریں۔

بلا ارادہ حمل سے بچیں

ان چاہے حمل سے بچنے کے لیے ضبط تولید کے اپنے مستقل طریقے استعمال کرتے رہیں۔ ٹورنٹو میں موجود متعدد [سیکسوائل ہیلتھ کلینکس](#) ضبط تولید کے مدنظر نسخے لکھنے میں اعانت کر سکتے ہیں۔ جانے سے پہلے کلینک سے رابطہ کریں، کیونکہ خدمت کے اوقات ہو سکتا ہے تبدیل ہو گئے ہوں۔

اگر آپ ضبط تولید کے اپنے معمول کے طریقوں تک رسائی حاصل کرنے سے قاصر ہوں تو، کنڈوم اور لوبریکنٹ، اور، حسب ضرورت، ہنگامی مانع حمل دواؤں پر غور کریں، جو اسٹورز پر نسخے کے بغیر دستیاب ہیں۔

اسقاط حمل والے کلینکس ٹورنٹو میں کھلے رہتے ہیں، لیکن اپائنٹمنٹس سے پہلے طریق کار سے قبل والی مشاورت ٹیلیفون پر انجام دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ بہت سارے کلینکس امدادی افراد کو اس وقت کے دوران اپائنٹمنٹس میں آنے کی اجازت نہیں دے رہے ہیں۔ اسقاط حمل سے متعلق خدمات کے لیے ملاحظہ کریں: choiceconnect.ca۔

مزید معلومات

مزید معلومات کے لیے toronto.ca/COVID19 پر ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں یا 416-338-7600 پر ہمیں کال کریں۔