

கோவிட்-19 நேரத்தில் பாதுகாப்பான உடலுறவு

ஒருமித்த செக்ஸ் என்பது பதட்டத்தை கையாள்வதற்கும் அல்லது நெருங்கிய உறவுக்கான நமது தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கும் வெளிப்படுத்துவதற்கும் ஒரு வழியாகும். பாதுகாப்பான மற்றும் மகிழ்ச்சியான பாலியல் வாழ்க்கை என்பது மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

ஆனால் கோவிட்-19 நேரத்தில் உடலுறவு கொள்வது பாதுகாப்பானதா?

உடலுறவு கொள்வதால் எனக்கு கோவிட்-19 வருமா?

பாதுகாப்பான உடலுறவு கொள்வது நோக்கமற்ற கர்ப்பம் தரித்தல் [பாலியல் ரீதியாக பரவும் தொற்றுகளை](#) (STIக்கள்) தடுக்கலாம், ஆனால் இது கோவிட்-19 தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து தடுக்காது. வைரஸ் நோய் தொற்று உள்ளவர்கள் இருமும்போது, தும்மும்போது அல்லது பேசும்போது அவர்களது சுவாச துளிகள் (தெறிக்கும்போது) மூலமாக நேரடி தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் கோவிட்-19 [பரவும்](#). இந்த துளிகள் இரண்டு மீட்டர் அல்லது ஆறு அடிகள் வரை பரவக்கூடும். இந்த வைரஸ் சீமன் மற்றும் மலத்திலும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த வைரஸ் இரத்தத்திலோ அல்லது யோனி திரவங்களில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது என்று இதுவரை அறியப்படவில்லை. வைரஸ் உள்ள ஓர் பொருள் அல்லது பரப்பைத் தொட்ட பிறகு, அதனை அவர்கள் வாய், மூக்கு அல்லது கண்களில் தொடுவதன் மூலம் ஒருவருக்கு கோவிட்-19 வருவதற்கான சாத்தியம் உள்ளது.

கோவிட்-19 பரவலை எவ்வாறு குறைத்து, உடலுறவையும் மகிழ்வது எப்படி

- கோவிட்-19 பெருந்தொற்று நேரத்தில் உங்கள் பாதுகாப்பான துணைவர் நீங்கள்தான். சுயமான உடலுறவு என்றழைக்கப்படும் சுய இன்பம், கோவிட்-19 தொற்றை பரப்பாது.
- உங்கள் அடுத்த பாதுகாப்பான துணைவர் உங்களுடன் வசிப்பவர்தான்.
- நீங்கள் வழக்கமான உடலுறவு துணைவரை ஆன்லைனில் சந்திப்பதாக இருந்தால், நேரில் இல்லாமல் ஆன்லைனில் உடலுறவு கொள்பவராக இருந்தால், நேரில் சந்திக்காமல் வீடியோ டேட்ஸ், விரிசுவல் செக்ஸ் அல்லது செக்டிங் அல்லது அரட்டை அறைகளை தேர்வு செய்திடுங்கள்.

உடலுறவு கொள்ளும்போது உங்களையும் உங்கள் துணைவர்களையும்

பாதுகாத்திடுங்கள்

- கோவிட்-19 ஆபத்து காரணிகள் பற்றி உங்கள் துணைவருடன் ஆலோசித்து, உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது என்று ஆலோசியுங்கள்.
- உங்கள் துணைவருக்கு உடல்நலம் சரியில்லையென்றாலோ, கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தாலோ அல்லது உங்கள் இருவரில் எவரேனும் கோவிட்-19 உடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தாலோ உடலுறவை தவிர்த்திடுங்கள்.

அக்டோபர் 21, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

- ஹெல்த் கனடாவின் [கோவிட், எச்சரிக்கை](#) ஆப்பை டவுன்லோட் செய்திடுங்கள், இதனால் நீங்கள் கோவிட்-19 தொற்று உள்ளவருடன் நெருக்கமான தொடர்பில் இருக்கும்போது நேரடியாக அறிவிப்பை பெறுவீர்கள்.
- தனியாகவோ அல்லது துணைவருடன் உடலுறவு கொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும் கைகளை கழுவவேண்டும்.
- உடலுறவின்போது குறிப்பாக நீங்கள் உடன் வாசிக்காத துணைவருடன் உடலுறவில் ஈடுபடும்போது முகக்கவசங்கள் அணிந்த நிலையில் உடலுறவு கொள்வதற்கான புதிய வழிகளை கண்டறிந்திடுங்கள்.
- முத்தம் கொடுப்பது மற்றும் எச்சில் பரிமாறிக்கொள்வது போன்றவற்றை குறைக்கவும் அல்லது தவிர்க்கவும், கழுவாத கைகளை உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாய் அருகில் கொண்டு செல்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.
- முகத்திற்கு முகம் வைக்கும் நிலையைத் தவிர்த்த மற்ற உடலுறவு நிலைகளை முயற்சியுங்கள்.
- எச்சில் அல்லது இதர திரவங்களுடன் தொடர்பு கொள்வதை குறைக்க வாய்வழி அல்லது யோனி வழி உடலுறவின்போது, ஆணுறைகள் அல்லது கையுறைகள் அல்லது இதர தடுப்பு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- STI நோய்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- உடலுறவு பொருட்களை சுத்தம் செய்து, ஆணுறை கொண்டு அவற்றை மூடவும். உடலுறவு பொருட்களை எவருடனும் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடாது.
- உடலுறவில் ஈடுபடும் இருவரில் ஒருவருக்கு கோவிட்-19 தொற்று காரணமாக தீவிர நோய் ஏற்படும் என்றால், உடலுறவைத் தவிர்க்கவும்.

திட்டமிடாத கருவுறுதலை தடுத்திடுங்கள்

திட்டமிடாத கருவுறுதலை தவிர்க்க உங்கள் வழக்கமான கருத்தடை முறைகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள். கருத்தடை முறைகளுக்கான பரிந்துரைகளுடன் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க டொரோண்டோ-வில் பல்வேறு [பாலியல் ஆரோக்கிய மருத்துவமனைகள்](#) உள்ளன. சேவை நேரங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்பதால் நீங்கள் வருகை அளிப்பதற்கு முன் மருத்துவமனையைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வழக்கமான கருத்தடை முறைகளை பெற முடியவில்லையென்றால், ஆணுறைகள் மற்றும் லூப்ரிகண்ட் மற்றும் கடைகளில் மருந்துச்சீட்டு இல்லாமல் கிடைக்கக்கூடிய அவசரநிலை கருத்தடை மாத்திரைகளை பயன்படுத்தலாம்.

டொரோண்டோவில் கருக்கலைப்பு மருத்துவமனைகள் திறந்திருக்கும், ஆனால் முன்பதிவு செய்வதற்கு முன்னர் தொலைபேசி வாயிலாக முன்-செயல்முறை ஆலோசனை செய்யப்படவேண்டும். இந்த

அக்டோபர் 21, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

நேரத்தில் பல மருத்துவமனைகள் மக்கள் நேரில் வருவதற்கான முன்பதிவுகளை வழங்குவதில்லை. கருக்கலைப்பு சேவைகளுக்கு, இந்தப் பக்கத்தை பார்க்கவும்: choiceconnect.ca.

மேலும் தகவல்கள்

மேலும் தகவல்களுக்கு, toronto.ca/COVID19 என்ற எங்கள் இணையப்பக்கத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது 416-338-7600 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.