

# COVID-19

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по ведению безопасной половой жизни

### Последние обновления:

1/11/21: Обновлено, чтобы отобразить новые правила обязательного карантина в течение 10 дней и самоконтроля над симптомами в период с 11 по 14 день после известного контакта с зараженным лицом.

11/10/20: Обновлено определения изоляции, карантина и тесного контакта, а также информация, связанная с тем, как распространяется вирус и как себя защитить.

Департамент общественного здравоохранения Округа Лос-Анджелес призывает всех внести свой вклад в предотвращении резкого роста заражений COVID-19 в Округе Лос-Анджелес. Для этого мы просим всех жителей оставаться дома как можно больше и ограничить контакт с окружающими, чтобы замедлить распространение COVID-19.

### Но как же занятие сексом?

Секс – это нормальная и здоровая человеческая деятельность, а также способ развлечься, не выходя из дома. Во время этой пандемии важно практиковать более безопасный секс. Далее приводятся некоторые советы о том, как наслаждаться сексом и избежать распространения COVID-19.

### 1. Знайте, как распространяется COVID-19.

- **Вы можете заразиться COVID-19 от человека, который заражен этим вирусом.**
  - Вирус передается через частицы, находящиеся в слюне, слизи или через воздушно-капельные частицы, распространяемые людьми, зараженными COVID-19, даже включая людей, у которых нет симптомов.
  - Люди могут начать передавать вирус окружающим в течение двух дней до появления у них каких-либо симптомов.
- **Нам ещё многое предстоит узнать о COVID-19 и сексе.**
  - Мы не знаем, может ли COVID-19 передаваться во время вагинального или анального секса.
  - Вирус был обнаружен в сперме и фекалиях (кале) людей, заражённых COVID-19.

### 2. Занимайтесь сексом с близкими вам людьми.

- **Вы сами являетесь вашим самым безопасным половым партнером.** Мастурбация не распространит COVID-19. Обязательно вымойте руки (и любые сексуальные игрушки) с мылом и водой в течение как минимум 20 секунд до и после секса.
- **Ваш второй самый безопасный партнер – это тот человек, с которым вы живете.** Поддержание близких контактов, включая секс, только с небольшим кругом людей помогает предотвратить распространение COVID-19.
- **Вы должны ограничить близкие контакты, включая секс, с любыми людьми за пределами вашей семьи.** Если вы все же занимаетесь сексом с людьми за пределами вашей семьи, ограничьте количество партнеров, насколько это возможно, и выбирайте партнеров, которым доверяете. Обсудите факторы риска заражения COVID-19 перед занятием сексом, так же как вы бы обсудили доконтактную профилактику, презервативы и другие темы, касающиеся безопасного секса. Задайте вопрос о COVID-19 до вступления в контакт с другим человеком.
  - **Есть ли у них симптомы или были ли у них симптомы в последние 14 дней?** Кашель, боль в горле и одышка – некоторые из тех симптомов, о которых нужно спросить. Перейдите по ссылке [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare), чтобы ознакомиться с более подробным списком симптомов. Однако, вопросы о симптомах не являются идеальной возможностью узнать, заражен ли человек COVID-19, потому что у многих зараженных людей симптомы отсутствуют, и они все еще могут распространять вирус.

# COVID-19

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по ведению безопасной половой жизни

- **Было ли у них диагностировано заражение COVID-19?** Люди, получившие положительный результат анализа и перенесшие COVID-19 и их период изоляции уже закончился (прошло не менее 10 дней после первого появления симптомов и 24 часа с момента нормализации температуры и улучшения симптомов), вероятно, больше не являются заразными. Человек, получивший положительный результат анализа, не имевший симптомов, но еще не закончивший 10-дневный период изоляции, может передать вам вирус.
  - **Хорошо подумайте, стоит ли вам посетить секс-вечеринку.** Собрания людей, не живущих с вами вместе, на данный момент не разрешены. Избегайте близкого контакта со множеством людей. *Ниже приведены советы о том, как вы можете уменьшить риск распространения или заражения COVID-19:*
    - Не меняйте своего полового партнера.
    - Выбирайте пространства большего размера, с открытыми помещениями и хорошей вентиляцией.
    - Носите покрытие для лица, избегайте поцелуев и не касайтесь своих глаз, носа или рта немытыми руками.
    - Часто используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
  - **Если вы обычно знакомитесь со своими половыми партнерами в Интернете или зарабатываете на жизнь занятием сексом,** сделайте перерыв в личных встречах. Свидания по видео, переписка сексуального содержания, сайты по подписке, сексуальные «Zoom-вечеринки» или чаты являются для вас альтернативными вариантами.
  - **Если вы решили заняться сексом с человеком за пределами вашего круга контактов или с незнакомцем, вам придется оставаться дома и вдали от окружающих в течение 10 полных суток после последнего контакта, а также:**
    - Внимательно следить за своим состоянием на предмет появления симптомов.
    - Рассмотреть возможность более частой сдачи анализов.
    - Принимать дополнительные меры предосторожности при взаимодействии с людьми, находящимися в группе повышенного риска развития тяжелого заболевания при заражении COVID-19, а именно людьми старше 65 лет или людьми с тяжелыми хроническими заболеваниями.
    - Обязательно носить покрытие для лица и соблюдать гигиену рук, чтобы свести к минимуму риск заражения окружающих.
    - Ознакомьтесь с *Инструкциями по домашнему карантину для близких контактов зараженных COVID-19* ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)), чтобы получить дополнительную информацию.
- 3. Если вы переболели COVID-19, это не значит, что вы не можете снова заразиться COVID.** Ранее полученный положительный результат молекулярного анализа (мазок из носа или слюна) означает, что вы были заражены COVID-19 и с меньшей вероятностью заразиться снова. Мы не знаем, насколько сильной является такая защита или как долго она длится. Посетите [веб-страницу общественного здравоохранения о тестировании](#), чтобы узнать больше о разных видах анализов.
- Не рассматривайте эти анализы при принятии решений о том, с кем вы занимаетесь сексом и каким видом секса вы занимаетесь.
- 4. Будьте осторожны во время занятия сексом.**
- **Поцелуи могут легко передать COVID-19.** Не целуйте никого, кто не входит в небольшой круг ваших близких контактов.
  - **Анилингус (рот на анусе) может передать COVID-19.** Вирус, содержащийся в фекалиях, может проникнуть в ваш рот и привести к заражению.

# COVID-19

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес

Рекомендации по ведению безопасной половой жизни

- **Носите покрытие для лица или маску.** Вам это может нравиться, а, возможно, не нравиться, но ношение покрытия для лица, которое закрывает ваши нос и рот, является хорошим способом создать дополнительный уровень защиты во время секса. Тяжелое и частое дыхание способно передавать вирус еще больше. Если вы или ваш партнер заражены COVID-19, но не знаете об этом, маска может помочь предотвратить передачу вируса.
- **Экспериментируйте.** Проявите фантазию в отношении поз и физических барьеров, например стен, которые позволяют иметь половой контакт, избегая близкого контакта лицом к лицу.
- **Мастурбируйте вместе.** Используйте физическую дистанцию и покрытия для лица, чтобы уменьшить риск.
- **Презервативы и зубные защитные прокладки могут уменьшить контакт со слюной, спермой или фекалиями,** особенно во время орального или анального секса.
- **Мыть руки до и после секса сейчас важнее, чем когда-либо.**
  - Мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд.
  - Мойте сексуальные игрушки с мылом и теплой водой.
  - Дезинфицируйте клавиатуры и сенсорные панели, которыми вы пользуетесь совместно с другими людьми.

## 5. Воздержитесь от секса, если вы или ваш партнер не чувствуете себя хорошо.

- **Если вы или ваш партнер чувствуете себя больным,** избегайте поцелуев, секса и любого близкого контакта с другими людьми.
- **Если вы контактировали с человеком, зараженным COVID-19,** избегайте близкого контакта с людьми за пределами вашей семьи и выполняйте рекомендации округа Лос-Анджелеса [по карантину](https://ph.lacounty.gov/covidcare). Посетите сайт [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare)
- **Если у вас появились симптомы, которые могут быть вызваны COVID-19,** оставайтесь дома и позвоните своему врачу, чтобы проконсультироваться о необходимости сдачи анализа и изоляции. Если у вас слабо выраженные симптомы, вы сможете остаться дома и выздороветь. Если возможно, не посещайте кабинет врача без предварительного звонка. Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare).
- **Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, вы должны самоизолироваться** на не менее чем 10 дней с момента первого появления симптомов И не менее чем 24 часа после нормализации температуры без использования лекарств И улучшения симптомов. Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, но не имеете симптомов, вы должны оставаться дома в течение 10 дней после сдачи анализа. Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation).
- **Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, обязательно сообщите всем своим близким контактам, что им нужно соблюдать карантин в течение 10 дней с момента их последнего контакта с вами. Им необходимо наблюдать за своим здоровьем и предпринимать меры предосторожности в течение дополнительных 4 дней (итого – 14 дней).** Меры предосторожности включают постоянное ношение покрытий для лица при нахождении среди людей, сохранение расстояния в 6 футов (2 метра) от других людей, и частое мытье рук. Они должны сдать анализ на COVID-19 и должны соблюдать карантин полные 10 суток, даже если получают отрицательный результат анализа. *Близкие контакты включают в себя всех лиц, которые находились с вами на расстоянии менее 6 футов (2 метров) 15 минут или дольше в течение 24-часового периода, начиная с 2 дней до появления у вас симптомов и до окончания периода вашей изоляции.* Кроме того, любой, кто вступал в контакт с физиологическими жидкостями и/или выделениями вашего организма (если вы кашляли/чихали на этого человека, пользовались общими столовыми приборами, обменивались слюной или этот человек ухаживал за вами без использования средств индивидуальной защиты), должен соблюдать карантин. Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine).
- **Если у вас или вашего партнера есть хроническое заболевание, которое может привести к более тяжелому течению COVID-19,** вам также рекомендуется воздержаться от секса.

# COVID-19

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по ведению безопасной половой жизни

- Хронические заболевания, которые могут повышать риск при заражении, включают в себя заболевания легких, сердечные заболевания, диабет, рак или ослабленную иммунную систему (например, при неподавленном ВИЧ и низком показателе CD4).

### 6. Профилактика ВИЧ, других заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП) и незапланированной беременности.

- **Презервативы:** Презервативы помогают предотвратить заражение ВИЧ и другими ЗППП. Для получения информации о том, как заказать бесплатные презервативы, посетите веб-сайт [lacondom.com/order-condoms](http://lacondom.com/order-condoms).
- **Доконтактная и постконтактная профилактика:** Доконтактная и постконтактная профилактика помогают предотвратить заражение ВИЧ. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [getprepla.com](http://getprepla.com).
- **Тестирование на ВИЧ и ЗППП:** Сдача анализа на ВИЧ и другие ЗППП – важный способ защитить своё здоровье. Для получения информации о ближайших местах, где можно сдать анализ на ВИЧ и ЗППП, посетите веб-сайт [gettested.cdc.gov](http://gettested.cdc.gov).
- **Помощь при ВИЧ:** Людям, живущим с ВИЧ, важно получать помощь. Для получения информации о помощи при ВИЧ и поддержании неопределяемой вирусной нагрузки, посетите веб-сайт [getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment](http://getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment)
- **Противозачаточные средства:** Обеспечьте себя эффективными противозачаточными средствами на предстоящие недели. Посетите веб-сайт [https://www.bedsider.org/where\\_to\\_get\\_it](https://www.bedsider.org/where_to_get_it), чтобы найти ближайшие бюджетные и бесплатные варианты получения противозачаточных средств.
- **Экстренная контрацепция:** Может применяться для предотвращения беременности в течение не более пяти дней после незащищенного полового акта. Некоторые виды препаратов, такие как Plan B, можно купить без рецепта в обычной аптеке, продуктовом магазине (позвоните заранее, чтобы узнать, есть ли в наличии нужный препарат), или онлайн. Относительно таких средств, как внутриматочные спирали или контрацептив Ella, вам необходимо проконсультироваться со своим врачом, гинекологом или клиникой. Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт [bedsider.org/methods/emergency\\_contraception](http://bedsider.org/methods/emergency_contraception)

Для получения дополнительной информации о COVID-19 в округе Лос-Анджелес, посетите веб-сайт [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus).

**Подтверждение:** «Безопасный секс и COVID-19», Департамент здравоохранения города Нью-Йорк, 8 июня 2020 г.