

COVID-19 و رابطه ی جنسی ایمن

گرآوری و ترجمه : دکتر سارا رحمتی رودسری

تصور می شود ویروس COVID-19 ، عمدتاً از طریق تماس نزدیک فرد به فرد و از طریق قطرات تنفسی از فردی که آلوده است ، گسترش می یابد . تا به امروز ، انتقال جنسی ویروس ثبت نشده است . با این وجود می توانید از طریق قرار گرفتن در معرض قطرات تنفسی هنگام تماس نزدیک (کمتر از ۶ فوت) به ویروس COVID-19 آلوده شوید . هنگام بوسیدن یا داشتن رابطه جنسی - که به عنوان رابطه جنسی واژینال ، مقعدی یا دهانی تعریف می شود - با شخص دیگری از نظر جسمی در ارتباط نزدیک هستید و این امر می تواند شما را با قطرات تنفسی یا بزاق که ویروس COVID-19 را گسترش می دهد ، در تماس قرار دهد . شواهدی از ویروس COVID-19 در مایعات واژن مشاهده نشده است . بخشهایی از ویروس COVID-19 در مایع منی و مدفوع یافت شده است . با این حال مشخص نیست که آیا ویروس موجود در منی و مدفوع ، توانایی ایجاد عفونت را دارد یا نه؟ تا به امروز گزارشی از انتشار ویروس از مایع منی و مدفوع فرد آلوده به شخص دیگر گزارش نشده است . مطالعات برای بررسی روشهای مختلف انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر ادامه دارد .

آیا رابطه ی جنسی با همسر / شریک زندگی ایمن است؟

برای جلوگیری از شیوع ویروس COVID-19 ، ایمن ترین شریک جنسی ، کسانی هستند که با شما در یک خانه زندگی می کنند و خطر ابتلا به عفونت در آنها پایین است . اگر شما و همسرتان سالم هستید ، حداقل ۶ فوت از افراد دیگر در خارج از خانه دور هستید ، مرتباً دستان خود را می شویید و از ماسک در محیط های عمومی استفاده می کنید ، رابطه ی جنسی ایمن خواهد بود . حتی اگر شما و همسرتان احساس سلامتی می کنید ، هنوز خطر ابتلا به ویروس COVID-19 وجود دارد . ویروس COVID-19 حتی اگر شخص نشانه ای از عفونت نداشته باشد ، می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود . این ویروس می تواند از افراد بدون علامت و افرادی که هنوز علائم بیماری را بروز ندادند (مرحله ی قبل از شروع علائم بالینی) ، سرایت پیدا کند . حتی اگر شریک زندگی شما احساس خوبی دارد و به نظر بیمار نمی رسد ، باز هم می تواند ویروس را به شما منتقل کند و شما می توانید آن را به دیگران گسترش دهید .

همسر / شریک زندگی من شغل پر مخاطبی دارد ، جایی که نمی تواند فاصله ی فیزیکی را رعایت کند . آیا رابطه ی جنسی با او ایمن است؟

شرکای جنسی با مشاغل پر مخاطب مانند ارائه دهندگان خدمات پزشکی ، کارمندان فروشگاه های مواد غذایی یا کارگران کارخانه ها ، ممکن است خود را از دیگران در خانه جدا کنند و یا اقدامات اضافی را هنگام ورود به خانه انجام دهند . نمونه هایی از این اقدامات عبارتند از : درآوردن هرگونه لباس پوشیده

شده در طول روز کاری بلافاصله پس از رسیدن به خانه ، درآوردن کفش ، شستن لباس و دوش گرفتن. با این حال ، به جز خود قرنطینگی ، این روشها سلیقه ای است زیرا شواهد کافی در مورد موثر بودن آنها وجود ندارد .براساس آنچه ما در مورد ویروس COVID-19 می دانیم ، اقدامات اضافی ای وجود دارد که می توانید برای رابطه ی جنسی ایمن انجام دهید و خطر بالقوه ی ابتلا را کاهش دهید:

۱. از بوسیدن خودداری کنید.

۲. از ماسک استفاده کنید و از شریک زندگی خود نیز بخواهید همین کار را انجام دهد.

۳. برای کاهش تماس با بزاق ، منی و مدفوع ، از کاندوم حین رابطه ی جنسی مقعدی و دهانی استفاده کنید.

آزمایش COVID-19 من و شریک زندگی مثبت بود. آیا ایمنی پیدا کرده ایم و اکنون رابطه ی جنسی ما ایمن است؟

در حال حاضر ، ما نمی دانیم که آیا آنتی بادی ها (پروتئین های خاصی که در پاسخ به عفونت در بدن ساخته می شوند) و در واکنش به ویروس COVID-19 حاصل می شوند ، مصونیت از عفونت آینده را برای فرد فراهم می کنند یا خیر. همچنین نمی دانیم اگر آنتی بادی ساخته شود، مدت ایمنی ایجادشده توسط آن چقدر است. اگرچه پاسخ ایمنی به COVID-19 کاملاً درک نشده است ، اما شواهدی از حداقل ایمنی محافظتی کوتاه مدت وجود دارد.

رابطه ی جنسی باهمسران را با رعایت اصول بهداشتی ادامه دهید.

من بر اساس علائم فکر می کنم قبلاً مبتلا به COVID-19 شدم اما برای اثباتش آزمایش نداده بودم. آیا رابطه ی جنسی برای من و شریک جنسی ام بی خطر است؟

اگر فکر می کنید بر اساس علائم خود بیماری COVID-19 داشته اید ، می توانید عفونت قبلی را از طریق آزمایش آنتی بادی تأیید کنید. یک نتیجه ی مثبت آزمایش نشان می دهد که شما آنتی بادی هایی دارید که احتمالاً ناشی از عفونت با SARS-CoV-2 است. این بدان معناست که شما و همسران می توانید از داشتن رابطه ی جنسی ایمن برخوردار باشید به شرطی که برای محافظت از خود و دیگران از دستورالعمل های ایمنی پیشگیرانه پیروی کنید و براساس معیارهای CDC مطمئن شوید که دیگر بیمار و عفونی نیستید . اگر تست آنتی بادی COVID-19 منفی است ، احتمالاً عفونت قبلی نداشته اید. با این حال ، ممکن است اخیراً آلوده شده باشید. این بدان معناست که اگر اخیراً در معرض ویروس قرار گرفته اید ، هنوز می توانید ویروس را به دیگران منتقل کنید ، زیرا آنتی بادی ها ۱ تا ۳ هفته پس از عفونت نشان داده نمی شوند. ما به شما توصیه می کنیم که تا زمان اطمینان از بهبودی کامل از بیماری، از برقراری رابطه ی جنسی خودداری کنید.

آزمایش COVID-19 من مثبت شد اما اکنون بهبود یافته ام. چه زمانی می توانم با شریک زندگی خود رابطه ی جنسی برقرار کنم؟

اگر آزمایش ویروس COVID-19 شما مثبت بود و هنوز آزمایشی برای تعیین مسری بودن بیماریتان انجام نداده اید ، رابطه ی جنسی ایمن نیست مگر اینکه این سه مورد اتفاق افتاده باشد:

(۱) حداقل ۷۲ ساعت تب نکرده اید (یعنی سه روز بدون تب بدون استفاده از دارویی که تب ها را کاهش می دهد)

و

(۲) علائم دیگر بهبود یافته است (به عنوان مثال سرفه یا تنگی نفس بهبود یافته است)

و

(۳) ۱۰ روز از شروع علائم گذشته است .

بعد از اینکه هر سه مورد اتفاق افتاد ، می توانید خودرا "بهبود یافته" بدانید و رابطه ی جنسی با شریک زندگی خود را ایمن در نظر بگیرید.

اگر آزمایش ویروسی انجام داده اید و آزمایش مشخص کرده که بیماریتان دیگر مسری نیست، باز هم داشتن رابطه ی جنسی بعد از وقوع این سه مورد ایمن تر است:

(۱) حداقل به مدت ۷۲ ساعت تب ندارید (بدون استفاده از دارویی که تب را کاهش می دهد)

و

(۲) علائم دیگر بهبود یافته است (به عنوان مثال ، سرفه یا تنگی نفس بهبود یافته باشد)

و

(۳) شما دو آزمایش ویروسی منفی پشت سر هم دریافت کرده اید که حداقل ۲۴ ساعت از یکدیگر فاصله دارند .

بعد از اینکه هر سه مورد اتفاق افتاد ، شما می توانید خود را "بهبود یافته" بدانید و داشتن رابطه ی جنسی با شریک زندگی خود را ایمن در نظر بگیرید.

من میانسالم و یا دارای بیماری زمینه ای هستم. در حال حاضر در مورد رابطه ی جنسی چه کاری باید انجام دهم؟

اگر سن شما بیشتر است (به عنوان مثال ، بیش از ۵۰ سال سن) و / یا یک یا چند بیماری زمینه ای دارید که شما را در معرض خطر بیماری شدید ناشی از ویروس COVID-19 قرار می دهد ، در این مدت باید بسیار مراقب باشید یعنی تمام دستورالعمل های پیشگیری را رعایت کنید و حتی الامکان در خانه بمانید و از افراد دیگر دوری کنید. اگر یک شریک جنسی دارید که با شما زندگی می کند ، در

مورد اهمیت فاصله گذاری فیزیکی از دیگران در خارج از خانه ، شستن مرتب دست ها و پوشیدن ماسک صورت باهم صحبت کنید. با شریک زندگی خود در مورد شیوه های رابطه ی جنسی صحبت کنید ، زیرا این امر می تواند سطح خطر شما را تغییر دهد.

علاوه بر این ، مطمئن ترین انتخاب در این زمان این است که با شخص جدید یا فردی که باشما زندگی نمی کند، رابطه ی جنسی برقرار نکنید. با این حال ، اگر تصمیم دارید بایک شخص خارج از خانه خود رابطه برقرار کنید(شریک جنسی غیر هم خانه) ، باهمه ی افراد بیرون از خانه به غیر از شریک جنسی خود، فاصله فیزیکی ایمن را رعایت کنید. که به معنای داشتن رابطه ی جنسی فقط با یک نفر(خودداری از داشتن شرکای جنسی متعدد) و پیروی از سایر دستورالعمل های پیشگیری و بهداشتی با شریک جنسیتان است تا به این طریق شانس ابتلا را به حداقل برسانید.

اگر سن شما بیشتر است و یا بیماری (های) زمینه ای دارید ، اقدامات زیر را حین رابطه ی جنسی در نظر بگیرید:

۱. از بوسیدن خودداری کنید.

۲. از ماسک استفاده کنید و از شریک زندگی خود نیز بخواهید همین کار را انجام دهد.

۳. برای کاهش تماس با بزاق ، منی و مدفوع ، از کاندوم حین رابطه ی جنسی مقعدی و دهانی استفاده کنید.

اگر تست COVID-19 شما مثبت شد یا اگر علائم COVID-19 دارید ، به شریک جنسی خود بگویید.

اگر آزمایش ویروس COVID-19 مثبت است یا فکر می کنید مبتلا به COVID-19 هستید اما نمی توانید آزمایش کنید ، با شریک جنسی خود تماس بگیرید و به او بگویید که لازم است: (۱) پس از آخرین مواجهه باشما تا ۱۴ روز در خانه بماند و فاصله فیزیکی (حداقل ۶ فوت) با دیگران را حفظ کند و (۲) از نظر علائم از جمله تب ، سرفه و تنگی نفس خودآزمایی کند و دو بار در روز دمای بدن خود را بررسی کند. شریک جنسی شما همچنین باید از تماس با افرادی که در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید قرار دارند، اجتناب کند و در صورت بروز علائم، به پزشک مراجعه کند.

منابع : مطالب آموزشی WHO و CDC