

لا تعتبر فيروسات كروونا من بين الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي. ومع ذلك، من المهم أن تأخذ بعين الإعتبار بعض جوانب إنتقال فيروس كورونا SARS-CoV-2 حتى تتمكن من الإستمتاع بعلاقاتك الجنسية بشكل أكثر أمانًا.

InfoVital

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

165

ÁRABE

EDICIÓN 2020

01 ما هو كوفيد-19 (COVID-19)؟

يعد فيروس كورونا SARS-CoV-2 نوعًا جديدًا من فيروسات كورونا التي يمكن أن يصيب أشخاص ويسبب لهم مرضًا معروفًا باسم COVID-19 تشمل الأعراض الأكثر شيوعًا الحمى، السعال وضيق التنفس. في بعض الحالات قد تحدث أيضًا أعراض الجهاز الهضمي مثل الإسهال وآلام البطن. في معظم الحالات، لا يكون المرض خطيرًا والأعراض تكون خفيفة. في الحالات الأكثر خطورة، يمكن أن تسبب العدوى الإلتهاب الرئوي وصعوبة شديدة في التنفس، الفشل الكلوي وأحيانًا الموت. تؤثر الحالات الأكثر خطورة بشكل عام على الأشخاص الذين ينتمون إلى الفئات الهشة والضعيفة.

02 كيف يتم نقله؟

ينتشر الفيروس عبر الهواء عندما تلامس اللعاب أو المخاط الناجم عن سعال أو عطس لشخص مصاب بالفيروس. تعتمد قدرته على الإنتقال على كمية الفيروس في المسالك التنفسية. تصيب هذه الإفرازات شخصًا آخر إذا لامس أنفه أو عينيه أو فمه. يبدو أن الإنتقال عن طريق الهواء لمسافات أكبر من 1-2 متر غير محتملة. زيادة على ذلك، نظرًا لأن هذه القطرات المحمولة جواً قد تنتهي بالهبوط على الأسطح، يمكن أن ينتقل الفيروس عن طريق لمس العين، الأنف أو الفم أثناء لمس الأسطح الملوثة.

03 هل يمكن نقله عن طريق الجنس؟

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (OMS)، لا تعتبر فيروسات كروونا من بين الأمراض المنقولة جنسيًا، حيث أنها لا تنتقل بشكل فعال عبر المسار الجنسي. ومع ذلك، فإننا لا نعرف حتى الآن أي دراسة معمقة عن فيروس كورونا الجديد SARS-CoV-2. من المهم أن نتذكر أن هذا الفيروس موجود في اللعاب والبراز ويمكن أن ينتقل من خلال الممارسات الجنسية التي تنطوي على ملامسة هذه السوائل (انظر السؤال 5). في الوقت الحالي، لم يتم إكتشاف فيروس كورونا الجديد في السائل المنوي أو السائل المهبلي.

04 هل يمكنني الحفاظ على الجنس مع أشخاص آخرين؟

أثناء فترة البعد الجسدي والحجر الصحي للسكان، أنت شريك نفسك الجنسي الأكثر أمانًا. لا ينتقل كوفيد-19 عن طريق الإستمناء، خاصة إذا غسلت يديك (وغسلت أي لعبة جنسية) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، قبل وبعد ممارسة الجنس. إذا كنت تعيش مع شريكك، يمكنك الإستمرار في ممارسة الجنس كما كان من قبل، بإتباع تدابير النظافة المعتادة.

أسئلة وأجوبة عن الجنس وكوفيد-19



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA



FOR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



COLLABORA



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org



06

إذا كان شريكك الجنسي أو أنا لا نشعر بالإرتياح، فهل يمكننا الحفاظ على الجنس؟

من المستحسن تجنب العلاقات الجنسية - وخاصة القبلات - إذا كان هناك إشتباه في أنك أو شريكك مصابان بفيروس كورونا SARS-COV-2. تذكر أنه إذا بدأتنا نشعرا بسوء، فقد تظهر عليكما أعراض مثل الحمى، السعال، التهاب الحلق أو صعوبة في التنفس. بالإضافة إلى ذلك، في حالة ظهور أي حالة مرض على أي أحد منكما، يمكن أن تؤدي إلى تفاقم كوفيد-19 إذا تم اكتسابه، فمن الأفضل عدم ممارسة الجنس أو القيام في ممارسات جنسية أخرى تشكل خطراً أقل لإنتقال فيروس كورونا. وتشمل الأمراض الأساسية ارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض القلب، الأوعية الدموية، أمراض الرئة، السرطان أو نقص المناعة.

على الرغم من أن ذلك يمكن أن يمثل تحدياً لكثير من الناس، إلا أنه يوصى بتجنب الإتصال الوثيق، بما في ذلك الجنس، مع أي شخص خارج المنزل. إذا كنت لا تستطيع تجنب ممارسة الجنس مع أشخاص آخرين، فحاول القيام بذلك مع أقل عدد ممكن من الشركاء. إذا كنت تتعرف على الأشخاص الذين تمارس الجنس معهم عن طريق تطبيقات وبرامج للبحث عن علاقات، يمكنك التفكير في أخذ إستراحة خلال فترات الحجر الصحي والبعد الجسدي. تعد الرسائل النصية (sexting)، مكالمات الفيديو أو غرف الدردشة خيارات مختلفة لممارسة الجنس عن بعد.

إذا كنت تمارس شمسكس chemsex يعني ممارسة الجنس تحت تأثير المخدرات، فمن المستحسن معرفة التوصيات التي قدمتها Energy Control لتقليل خطر الإصابة بفيروس SARS-COV-2 بالنسبة للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات في السياق الجنسي. يمكنك الدخول بالضغط على الرابط التالي:

<https://www.chem-safe.org/chemsex-fiestas-y-drogas-en-tiempos-de-coronavirus/>

07

ما الجوانب الأخرى التي يجب أخذها بعين الإعتبار أثناء ممارسة الجنس؟

تذكر أنه يوجد تحت تصرفك مجموعة من الأدوات التي سيساعدك إستخدامها على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية VIH في علاقاتك الجنسية، مثل الواقي، العلاج الوقائي قبل التعرض، العلاج الوقائي بعد التعرض أو عدم الكشف الفيروسي بفضل العلاج المضاد للفيروسات في حالة إصابة شريكك بفيروس نقص المناعة البشرية VIH. الغشاء الواقي أيضاً أداة جيدة لمنع معظم الأمراض المنقولة جنسياً. من ناحية أخرى، إذا كنت امرأة، فتأكد من أن لديك وسيلة فعالة لمنع الحمل خلال فترات الحجر الصحي.

ما هي النصائح التي يجب أخذها بعين الإعتبار أثناء ممارسة الجنس؟

في الوقت الحاضر، معروف أن فيروس كورونا SARS-CoV-2 موجود في المسالك التنفسية والبراز. إذا قررت ممارسة الجنس، يجب أن تتذكر ما يلي:

- يمكن للتقبيل أن ينقل SARS-COV-2 بسهولة. تجنب تقبيل شخص ليس من محيطك أو ليس من علاقاتك القريبة.

- ممارسة الجنس عبر الفم والدبر (rirmig) يمكن أن ينقل SARS-COV-2. يمكن لفيروس كورونا الموجود في البراز أن يدخل جسمك من خلال الفم.

- إستخدام الغشاء الواقي وحواجز اللاتكس (سد الأسنان) يسمح بتجنب ملامسة اللعاب أو البراز، خاصة أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم أو شرج-فم أو الجنس الشرجي.

- أصبح الغسل قبل وبعد ممارسة الجنس الآن أكثر أهمية من أي وقت مضى. من المهم جداً غسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل وغسل الألعاب الجنسية بالماء الدافئ والصابون.

- يعد تطهير لوحات المفاتيح وشاشات اللمس التي تشاركها مع الآخرين (مكالمات الفيديو أو المشاهدة الإباحية أو أي شيء آخر) إحدى الطرق للحد من إنتشار فيروس كورونا.

08

إذا كان لدي مشكلة صحية جنسية، هل يمكنني الحصول على رعاية عاجلة؟

نتيجة لأزمة كوفيد-19، قامت مراكز الرعاية الصحية في شبكة الرعاية الصحية بتعديل عملياتها واعتمدت بروتوكولات خاصة لرعاية المرضى مع تقليل المخاطر. يمكن أن تتضمن هذه التعديلات المساعدة عبر الهاتف أو الإنترنت. في حالة الأمراض المنقولة جنسياً (ITS)، قررت العديد من المراكز الصحية ومراكز الأمراض المنقولة ITS تأجيل المواعيد والفحوصات الطبية الروتينية والإعتناء فقط بالحالات العاجلة للأشخاص الذين يعانون من أعراض الأمراض المنقولة ITS. إذا كنت تعتقد أن لديك حالة طوارئ تتعلق بالصحة الجنسية، فمن الأفضل الإتصال بمركزك الصحي أو الإتصال بمراكز الأمراض المنقولة ITS قبل الذهاب.

¿TIENES DUDAS

SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org



أرقام هواتف مجانية للمعلومات حول كوفيد-19

900 400 061 / 955 545 060	الأندلس
976 696 382	أراغون
984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1	أستورياس
900 612 112	كانتابريا
900 122 112	كاستيا لا مانشا
900 222 000	كاستيا وليون
061	كاتالونيا
900 720 692	سبتة
900 102 112	جهة مدريد
900 300 555	جهة فالنسيا
900 222 012	إكستريمادو
900 400 116	غاليسيا
902 079 079 / 971 437 079	جزر البليار
900 112 061	جزر الكناري
941 298 333	لاريوخا
112	مليلية
900 121 212	مورسيا
948 290 290	نافار
900 203 050	إقليم الباسك

المصدر: 'Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)'
من وزارة الصحة في مدينة نيويورك.

¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

