



## COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間的安全性行為須知

在2020年9月5日更新

三藩市公共衛生局(San Francisco Department of Public Health, SFPDH)關心您，希望可以幫助您在 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐的期間保持健康。性行為是許多人生活中正常的一部分，它亦屬於「密切接觸」，它亦可能使您和您的伴侶處於感染和傳播新型冠狀病毒 COVID-19 的風險之中。

### 為何更新了本指引的內容？

SFPDH（三藩市公共衛生局）正在進一步了解新型冠狀病毒 COVID-19 及這病毒傳播的途徑。[New York City Health Department 紐約市衛生局](#)和[British Columbia Centre for Disease Control 英國哥倫比亞疾病控制中心](#)發佈了詳細的 COVID-19 新型冠狀病毒性行為指引。通過這次的內容更新，SFPDH（三藩市公共衛生局）加入了日益擴大的正面性行為公共衛生機構的行列，在預防新型冠狀病毒 COVID-19 傳播的同時，亦提供安全性行為方面的實用建議。

在可預見的未來中，在這 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐的期間，它將繼續影響我們的生活、我們的愛情和我們的社區。

在本最新指引的內容中，我們的目的是：

- 提供關於性行為是如何傳播新型冠狀病毒 COVID-19 的新資訊，
- 就 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間的安全性行為和減少傷害而提供一些推動共識的想法，以及
- 設定一種正面性行為、以減少傷害為導向、及以照護為中心的新風氣。

在 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間，安全性行為不僅關乎保護自己，也關乎保護他人和我們的社區。為盡量保證您和您伴侶的安全，三藩市公共衛生局建議避免與您一同居住或固定的小社交群組以外的任何人士進行密切接觸——這包括性行為。我們承諾向您提供最新的資訊，以幫助您降低感染病毒或傳播 SARS-CoV-2（亦稱新型冠狀病毒 COVID-19）的風險。

本須知為您提供關於 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間安全性行為的資訊和資源。這將包括下列內容：

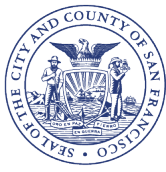
- 我們現有關於性行為傳播新型冠狀病毒 COVID-19 的途徑的資訊
- 一些可降低感染風險的方法
- COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐時，為應對如何進行性行為所面臨的困難的一些解決方法

### 冠狀病毒 COVID 和性行為：我們知道些什麼？

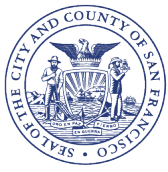
**呼吸、喘息、喊叫和呻吟、嘴巴、嘴脣、眼睛、唾液、精液、肛交和共用性玩具  
都是新型冠狀病毒 COVID-19 傳播的途徑**

關於新型冠狀病毒 COVID-19 的科學研究正在發展中，因此本文的資訊在未來可能會更新。我們來看一下我們現時所知道的資訊吧。

- **看起來無恙。**與其他疾病一樣，無論一個人看起來有多好，都不能單憑眼見的看一看，就知道這個人的身體狀況。感覺健康狀況良好的人仍可能傳播新型冠狀病毒 COVID-19。他們可能從來沒有出現過任何症狀，也可能傳播病毒，或在幾天後出現症狀。即使您或您的伴侶沒有感覺不適或有出現較輕微的症狀，您也有可能在不意中把病毒傳染給其他人。



- **將愛傳達的環境。**我們知道，引起新型冠狀病毒COVID-19的SARS-CoV-2病毒就存在於我們的唾液、鼻涕和呼出的氣體之中。那麼我們還能在哪裡找到這個病毒及其受體呢？儘管迄今尚未對新型冠狀病毒COVID-19的性行為作為傳播管道進行直接研究，但是已在與性行為有關的身體部位發現該病毒及其受體的證據。
  - 在精液中發現有新型冠狀病毒COVID-19基因物質(RNA)，病毒感染者的糞便中都發現有完整的SARS-CoV-2 (亦稱新型冠狀病毒COVID-19)病毒。
  - 在唾液和咽喉中都發現有新型冠狀病毒COVID-19基因物質(RNA)。
  - 包括直腸在內的下消化道和包括咽喉在內的上氣道中都發現有新型冠狀病毒COVID-19的受體。
  - 在陰道分泌液中**尚未**發現新型冠狀病毒COVID-19。
- **強烈和沉重的呼吸。** 新型冠狀病毒COVID-19在我們呼出的氣體時傳播，特別是在一個人咳嗽、打噴嚏、甚至是在唱歌時傳播。呼吸頻率增加是（比如喘息、呻吟或喊叫）會增加我們呼出的氣體，這行為也被認為會增加新型冠狀病毒COVID-19傳播的風險。
- **也許您要當心。** 該病毒會傳播給距離新型冠狀病毒COVID-19患者6英尺距離以內的人。保持一定的相隔距離是降低風險的重要方式。
- **越快越好。** 距離某人6英尺距離以內的時間越長，被傳播新型冠狀病毒COVID-19的風險就越大。所有性行為都屬於密切接觸。一定要知道，如果您只是坐着在或站着在距離某名新型冠狀病毒COVID-19感染者6英尺距離以內有15分鐘的時間，也意味着您已正在高風險中接觸病毒，這將被視為「密切接觸者」。接觸的時間和相隔的距離都是重要受感染因素。
- **不要留在細小空間內。** 對於新型冠狀病毒COVID-19，另一個增加風險的環境是與感染者長時間留在室內的狹小空間中，特別是在不佩戴口罩的情況下。就新型冠狀病毒COVID-19傳播風險而言，在室外是比在室內好，在通風良好的大空間是比在通風不良的小封閉空間好。無論是為了心理健康，還是為了降低新型冠狀病毒COVID-19的傳播風險，三藩市公共衛生局(Department of Public Health, DPH)堅信留在細小空間是對人有害的。
- **不應強迫任何人公開同性戀的身份。** 決定選擇以虛擬平台做性愛交流是可以避免感染新型冠狀病毒COVID-19的一種方式。但有時候，您家裡的牆很薄，或者討厭的室友可能會在您上網的時候進入您的房間。如果您尚未與您一同居住的人公開同性戀身份，或者正在懷疑自己的性向，或者尚未進入自己所選擇的性向過渡期時，又或者尚未在家中公開討論過有關性接觸話題的情況下，請那麼一定要關注您的個人心理情緒安全，看看是否有辦法改善或保護您自己的個人的隱私。
- **人越多，感染風險越高。** 一些指引和性方面健康專家的建議，尋找一個「性伴侶」可降低感染新型冠狀病毒COVID-19的風險。我們接觸的人越少，感染風險就越低。就像我們在性方面的傳播疾病中學到的那樣，您、與您親近的人、以及和與這個人親近的所有人都有感染風險。把您的伴侶對象限制在固定的小組群中可以降低您的感染風險。
- **欣然接受色情的念頭及清潔需要碰觸的表面。** 目前的證據表示，新型冠狀病毒COVID-19有存活能力，即是這病毒能夠在物品（包括由各種材料製成的物品）上存



活數小時至數天的時間，進而感染人們。人們還會透過觸摸帶有病毒的表面或物品，然後觸摸自己的嘴巴、鼻子或眼睛而感染上新型冠狀病毒COVID-19。所以要清潔表面，然後再消毒，這是最好的預防措施。

- 清潔性玩具、床單、戒指、面具、項圈和其他物品是很重要的。擦拭和清潔物品的**時機**也是很重要的。在它們接觸過一個身體之後和在接觸另一個身體之前，一定要清潔。要經常用肥皂和水洗手（使用普通肥皂就可以了！），在接觸共用物品後要避免觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
  - 免洗酒精搓手液能有效地殺死導致新型冠狀病毒COVID-19的病毒，但是如果您在性玩具上使用酒精消毒劑來清潔，**之後請您也應該用肥皂和水把玩具清洗一遍**，否則——*哎呦，會很痛的！*消毒劑是會引起刺痛和炎症，及不應該接觸嬌嫩的生殖器！**在您的家中進行清潔和消毒**（美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)，2020年4月2日）
- **吮吸？——還是算了吧。**該病毒還可透過直接接觸唾液或黏液進行傳播。這是指通過舔舐、品嚐、摩擦嘴唇或眼睛或臉部，或用嘴巴觸碰的或沾有唾液的玩具上，甚至透過讓某人吮吸您的手指然後將手指放入您自己的嘴中，這僅是舉出的幾項G級例子。

請記住，我們還需了解更多關於新型冠狀病毒COVID-19和性行為的知識。

### 降低風險：性健康也是健康

切記，這個感染風險會覆蓋及影響大多數的人。避免感染新型冠狀病毒COVID-19最安全的方法（尤其是容易因此而患上嚴重疾病的人或經常與容易受感染的人接觸的人）(網址：[www.sfdcp.org/vulnerable](http://www.sfdcp.org/vulnerable))就是避免與一同居住以外的任何人有密切接觸。包括性行為。如果您確實與一同居住以外的人有密切接觸（包括性行為），盡量把所有要接觸的人士都限制在一個固定的小社交群組中。

切記，您感染新型冠狀病毒COVID-19的風險也取決於您在生活中各個方面所採取的行動。您的感染風險亦會受到您的伴侶在其生活中的非性行為活動方面所帶來的風險的影響。請與您的伴侶和可能會成為您的伴侶談論有關他們如何可以在生活中的其他方面控制新型冠狀病毒COVID-19的接觸風險，這是很重要的。

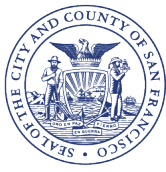
當考慮如何進行安全的性行為並降低感染新型冠狀病毒COVID-19的風險時，請也考慮與新型冠狀病毒COVID-19有關的非性行為生活方面的相同風險的因素：

### 距離、呼吸、時間、人和觸摸

無論您是否會發生性行為，都請考慮您能採取哪些措施來降低新型冠狀病毒COVID-19傳播的風險：與一同居住以外的其他人保持至少6英尺的距離，如果您與其他入之間的距離不足6英尺的話，則需要盡量縮短互動的時間（例如，少於15分鐘的時間），在戶外是比在室內好，越少人越好，保持將窗戶打開的狀況和使其可以令空氣流通，所有人都要佩戴面罩，經常洗手，清潔所有共用物品，並避免觸摸嘴巴、臉部、眼睛或鼻子。

以下是一些在進行安全性行為時的感染風險並以由低到高的方法排列。與他人發生性行為時**佩戴**





面罩會進一步降低感染風險：

低



- 進行虛擬性愛、手淫、性談話、獨自一人或與同住的人一起看色情作品的行為
- 只與一同居住成員在室內或室外發生性行為
- 在室外或在已打開窗戶、加強通風量的室內與一小群組的固定伴侶發生性行為，所有接觸過的表面和共用的物品都要擦拭清潔
- 在幾乎不通風的室內與一小群組的固定伴侶發生性行為，所有共用物品和在共用時所接觸過的表面都要擦拭清潔
- 與更多人發生性行為，距離更相近，在狹小和/或通風不良的室內空間的時間更長，貼近彼此的呼吸，互相觸碰嘴唇、嘴巴、眼睛，未用避孕套的肛交，以及共用所有物品而不擦拭清潔

高

**了解心態。**安全性行為和新型冠狀病毒COVID-19的困難在於這個情況改變了對您和您的性生活。請弄清楚這一點的一個重要部分，就是要了解您想從性行為中得到什麼。是想要體驗性高潮嗎？是想要觸摸的感受嗎？是想要對性關係和情感聯繫的需求嗎？還是上述的那些都是呀？遠離新型冠狀病毒COVID-19、保持安全可能意味着您需要更多地了解自己，了解您最需要從性行為中得到什麼，以及如何與現在的和可能會成為您的伴侶交流您的需求和擔憂。

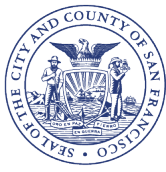
**人是不分陰性和陽性的。但檢測結果是會以這樣作為分別的。**我們從其他流行病中了解到，一定不要指責感染者或檢測呈陽性的人。在這新型冠狀病毒COVID-19問題上，我們是同舟共濟的。

**觸摸和追蹤。**如果您或您的伴侶檢測呈陽性，三藩市公共衛生局(San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 負責新型冠狀病毒COVID-19的小組的一名成員將與您聯絡，去了解您的情況，並與您談論您的密切接觸者，以確保您獲得所需的服務。對接觸者追蹤小組來說，重要的是要記住症狀開始前48小時起曾與您有過密切接觸的每一個人。這些工作人員是公共衛生小組的專業人員，他們受過訓練，並且能對您的資訊隱私保密。他們絕不會詢問您的財務資訊、索取社會安全號碼，也不會詢問您的移民狀況。

**檢測。檢測。一、二、三。**您應該偶爾去做一次新型冠狀病毒COVID-19檢測嗎？為什麼不呢？在性健康的許多方面來說（例如愛滋病病毒(human immunodeficiency virus, HIV)和梅毒(syphilis)），即使您沒有症狀，醫生和公共衛生小組有時也會建議人們去定期進行檢測。對於在新型冠狀病毒COVID-19的疫情期間，目前建議進行定期無症狀檢測的人士是在醫院和專業療養院等的高風險醫療機構工作的工作人員。但是，如果您的工作（例如是性工作的性質）經常使您暴露在大眾中，您就是屬於三藩市新型冠狀病毒COVID-19檢測的優先人士。如欲了解更多關於新型冠狀病毒COVID-19檢測的資訊，請與您的醫療保健提供者相談或瀏覽此網址[SF.gov/GetTestedSF](https://www.sfdph.org/GetTestedSF)。

**您的談判方式——以中途作出改變。**對於大多數人來說，談論性和慾望是一項終生技能。保持安全的一種方法是提前計劃怎麼面對您可能開始感到不安全的時刻，這可能是由於您的伴侶的行動與以前相比有變化。您覺得您們能不能在過程中停下來討論一下？您覺得用什麼詞語會比較合適？提前計劃怎麼面對這些時刻有助於您更好地應對不同的情況。

**時機——放慢速度。**就安全性行為和新型冠狀病毒COVID-19而言，在採取下一步的措施時，請考慮要用比平時更慢、更有目的性的行動。我們知道，新型冠狀病毒COVID-19最多亦需要14天才可



以感染他人。對於那些出現症狀的人，症狀出現後1-2週內，他們會變得越來越不適。因此，在性行為方面，您可能需要考慮每四個週進行一次改變。例如，您可能以每四週的時間為標準去改變或添加一位新的或不同的伴侶。或者，您可以在四週的時間內嘗試從交互手淫轉移到在身體上更加互相接近的行為，因為您在這段時間裡更了解您的伴侶，以及您伴侶在生活中所面對的其他方面的感染風險。

### 更多關於安全性行為的秘訣

想了解更多關於COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間安全性行為的特別須知嗎？請瀏覽此網址  
<https://www.sfcityclinic.org/covid-19-faq>

如需進行愛滋病病毒(human immunodeficiency virus, HIV)/性傳染疾病(sexually transmitted disease, STD)的檢測，請瀏覽此網址  
<https://www.sfcityclinic.org>

為應對新型冠狀病毒 COVID-19 疫情期間，San Francisco City Clinic 三藩市城市診所僅接受以下患者就醫：

- 出現性傳染疾病(Sexually Transmitted Disease, STD)症狀的患者
- 有患有性傳染疾病(Sexually Transmitted Disease, STD)的伴侶的人士
- 已被一名 SF City Clinic 三藩市城市診所的工作人員聯繫並讓其前來就醫的人士
- 要求愛滋病病毒(human immunodeficiency virus, HIV)接觸後的預防措施(Post-Exposure Prevention, PEP)、接觸前的預防措施 (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP)或需要緊急避孕的患者，或者
- 愛滋病病毒(human immunodeficiency virus, HIV)呈陽性、及未使用藥物治療，並希望接受護理的患者。

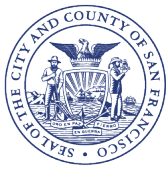
請致電 CITY CLINIC 三藩市城市診所，電話：

**[請在就醫前致電 \(415\) 487-5500](tel:4154875500)，以便我們確定如何為您提供最佳的幫助。**

例如，我們可以透過電話為您提供建議，或在電話中提前為您準備需要的藥物。

SF City Clinic 三藩市城市診所是無法為患者提供新型冠狀病毒 COVID-19 的檢測。如果您出現咳嗽、發燒或呼吸急促等呼吸道症狀，並且擔心可能受到新型冠狀病毒 COVID-19 的感染，請與您的個人保健提供者聯絡或瀏覽網址 [sf.gov/citytests](https://sf.gov/citytests)，以了解更多的相關資訊。#TakeCareofYourself

#GoodSex #YouMatter (#照顧好自己#良好性行為#您很重要)



應隨時了解現時情況。資訊是瞬息萬變的。可在以下網址查詢實用資源：

- 三藩市公共衛生局(SFDPH)
  - 網址：<https://www.sfcddp.org/covid19>
- 加州公共衛生局(California Department of Public Health, CDPH)
  - 網址：  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>
- 三藩市公共衛生局和Getting to Zero San Francisco（三藩市向零邁進小組）
  - 網址：[愛滋病病毒\(human immunodeficiency virus, HIV\)預防和照護選擇](#)
- SF City Clinic三藩市城市診所的轉介及本地資源
  - 網址：<https://www.sfcityclinic.org/patient-education-resources/referralslocalresources>
- SF City Clinic三藩市城市診所的常見問題與解答
  - 網址：<https://www.sfcityclinic.org/covid-19-faq>
- St. James聖詹姆士醫院：為所有性別的性工作者提供的同輩為基礎的職業健康和安​​全診所
  - 網址：<https://stjamesinfirmary.org/>
- 美國疾病控制及預防中心：愛滋病病毒(human immunodeficiency virus, HIV)的風險和預防—  
—接觸前預防(Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP)
  - 網址：<https://www.cdc.gov/hiv/risk/prep/index.html>
- 三藩市健康網絡：心理健康和藥物濫用援助
  - 網址：<https://sfhealthnetwork.org/about-sfhn/mental-health-crisis/>