

Tip Sheet para sa Mas Ligtas na Pakikipagtalik sa Panahon ng COVID-19 Pandemic

NA-UPDATE NOONG Setyembre 05, 2020

Pinapahalagahan ka ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) at gusto ka nitong tulungan na manatiling malusog sa panahon ng coronavirus pandemic. Ang pakikipagtalik ay isang normal na bahagi ng buhay ng maraming tao, at maituturing din itong “malapit na contact” na posibleng maglagay sa iyo at sa iyong katalik sa panganib ng pagkakahawa at pagkakatatag ng COVID-19.

Bakit na-update ang gabay na ito?

Patuloy na natututo ang SFDPH ng higit pa tungkol sa COVID-19 at kung paano ito naipapasa. Naglabas ang [Departamento ng Kalusugan ng Lungsod ng New York \(New York City Health Department\)](#) at [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng British Columbia \(British Columbia Centre for Disease Control\)](#) ng detalyadong gabay sa pakikipagtalik sa panahon ng COVID-19. Sa binagong gabay na ito, sasali ang SFDPH sa lumalaking pangkat ng mga sex-positive na pampublikong ahensya sa kalusugan na nag-aalok ng praktikal na payo sa mas ligtas na pakikipagtalik habang iniwasan ang pagkakatatag ng COVID-19.

Patuloy na maaapektuhan ng COVID-19 ang ating mga buhay, ang ating mga mahal sa buhay, at ang ating komunidad para sa nalalapit na hinaharap.

Layunin namin sa napabagong gabay na ito na:

- magbigay ng bagong impormasyon tungkol sa kung paano maaring kumalat ang COVID-19,
- mag-alok ng mga ideyang naaayon sa pahintulot tungkol sa mas ligtas na pakikipagtalik at pagbabawas ng panganib sa panahon ng COVID-19, at
- magtakda ng bagong sex-positive, nakatuon sa pagbabawas ng panganib, at nakatuon sa pangangalagang paraan.

Ang mas ligtas na pakikipagtalik sa panahon ng COVID-19 pandemic ay hindi lang tungkol sa pagprotekta sa iyong sarili – tungkol din ito sa pagprotekta sa iba at sa ating komunidad. Para mapanatiling ligtas ka at ang iyong mga katalik hangga't posible, inirerekomenda ng San Francisco Department of Public Health ang pag-iwas sa malapit na contact– kasama ang pakikipagtalik – sa sinuman sa labas ng iyong sambahayan o sa maliit at hindi nagbabagong social group. Pangako naming magbigay sa iyo ng kasalukuyang impormasyon para tulungan kang mabawasan ang panganib sa pagkakahawa sa o pagkakatatag ng SARS-CoV-2, na tinatawag ding COVID-19 virus.

Ang tip sheet na ito ay magbibigay sa iyo ng impormasyon at mga resource para sa mas ligtas na pakikipagtalik sa panahon ng COVID-19 pandemic. Tatalakayin nito ang sumusunod:

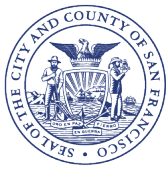
- Ang nalalaman namin tungkol sa kung paano maihahawa sa pakikipagtalik ang COVID-19
- Ilang paraan kung paano mo magagawang mapababa ang iyong panganib
- Ilang paraan kung paano malulutas ang mga hamon sa pakikipagtalik sa panahon ng COVID-19 pandemic



Ang paghinga, paghingal, pagsigaw at pag-ungol, mga bibig, labi, mata, laway, semilya, anal play, at pinaghihiramang laruan ay lahat ng paraan kung paano maikakalat ang COVID-19

Nagbabago-bago ang agham sa COVID-19, kaya puwedeng mapabago ang impormasyong ito sa hinaharap. Talakayin natin ang nalalaman namin.

- **Maayos na hitsura.** Tulad ng iba pang sakit, hindi mo masasabi ang lagay nito sa pamamagitan lang ng pagtitig sa isang tao, gaano man kaayos ang hitsura nila. Ang mga taong maayos ang pakiramdam ay puwede pa ring magkalat ng COVID-19. Posibleng hindi sila magkaroon ng mga sintomas, o posibleng inihahawa na nila ang virus at makakaramdam ng mga sintomas sa loob ng ilan pang araw. Kahit ikaw o ang iyong (mga) katalik ay walang nararamdamang sakit o mayroong hindi malubhang sintomas, puwede mong hindi sinasadyang maihawa ang virus sa iba.
- **Pagtuklas sa kaligiran ng pag-ibig.** Alam natin na ang SARS-CoV-2, ang virus na nagdudulot ng COVID-19, ay nasa pagdura at pagsinghot at pagbuga ng hininga. Saan *pa* natin matatagpuan ang virus at mga receptor nito? Bagama't sa ngayon ay wala pang direktang pag-aaral tungkol sa sekswal na transmisyong COVID-19, nakita ang ebidensya ng virus at mga receptor nito sa mga bahagi ng katawan na nauugnay sa pakikipagtalik.
 - Ang genetic material (RNA) ng COVID-19 ay nakita sa semen, at nakita ang SARS-CoV-2 virus sa mga dumi ng mga taong nahawaan ng virus.
 - Nakita ang genetic material (RNA) ng COVID-19 sa laway at lalamunan.
 - Ang mga receptor para sa COVID-19 ay nakita sa lower gastrointestinal tract, pati na rin sa rectum, at sa upper airway, pati na rin sa lalamunan.
 - **Hindi** pa nakikita ang COVID-19 sa vaginal fluid.
- **Mainit at malalim na paghinga.** Naipapasa ang COVID-19 kapag humihinga tayo at lalo pang naikakalat kapag ang isang tao ay umuubo, bumabahing, at kapag kumakanta. Ang mabilis na paghinga, tulad ng paghingal, paghalinghing, pag-ungol, o pagsigaw, ay nagpapalaki sa hinihinga natin palabas, at pinapaniwalaan ding nagpapataas sa panganib ng pagkalat ng COVID-19.
- **Baka gusto mo itong mapanood.** Maaaring maipasa ang virus sa mga taong nasa 6 na talampakan mula sa isang taong may COVID-19. Mahalaga sa pagbawas ng panganib ang pagpapanatili ng iyong distansya.
- **Posibleng mas mainam kung mabilis lang itong gagawin.** Kung mas matagal tayong nasa loob ng 6 na talampakang layo mula sa isang tao, mas mataas ang panganib ng pagkalat ng COVID-19. Ang lahat ng pakikipagtalik ay maituturing na malapit na contact. At mahalagang malaman na kung ikaw ay nakaupo o nakatayo lang nang malapit **sa loob ng 6 na talampakan mula sa isang taong may COVID-19 sa loob ng 15 minuto**, nangangahulugan din itong nagkaroon ka ng mataas na panganib na pagkakalantad, at nabibilang itong “malapit na contact.” Parehong mahalagang kadahilanan ang tagal at distansya.
- **Pag-out.** Isa pang pinataas na panganib para sa COVID-19 ang pagiging indoors sa isang maliit na espasyo nang mas matagal, kasama ang isang taong may impeksyon, lalo na kapag hindi nagsusuot ng mask. Pagdating sa panganib ng COVID-19, mas maayos ang



outdoors kaysa sa indoors, at ang malaki atmay mahusay na bentilasyong espasyo ay mas mainam kaysa sa kulob, maliit, at hindi maganda ang bentilasyong mga espasyo. Para man ito sa kalusuganng pangkaisipan, o para mabawasan ang panganib ng COVID-19, lubos na pinapaniwalaan ng San Francisco DPH na ang mga masikip na lugar ay hindi mainam para sa mga tao.

- **Wala sinuman ang dapat mapilitang mag-out.** Ang pagpili ng virtual na pakikipagtalik ay isang paraan para maging ligtas mula sa COVID-19. Pero minsan, ang mga pader sa iyong bahay ay manipis, o puwedeng pumasok sa kuwarto ang iyong nakakainis na kasama sa bahay habang naka-online ka. Kung hindi ka pa out, o ikaw ay questioning, o hindi pa nagtransisyon sa mga taong kasama mo sa bahay, o kung ang mga sekswal na gawain ay hindi bukas na pinag-uusapan sa inyong bahay, tiyaking pagtuunan ng pansin ang iyong emosyonal na kaligtasan at alamin kung may mga paraan para mapahusay o mapaligtas ang iyong pagkapribado.
- **Kung mas marami ang tao, mas mataas ang panganib.** May ilang alituntunin at eksperto sa sekswal na kalusugan ang nagmumungkahi na ang pagkakaroon ng “sex buddy” ay isang paraan sa pagbawas ng panganib ng pagkakaroon ng COVID-19. Kung mas kaunti ang taong nalalantad sa atin, mas mababa ang panganib. Tulad ng nalalaman natin tungkol sa mga impeksyong naipapasa sa pakikipagtalik, ibinabahagi mo ang panganib sa taong malapit sa iyo at sa lahat ng taong malapit sa taong iyon. Puwedeng mapababa ang iyong panganib sa pagpapanatili ng iyong mga partner sa isang maliit at hindi nagbabagong grupo.
- **Tanggapin na mayroon kang mga pag-iisip tungkol sa pakikipagtalik. At linisin ang mga surface.** Ayon sa mga kasalukuyang ebidensya, posibleng aktibo, ang ibig sabihin ay puwedeng makahawa ng mga tao ang COVID-19 sa loob ng ilang oras hanggang mga araw sa mga bagay, kasama ang mga bagay mula sa iba't ibang materyal. Maaari ding mahawa ng COVID-19 ang mga tao sa pamamagitan ng paghawak sa isang surface o bagay na may virus at pagkatapos ay paghawak sa kanilang bibig, ilong, o mata. Ang paglilinis ng mga surface, na susundan ng pag-disinfect, ay ang pinakamahusay na hakbang para sa pag-iwas sa sakit.
 - Mahalaga ang paglilinis ng mga sex toy, kumot, ring, mask, collar, at iba pang bagay. Mahalaga rin ang **oras** ng pagpupunas at paglilinis ng mga bagay. Tiyaking linisin ang mga ito pagkatapos madikit ang mga ito sa isang katawan at bago ito hawakan ulit ng ibang tao. Maghugas ng kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig (puwede na ang regular na sabon!) at iwasan ang paghawak sa mata, ilong, at bibig, pagkatapos hawakan ang anumang pinaghihiramang bagay.
 - Epektibo ang alcohol-based na sanitizer sa pagpatay ng virus na nagdudulot ng COVID-19, pero kung gagamit ka ng mga alcohol-based na disinfectant sa mga sex toy, kailangan mo ring hugasan ang **mga sex toy pagkatapos gamit ang sabon at tubig**, kung hindi ay posibleng maging *mahapdi* ito! Ang mga disinfectant ay puwedeng magdulot ng hapdi at pamamaga, at hindi dapat ilagay sa maselang ari! [Cleaning and Disinfecting Your Home](#) (CDC, 4/2/2020)
- **Pagsubo - o hindi?** Maaari ding kumalat ang virus sa pamamagitan ng direktang contact sa laway o uhog. Ibig sabihin, ang pagdila, pagtikim, pagkuskos ng mga labi o mata o mukha, o ang paghawak sa mga nadampian ng bibig o nalawayang sex toy, o kahit kapag



hinayaan mo ang isang taong isubo ang iyong mga daliri at paglalagay nito sa iyong bibig ay ilan lang sa mga G-rated na halimbawa.

Marami pa tayong dapat malaman tungkol sa COVID-19 at sa pakikipagtalik.

PAGBABAWAS NG PANGANIB: ANG SEKWAL NA KALUSUGAN AY KALUSUGAN

Mahalagang tandaan na ang panganib ay isang spectrum para sa karamihan ng tao. Ang pinakaligtas na paraan para iwasan ang COVID-19 – lalo na para sa mga taong bulnerable sa pagkakaroon ng matinding karamdaman mula rito o may regular na contact sa mga taong bulnerable (www.sfcddcp.org/vulnerable) – ay ang pag-iwas sa malapit na contact sa sinumang hindi mo kasama sa sambahayan. Kasama rito ang pakikipagtalik. Kung mayroon kang malapit na contact sa labas ng iyong sambahayan, kasama ang pakikipagtalik, subukang panatilihing maliit at nasa hindi nagbabagong social group ang lahat ng contact.

Mahalagang tandaan na ang iyong panganib para sa COVID-19 ay natutukoy **rin** sa mga pagkilos na gagawin mo sa lahat ng larangan ng iyong buhay. Ang iyong panganib ay naaapektuhan din ng mga panganib na posibleng gawin ng iyong (mga) partner sa mga hindi sekswal na bahagi ng kanilang buhay. Mahalaga ang pakikipag-usap sa iyong mga partner at potensyal na partner tungkol sa kung paano nila pinapamahalaan ang panganib sa COVID-19 sa ibang larangan ng kanilang mga buhay.

Kapag pinag-iisipan ang tungkol sa pagkakaroon ng mas ligtas na pakikipagtalik at pagbawas sa panganib ng COVID-19, pag-isipan ang parehong mga kadahilanan sa panganib na ginagawa mo sa mga hindi sekswal na larangan ng iyong buhay para sa COVID-19:

distansya, paghinga, tagal, mga tao, at paghawak

Nakikipagtalik ka man o hindi, pag-isipan ang tungkol sa mga hakbang na magagawa mo para mabawasan ang panganib ng transmisyong COVID-19: manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa ibang tao na hindi mo kasama sa bahay, kung ikaw ay nasa 6 na talampakang layo mula sa ibang tao gawin itong mas maikli hangga't maaari (ibig sabihin, wala pang 15 minuto), HIGIT na mainam ang outdoors kaysa sa indoors, mas mainam ang mas kaunting tao, panatilihing bukas ang mga bintana at dumadaloy ang hangin, madalas na maghugas ng kamay, maglinis ng mga pinaghihiraman na bagay, at iwasan ang paghawak sa bibig, mukha, o ilong.



Narito ang hanay ng mababang panganib hanggang sa mataas na panganib ng mga pamamaraan para sa mas ligtas na pakikipagtalik. Higit pang mababawasan ang panganib sa **pagsusuot ng takip sa mukha** habang nakikipagtalik sa ibang tao:

Mas Mababa



- Virtual na pakikipagtalik, masturbation, sex talk, pornograpiya habang mag-isa o kasama ang isang taong nasa iyong sambahayan
- Pakikipagtalik sa mga miyembro ng sambahayan lang, indoors o outdoors
- Pakikipagtalik sa isang maliit at hindi nagbabagong grupo ng mga katalik outdoors, o indoors nang may mga bintanang bukas at may mainam na bentilasyon, at pinupunasan ang mga surface at pinaghihiramang bagay
- Pakikipagtalik sa isang maliit at hindi nagbabagong grupo ng mga partner indoors o nang wala o hindi mahusay na bentilasyon, at pinupunasan ang lahat ng pinaghihiramang bagay at surface
- Ang pakikipagtalik sa mas maraming tao, higit pang oras indoors sa maliit at/o espasyong hindi mahusay ang bentilasyon, malapit na paghilingahan, labi, bibig, mata, hindi protektadong anal play, at lahat ng bagay na pinaghihiraman nang hindi pinupunasan

Mas Mataas

Tamang pag-iisip. Ginagawa ng hamon para sa mas ligtas na pakikipagtalik at COVID-19 ang mga pagbabago na epektibo para sa iyo at sa iyong sekswal na buhay. Isang malaking bahagi ng kaalaman ang gusto mong makuha sa pakikipagtalik. Tungkol ba ito sa pagkakaroon ng orgasm? Tungkol ba ito sa paghaplos? Tungkol ba ito sa pangangailangan para sa intimacy at emosyonal na koneksyon? Tungkol ba ito sa lahat ng bagay na iyon? Ang pagiging ligtas sa panahon ng COVID-19 ay maaaring mangahulugan na mas makikilala mo ang iyong sarili, kung ano ang pinakakailangan mo sa pakikipagtalik, at kung paano mo ipapahayag ang iyong mga pangangailangan at pangamba sa mga kasalukuyan o potensyal na partner.

Ang mga tao ay hindi positibo o negatibo. Ang mga pagsusuri ang positibo o negatibo. Alam namin mula sa ibang pandemic na mahalagang hindi magkaroon ng stigma sa mga taong may impeksyon, o nagpositibo sa pagsusuri. Pagdating sa COVID-19, sama-sama tayong lahat.

Paghawak at pagsubaybay. Kung ikaw o ang iyong partner ay magpopositibo, ang isang miyembro ng team sa COVID-19 mula sa SF DPH ang makikipag-ugnayan sa iyo para malaman kung kumusta ka, at makikipag-usap sa iyo tungkol sa iyong mga malapit na contact, at titiyakin nilang makukuha mo ang mga serbisyong kailangan mo. Mahalagang alalahanin mo para sa Contact Tracing team ang lahat ng naka-contact mo nang malapit 48 oras bago magsimula ang mga sintomas. Ang mga kawani na ito ay mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na sanay para panatilihin pribado ang iyong impormasyon. Hindi sila kailanman magtatanong tungkol sa impormasyon sa pananalapi, hindi nila hihiingin ang iyong social security number, o hindi nila aalamin ang iyong status sa immigration.

Pagsusuri. Pagsusuri. Isa. Dalawa Tatlo. Dapat ka bang magpasuri para sa COVID nang madalas – dahil, bakit hindi? Sa maraming larangan ng sekswal na kalusugan, tulad ng HIV at syphilis, inirerekomenda kung minsan ng mga doktor at grupo ng pampublikong kalusugan ang regular na pagpapasuri, kahit wala kang mga sintomas. Sa COVID-19, ang mga taong kasalukuyang pinapayuhang makakuha ng regular na asymptomatic na pagsusuri ay ang mga kawani na nagtatrabaho sa mga setting sa pangangalagang pangkalusugan na nasa mataas na panganib tulad ng mga ospital at skilled nursing home. Gayunpaman,



kung ang trabaho mo, tulad ng sex work, ay regular na naglalantad sa iyo sa pangkalahatang populasyon, ikaw ay nasa priyoridad na grupo para sa pagpapasuri sa COVID-19 sa San Francisco. Makipag-usap sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan o bisitahin ang [SF.gov/GetTestedSF](https://www.sfgov.gov/GetTestedSF) para sa higit pang impormasyon sa pagpapasuri sa COVID-19.

Pakikipag-kasundo sa iyong paraan– mga pagbabago sa kalagitnaan. Ang pakikipag-kasundo tungkol sa pakikipagtalik at pagnanasa ay isang panghabang-buhay na kasanayan para sa karamihan ng mga tao. Isang paraan para manatiling mas ligtas ay ang pagpa-plano nang maaga para sa mga sandali kung kailan pakiramdam mo ay hindi ka ligtas, posibleng dahil nagbago ang mga pagkilos ng iyong katalik. Sa palagay mo ba ay puwede kayong huminto at mag-usap tungkol dito? Sa palagay mo, anong mga salita ang naaangkop na gamitin? Kapag naplano nang maaga ang mga sandaling iyon, matutulungan ka sa paraan ng pakikipag-usap tungkol sa mga ito.

Timing – ang slow burn. Isaalang-alang ang pagiging mas mabagal at mas intensyonal kaysa sa karaniwan kapag tumutuloy sa mga susunod na hakbang pagdating sa mas ligtas na pakikipagtalik at COVID-19. Alam naming inaabot nang humigit-kumulang 14 na araw para maimpeksyon ang isang tao sa COVID-19. Para sa mga nagkakaroon ng sintomas, puwedeng mas magkasakit ang mga tao sa loob ng 1-2 linggo pagkatapos lumabas ang mga sintomas. Kaya pagdating sa pakikipagtalik, posibleng gustuhin mong gumawa ng mga pagbabago tuwing kada apat na linggo lang. Halimbawa, posibleng magbago o magdagdag ka ng bago o ibang partner nang isang beses lang kada apat na linggo. O kaya gusto mong lumipat mula sa mutual masturbation patungo sa isang bagay na mas pisikal na malapit sa loob ng apat na linggo, habang may nalalaman ka pa tungkol sa iyong (mga) partner at sa mga panganib sa ibang bahagi ng kanilang buhay.

HIGIT PANG MAHUSAY NA TIP SA MAS LIGTAS NA PAKIKIPAGTALIK

Gusto mo bang matuto pa tungkol sa mas partikular na tip sa kung paano magkaroon ng mas ligtas na pakikipagtalik sa panahon ng COVID-19? Bisitahin ang <https://www.sfcityclinic.org/covid-19-faq>

Para sa Pagbisita sa Pagsusuri sa HIV/STD

<https://www.sfcityclinic.org>

Dahil sa pagtugon sa COVID-19, ang Klinika ng Lungsod ng San Francisco ay tatanggap lang ng mga pasyente na:

- Mayroong mga sintomas ng sakit na naipapasa sa pakikipagtalik (sexually transmitted disease, STD)
- May partner na mayroong STD
- Nakatanggap ng pakikipag-ugnayan mula sa tauhan ng Klinika ng Lungsod ng SF at hiniling na pumunta sa klinika
- Humihiling ng Pag-iwas Pagkatapos ng Pagkakatantad (Post-Exposure Prevention, PEP) sa HIV, prophylaxis bago ang pagkakatantad (pre-exposure prophylaxis, PrEP), o emergency na kontrasepsyon, o
- Positibo sa HIV at hindi naggagamot, at gusto ng tulong sa pagtanggap ng pangangalaga.



PAKITAWAGAN ANG KLINIKA NG LUNGSOD SA:

(415) 487-5500 BAGO ka pumunta upang matukoy namin ang pinakamainamn na paraan kung paano ka matutulungan.

Para sa tulong, mabibigyan ka namin ng payo sa pamamagitan ng telepono o matatawagan ka namin para sa iyong reseta.

Ang Klinika ng Lungsod ng SF ay hindi makakapagsuri ng mga pasyente para sa COVID-19. Kung nakakaranas ka ng mga sintomas sa respiratory system tulad ng ubo, lagnat, o pangangapos ng hininga, at nag-aalala ka tungkol sa COVID-19, makipag-ugnayan sa iyong pangunahing provider ng pangangalaga o bisitahin ang sf.gov/citytests para sa karagdagang impormasyon. **#TakeCareofYourself #GoodSex**

#YouMatter

MGA RESOURCE

Manatiling updated. Mabilis na nagbabago ang impormasyon. Makikita ang mga kapaki-pakinabang na resource sa:

- San Francisco Department of Public Health (SFDPH)
 - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- California Department of Public Health (CDPH)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>
- San Francisco Department of Health at Getting to Zero San Francisco
 - [Pag-iwas sa HIV at Mga Opsyon sa Pangangalaga](#)
- Mga Referral ng SF City Clinic at Mga Lokal na Resource
 - <https://www.sfcityclinic.org/patient-education-resources/referralslocalresources>
- FAQ sa SF City Clinic
 - <https://www.sfcityclinic.org/covid-19-faq>
- St. James Infirmary: Peer-based na klinika para sa kalusugan at kaligtasan sa trabaho para sa mga sex worker ng lahat ng kasarian
 - <https://stjamesinfirmary.org/>
- Centers for Disease and Control and Prevention: Panganib at Pag-iwas sa HIV – PrEP
 - <https://www.cdc.gov/hiv/risk/prep/index.html>
- Network sa Kalusugan ng San Francisco: Tulong sa kalusugan ng pag-iisip at pag-abuso sa paggamit ng substance



San Francisco Department of Public Health

Gabay

- <https://sfhealthnetwork.org/about-sfhn/mental-health-crisis/>