

Sexo y Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Todos los ciudadanos de Allentown deben quedarse en casa y minimizar el contacto con otros para reducir la propagación de COVID-19.

¿Pero puedes tener sexo?

Estos son algunos consejos sobre cómo disfrutar del sexo y evitar la propagación de COVID-19. Para obtener información más reciente sobre COVID-19, visite [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

1. Sepa cómo obtener COVID-19.

- Usted puede obtener COVID-19 de una persona que lo tiene.
 - o El virus puede propagarse a personas que están a unos 6 pies de una persona con COVID-19 cuando esa persona tose o estornuda.
 - o El virus puede propagarse a través del contacto directo con su saliva o mucosidad.
- Todavía tenemos mucho que aprender sobre COVID-19 y el sexo.
 - o COVID-19 se ha encontrado en heces de personas infectadas con el virus.
 - o COVID-19 aún no se ha encontrado en el semen o el líquido vaginal.
 - o Sabemos que otros coronavirus no transmiten eficientemente a través del sexo.

2. Tener sexo con persona que ya está cerca de ti.

- *Tu eres la pareja sexual más segura.* La masturbación no extenderá COVID-19, especialmente si te lavas las manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después del sexo.
- El próximo socio más seguro es alguien con quien vivas. Tener contacto cercano, incluyendo el sexo, con sólo un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir la propagación de COVID-19. Tenga relaciones sexuales **solamente** con parejas que consientan.
- Debes evitar el contacto cercano, incluso el sexo, con cualquier persona fuera de tu hogar. Si usted tiene relaciones sexuales con otras personas, limite la cantidad de parejas tanto como sea posible.

- Si generalmente conoce a sus parejas sexuales en línea o se gana la vida teniendo relaciones sexuales, considera tomarte un descanso de las citas en persona. Citas de video, la facetime, el sexting o las salas de chat pueden ser opciones para usted.

3. Cuídate durante las relaciones sexuales.

- Besar puede pasar fácilmente COVID-19. Evita besar a cualquier persona que no sea parte de tu pequeño círculo de contactos cercanos.

- El anilingus (boca en el ano) podría propagar el COVID-19. El virus en las heces puede entrar en la boca.

- Los condones y Las barreras bucales pueden reducir el contacto con saliva o heces, especialmente durante el sexo oral o anal.

- Lavarse antes y después del sexo es más importante que nunca.

 - o Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

 - o Lave los juguetes sexuales con jabón y agua tibia.

 - o Desinfecta los teclados y las pantallas táctiles que compartas con otros (para videochat, para ver pornografía, etc.).

4. Evite el sexo si usted o su pareja no se sienten bien.

- Si usted o una pareja pueden tener COVID-19, evite el sexo y especialmente los besos.

- Si empiezas a sentirte mal, es posible que estés a punto de presentar síntomas de COVID-19, que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar.

- Si usted o su pareja tienen una afección médica que puede conducir a COVID-19 más grave, es posible que también desee omitir el sexo.

 - o Las afecciones médicas incluyen enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer o un sistema inmunitario debilitado (por ejemplo, tener VIH sin suprimir y un recuento bajo de CD4).

5. Prevenir el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planeados.

- **VIH: Los condones:** la profilaxis previa a la exposición (PrEP) y tener una carga viral indetectable ayudan a prevenir el VIH. Llame a su proveedor de atención médica local, como un médico de atención primaria o Novus ACS www.novusacs.com (610) 867-5365. Visite cdc.gov/hiv para obtener más información. O contáctenos en la Oficina de Salud de Allentown (610) 437-7760 para obtener más información.
- **Otras ITS:** Los condones y Las barreras bucales ayudan a prevenir otras ITS. Las ITS también se pueden transmitir a través del sexo oral, por lo que el uso de protección durante cada acto sexual es importante. Visite cdc.gov/std para obtener más información. Los condones están disponibles y son gratuitos en la Oficina de Salud de Allentown www.allentownpa.gov/Health-Bureau (610) 437-7760 245 N. 6th St, Allentown.
- **Embarazo:** Asegúrese de tener una forma eficaz de control de la natalidad para las próximas semanas. Comuníquese con su proveedor de salud local, como un médico de atención primaria, Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (610) 439-1033, Centro de Salud Casa Guadalupe www.nhclv.org (610) 841-8400, o el Allentown Women's Center (484) 821-0821 para obtener más información.
- **Recursos LGTBQ:** Bradbury Sullivan Community Center www.bradburysullivancenter.org contacto jessica@bradburysullivancenter.org, Allentown Women's Center (484) 821-0821 www.allentownwomenscenter.com terapia de reemplazo hormonal TRANS HEALTH. Novus ACS (610) 867-5365 www.novusacs.com