



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

## رابطه جنسی و بیماری کروناویروس (COVID-19)



کارگروه آموزش و مشاوره در مدیریت کرونا، گروه سلامت باروری

همه باید در خانه بمانیم و ارتباط خود را با دیگران به حداقل برسانیم تا شیوع کووید ۱۹ را کاهش دهیم، اما آیا می توانیم رابطه جنسی داشته باشیم؟

## در اینجا چند نکته برای رابطه جنسی ایمن و خوشایند، در عین حال جلوگیری از انتشار COVID19 را بیان می کنیم:

### چگونه ویروس کووید ۱۹ گسترش می یابد؟

- ویروس کووید ۱۹ از اشخاصی که ناقل هستند و علائم بالینی ندارند می تواند به افراد سالم منتقل شود.
- این ویروس می تواند به افرادی که در فاصله ۲ متری از یک فرد مبتلا هستند، منتقل شود.
- ویروس کووید ۱۹ هنگامی که فرد مبتلا سرفه یا عطسه می کند، منتقل می شود.
- ویروس می تواند از طریق تماس مستقیم با بزاق یا مخاط فرد مبتلا، منتقل شود.
- ما هنوز در مورد انتقال ویروس کووید ۱۹ از طریق رابطه جنسی چیزهای زیادی نمی دانیم.
- ویروس کووید ۱۹ در مدفوع افراد آلوده به ویروس یافت شده است.
- ویروس کووید ۱۹ هنوز در مایع منی یا واژن افراد مبتلا یافت نشده است.
- مطالعات نشان داده است که سایر ویروسهای خانواده کرونا از طریق رابطه جنسی به صورت موثری منتقل نشده اند



## در هنگام شیوع کرونا، موقع رابطه جنسی توجه داشته باشید که:

- بوسیدن می تواند به راحتی ویروس کووید ۱۹ را منتقل کند.
- کاندوم می تواند تماس با ترشحات مختلف بدن را کاهش دهد.
- دستگاه تناسلی را قبل و بعد از رابطه جنسی بشوید.
- دستها را حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.



اگر شما یا همسرتان احساس ناخوشایندی همچون تب، سرفه، گلو درد یا تنگی نفس دارید، ممکن است

دچار بیماری کرونا (کووید ۱۹) شده باشید در این صورت به نکات زیر توجه کنید:

- از رابطه جنسی و به خصوص بوسیدن خودداری کنید.
- از رابطه جنسی پر خطر حتما پرهیز کنید.
- اطمینان حاصل کنید که برای هفته های آینده یک روش مؤثر در پیشگیری از بارداری دارید.
- کاندوم هم برای پیشگیری از بارداری و هم برای جلوگیری از بیماریهای مقاربتی و اچ آی وی ( ایدز) انتخاب خوبی است.
- اگر شما یا همسرتان یک مشکل طبی زمینه ای دارید که سبب شدیدتر شدن بیماری ویروس کووید ۱۹ می شود، بهتر است از رابطه جنسی پرهیز کنید.
- مشکل طبی زمینه ای شامل بیماری های ریه، بیماری های قلبی، دیابت، سرطان یا موارد دیگر مانند ضعف سیستم ایمنی بدن (مثل اچ آی وی) است.

برای آخرین اطلاعات، به [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) مراجعه کنید.



رفرنس:

The NYC Health Department may change recommendations as the situation evolves. 3.27.20

❖ ترجمه:

دکتر زهرا بهبودی مقدم، عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران  
نسیمه ستایش دانشجوی دکترای سلامت باروری و جنسی، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه تهران

❖ ویرایش:

دکتر مریم نکولعل تک عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

❖ بازآرایی متن:

نسیمه عطایی دانشجوی ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه تهران