



A fecha 21 de Marzo de 2020 FLASSES está de acuerdo con las orientaciones del Departamento de Salud de Nueva York, por esta razón, tradujo las pautas al español y al portugués para disminuir la propagación de COVID-19 en los países de habla hispana y portuguesa.

Sexo y enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

(Recomendaciones del Departamento de Salud de Nueva York, 19/03/2020)

Todas las personas deben quedarse en casa y minimizar el contacto con otras para reducir la propagación de COVID-19.

¿Pero podemos tener relaciones sexuales?

Aquí hay algunos consejos sobre cómo disfrutar del sexo y evitar la propagación de COVID-19.

1. Conozca cómo se propaga COVID-19.

- **Puede contraer COVID-19 de una persona que lo tiene.**
 - El virus puede propagarse a personas que se encuentran a menos de 1,83 metros (6 pies) de una persona con COVID-19 cuando esa persona tose o estornuda.
 - El virus puede propagarse a través del contacto directo con su saliva o moco.
- **Todavía tenemos mucho que aprender sobre COVID-19 y el sexo.**
 - COVID-19 se ha encontrado en heces de personas infectadas con el virus.
 - COVID-19 aún no se ha encontrado en semen o fluido vaginal.
 - Sabemos que otros coronavirus no se transmiten eficientemente a través del sexo.

2. Tener relaciones sexuales con personas cercanas a usted.

- **Usted es su pareja sexual más segura.** La masturbación no propagará COVID-19, especialmente si se lava las manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después del sexo.
- **La pareja más segura es la persona con quien vives.** Tener contacto cercano, incluido el sexo, con solo un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir la propagación de COVID-19.
- **Debe evitar el contacto cercano, incluido el sexo, con cualquier persona fuera de su hogar.** Si tiene relaciones sexuales con otras personas, tenga la menor cantidad de parejas posibles y evite el sexo grupal.
- **Si por regla general conoce a sus parejas sexuales conectado/a en línea (online) o se gana la vida teniendo relaciones sexuales,** considere tomarse un descanso de las citas en persona. Las citas en video, sexting o salas de chat pueden ser opciones para usted.

Las autoridades sanitarias pueden cambiar las recomendaciones a medida que evolucione la situación.

3. Tenga cuidado durante las relaciones sexuales.

- **Besarse puede pasar fácilmente COVID-19.** Evite besar a alguien que no sea parte de su pequeño círculo de contactos cercanos.
- **El rimming (boca en el ano) puede propagar COVID-19.** El virus en las heces puede entrar a su boca.
- **Los condones pueden reducir el contacto con la saliva o las heces,** especialmente durante el sexo oral o anal.
- **Lavarse antes y después del sexo es más importante que nunca.**
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Lave los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
 - Desinfecte los teclados y las pantallas táctiles que comparte con otros (para hablar en video, para ver pornografía o para cualquier otra cosa).

4. No practique sexo si usted o su pareja no se sienten bien.

- **Si usted o su pareja pueden tener COVID-19,** evite las relaciones sexuales y especialmente los besos.
- **Si comienza a sentirse mal,** puede estar a punto de desarrollar síntomas de COVID-19, que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta o falta de aire.
- **Si usted o su pareja tienen una afección médica que puede provocar COVID-19 más grave,** es posible que también quiera evitar tener relaciones sexuales.
 - Las afecciones médicas incluyen enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o un sistema inmunitario debilitado (por ejemplo, tener VIH no suprimido y un nivel bajo de CD4).

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

- **VIH:** condones, profilaxis previa a la exposición (PrEP) y tener una carga viral indetectable ayuda a prevenir el VIH. Para obtener más información, visite nyc.gov/health y busque HIV.
- **Otras ITS:** los condones ayudan a prevenir otras ITS. Visite nyc.gov/health y busque ITS.
- **Embarazo:** asegúrese de tener un método anticonceptivo eficaz para las próximas semanas. Visite nyc.gov/health y busque **anticonceptivos**.

Para obtener más información sobre COVID-19, visite nyc.gov/coronavirus.

Las autoridades sanitarias pueden cambiar las recomendaciones a medida que evolucione la situación.

Em 21 de Março de 2020 FLASSES concorda com as orientações do Departamento de Saúde de Nova York, por esse motivo, traduziu as diretrizes para espanhol e português para diminuir a disseminação do COVID-19 nos países de língua espanhola e portuguesa.

Doença de Sexo e Coronavírus 2019 (COVID-19)
(Departamento de Saúde de Nova York, 19 de março de 2020)

Mas você pode fazer sexo?

Aqui estão algumas dicas de como aproveitar o sexo e evitar a disseminação do COVID-19.

1. Saiba como o COVID-19 se espalha.

- **Você pode obter o COVID-19 de uma pessoa que o possui.**

O vírus pode se espalhar, para pessoas com menos de um metro e meio, de uma pessoa com COVID-19 quando essa pessoa tosse ou espirra. O vírus pode se espalhar através do contato direto com sua saliva ou muco.

- **Ainda temos muito a aprender sobre COVID-19 e sexo.**

O COVID-19 foi encontrado nas fezes de pessoas infectadas pelo vírus. O COVID-19 ainda não foi encontrado no sêmen ou no fluido vaginal. Sabemos que outros coronavírus não transmitem eficientemente através do sexo.

2. Faça sexo com pessoas próximas a você.

- **Você é seu parceiro sexual mais seguro.** A masturbação não espalhará o COVID-19, especialmente se você lavar as mãos (e quaisquer brinquedos sexuais) com água e sabão por pelo menos 20 segundos antes e depois do sexo.

- **O próximo parceiro mais seguro é alguém com quem você mora.** Ter contato próximo - incluindo sexo - com apenas um pequeno círculo de pessoas ajuda a evitar a disseminação do COVID-19.

- **Você deve evitar contato próximo - incluindo sexo - com alguém fora de sua casa.** Se você faz sexo com outras pessoas, tenha o menor número possível de parceiros e evite o sexo em grupo.

- **Se você costuma encontrar seus parceiros sexuais online** ou ganha a vida fazendo sexo, considere fazer uma pausa nos encontros pessoais. Encontros via vídeo, *sexting* (mensagens ou fotos eróticas) ou salas de bate-papo podem ser opções para você.

3. Tome cuidado durante o sexo.

- **Beijar pode passar facilmente pelo COVID-19.**

Las autoridades sanitarias pueden cambiar las recomendaciones a medida que evolucione la situación.

Evite beijar alguém que não faz parte do seu pequeno círculo de contatos próximos.

- **A prática sexual boca no ânus** pode espalhar o COVID-19. Vírus nas fezes podem entrar na boca.

Os preservativos podem reduzir o contato com saliva ou fezes, especialmente durante o sexo oral ou anal.

- **Tomar banho antes e depois do sexo** é mais importante do que nunca.
 - Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos.
 - Lave os brinquedos sexuais com sabão e água morna.
- Desinfecte teclados e telas sensíveis ao toque que você compartilha com outras pessoas (para bate-papo por vídeo, para assistir pornografia ou qualquer outra coisa).

4. Ignore o sexo se você ou seu parceiro não estiver se sentindo bem.

- **Se você ou um parceiro pode ter COVID-19**, evite sexo e principalmente beijar.

- **Se você começar a se sentir mal**, pode estar prestes a desenvolver sintomas de COVID-19, que incluem febre, tosse, dor de garganta ou falta de ar.

- **Se você ou seu parceiro tiver uma condição médica que possa levar a COVID-19 mais grave**, você também pode abster-se de ter sexo. As condições médicas incluem doenças pulmonares, cardíacas, diabetes, câncer ou um sistema imunológico enfraquecido (por exemplo, HIV não suprimido e baixa contagem de CD4).

5. Prevenir o HIV, outras infecções sexualmente transmissíveis (DSTs) e gravidez não planejada.

- HIV: preservativos, profilaxia pré-exposição (PrEP) e carga viral indetectável ajudam a prevenir o HIV. Para mais informações, visite nyc.gov/health e pesquise HIV.

- Outras ISTs: preservativos ajudam a prevenir outras DSTs. Visite nyc.gov/health e pesquise DSTs.

- Gravidez: Assegure-se que você usa uma forma eficaz de controle de natalidade nas próximas semanas. Visite nyc.gov/health e pesquise controle de natalidade.

Para mais informação sobre COVID-19 visite visit.nyc.gov/coronavirus. O Departamento de Saúde de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.

Las autoridades sanitarias pueden cambiar las recomendaciones a medida que evolucione la situación.