

# Ավելի ապահով սեքս և ԿԱՊԻԿԻ ՃԱՂԻԿ

Կապիկի ծաղիկը (MPX) տարածվում է սերտ, ֆիզիկական շփման միջոցով, որը կարող է ներառել սեռական հարաբերությունը և մաշկը՝ մաշկին շփման այլ ձևեր, ինչպիսիք են համբույրը, գրկախառնությունը կամ փաթաթվելը: Կանխարգելիչ միջոցառումները կարող են նվազեցնել վիրուս ստանալու և տարածելու ճեղք հնարավորությունը, նույնիսկ եթե դուք ստացել եք պատվաստանյութի առաջին կամ երկրորդ դեղաչափը:



## Սեռական կամ ինտիմ շփումից առաջ բաց խոսքը ձեր զուգընկերոջ հետ ախտանիշների մասին:

Եթե դուք կամ ձեր զուգընկերը/զուգընկերները ունեք նոր կամ անբացատրելի ցան/խոցեր կամ այլ ախտանիշներ, խուսափեք մաշկը՝ մաշկին կամ սեռական շփումից մինչև բուժաշխատողի մոտ ստուգվելը կամ ցանի ապաքինումը:

### Եթե դուք ունեք նոր կամ անբացատրելի ցան/խոցեր կամ այլ ախտանիշներ, պաշտպանեք ձեզ և ուրիշներին՝

- Բուժաշխատողին դիմելը: Եթե չունեք մատակարար կամ առողջության ապահովագրություն, այցելեք ձեզ մոտ գտնվող հանրային առողջապահական կլինիկա:
- Ընդմիջեք սեռական (օրայ, անայ, հեշտոցային) և ինտիմ շփումները (համբուրել, գրկախառնվել, փաթաթվել) և մասնակցությունը հասարակական հավաքների:
- Մեկուսացեք ուրիշներից, ում հետ ապրում եք:
- Դիմակ կրեք և ծածկեք ցաները ուրիշների շրջապատում և բուժաշխատողի այցելելիս:

### Նույնիսկ եթե դուք լավ եք զգում, կան եղանակներ՝ նվազեցնելու MPX ստանալու և տարածելու ճեղք հնարավորությունները, այդ թվում՝

- Խուսափեք կիսվել այնպիսի իրերով, ինչպիսիք են սրբիչները, ֆետիշի պարագաները և սեքս-խաղալիքները: Լվացեք ձեր ձեռքերը, ֆետիշի պարագաները, սեքս-խաղալիքները և ցանկացած գործվածք (անկողնային պարագաներ, սրբիչներ, հագուստ)՝ սեքսից կամ ինտիմ շփումից հետո:
- Սահմանափակեք զուգընկերների քանակը՝ ազդեցությունը նվազեցնելու համար:
- Մնացեք կապի մեջ զուգընկերոջ/զուգընկերների հետ, եթե անհրաժեշտ է հայտնել նոր ախտանիշների կամ բացահայտումների մասին:
- Մտածեք պահպանակների (լատեքսային կամ պոլիուրեթանային) օգտագործման մասին՝ ձեր անուսը, բերանը, ամուսնոսմը կամ հեշտոցը պաշտպանելու համար: Միայն պահպանակները չեն կարող կանխել բոլոր շփումները, քանի որ ցանը կարող է առաջանալ մարմնի այլ մասերում:†
- Միախին ձեռնաշարժությամբ զբաղվեք՝ առանց միմյանց դիպչելու կամ վիրտուալ սեքսով զբաղվեք:
- Հագուստով սեքսով զբաղվեք կամ ծածկեք այն հատվածները, որտեղ առկա է ցան, որպեսզի նվազեցնեք մաշկը՝ մաշկին շփումը:
- Սահմանափակեք այցելություններն այնպիսի տարածքներ, ինչպիսիք են հետնասեղանները, սաունաները, սեքս-ակումբները կամ մասնավոր և հանրային սեքս-խնջույքները, որտեղ կարող է տեղի ունենալ անանուն սեռական շփում: