

# เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย & โรคฝีดาษลิง



โรคฝีดาษลิง (MPX) แพร่ด้วยการสัมผัสใกล้ชิดทางกาย ซึ่งอาจรวมถึงการสัมผัสทางเพศ และการสัมผัสทางผิวหนังรูปแบบอื่น เช่น การจูบหรือกอด

มาตรการป้องกันต่าง ๆ สามารถลดโอกาสที่คุณจะได้รับและแพร่เชื้อไวรัสนี้ได้ แม้คุณจะได้รับวัคซีนเข็มแรกหรือเข็มที่สองแล้วก็ตาม



## โปรดพูดคุยอย่างเปิดเผยกับคู่ของคุณเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ก่อนการสัมผัสทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์

ถ้าคุณหรือคู่ของคุณมีผื่น/แผลที่เกิดขึ้นใหม่หรือที่ไม่ทราบสาเหตุ หรืออาการอื่น ๆ โปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสทางผิวหนังหรือการสัมผัสทางเพศ จนกว่าจะได้รับการตรวจจากแพทย์ หรือจนกว่าผื่นนั้นจะหายก่อน

### ถ้าคุณ มีผื่น/แผลที่เกิดขึ้นใหม่หรือที่ไม่ทราบสาเหตุ หรืออาการอื่น ๆ โปรดป้องกันตัวเองและคนอื่นโดย:

- ติดต่อผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาล ถ้าคุณไม่มีประกันสุขภาพหรือผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาล โปรดไปที่คลินิกสาธารณสุขใกล้บ้านคุณ
- หยุดการมีเพศสัมพันธ์ (ทางปาก ทวารหนัก ช่องคลอด) และการสัมผัสใกล้ชิด (การจูบ กอด) และการเข้าร่วมการพบปะสังสรรค์เป็นการชั่วคราว
- แยกตัวจากคนอื่นที่อาศัยอยู่กับคุณ
- สวมหน้ากากและปกปิดผื่นเอาไว้เมื่ออยู่ใกล้คนอื่น และเมื่อไปพบผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาล

### แม้คุณจะรู้สึกดีก็ตาม แต่มีวิธีที่จะช่วยลดโอกาสของคุณในการได้รับและแพร่เชื้อ MPX อันได้แก่:

- หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดตัว อุปกรณ์กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และเช็ทช้อย ล้างมือ อุปกรณ์กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช็ทช้อย และซักผ้าทุกชนิด (ผ้าปูที่นอน ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า) หลังจากมีเพศสัมพันธ์หรือสัมผัสใกล้ชิด
- จำกัดจำนวนคู่นอนของคุณ เพื่อลดการสัมผัสเชื้อ
- ติดต่อกับคู่นอนของคุณ ในกรณีที่คุณจำเป็นต้องแจ้งให้ทราบ เมื่อมีอาการใหม่ ๆ หรือสัมผัสเชื้อ
- พิจารณาใช้ถุงยางอนามัย (ลาเท็กซ์หรือโพลียูรีเทน) เพื่อป้องกันการสัมผัสเชื้อที่ทวารหนัก ปาก อวัยวะเพศ หรือช่องคลอด การใช้ถุงยางอนามัยอย่างเดียวอาจไม่สามารถป้องกันการสัมผัสเชื้อได้ทั้งหมด เพราะอาจมีผื่นเกิดขึ้นที่ส่วนอื่นของร่างกายด้วย
- สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองด้วยก้นจระเข้ไกลโดยไม่สัมผัสตัวกันหรือมีเพศสัมพันธ์ออนไลน์
- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ถอดเสื้อผ้าออก หรือปกปิดร่างกายส่วนที่มีผื่นเอาไว้ เพื่อลดการสัมผัสทางผิวหนัง
- พยายามอย่าเข้าไปในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น ห้องลับ ชาวน่า เช็ทช้อยคลับ หรือปาร์ตี้เช็ทช้อยแบบส่วนตัวและส่วนรวม ที่ซึ่งอาจมีการสัมผัสทางเพศกับคนที่ไม่รู้จักเกิดขึ้นได้

ถ้าคุณมีคำถามเกี่ยวกับวัคซีนและทางเลือกการรักษา โปรดติดต่อผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลหรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ของคุณ อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [GO.CDPH.CA.GOV/MONKEYPOX](https://www.cdph.ca.gov/Monkeypox)