

جدري القروء والسلامة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة



التحصين وسيلة مهمة لمنع انتشار العدوى بفيروس جدري القروء. ولكن نظرًا لقلّة الإمدادات المتوفرة حاليًا من المصل، فعليك التفكير مؤقتًا في تغيير بعض السلوكيات التي قد تتسبب في رفع معدل خطر الإصابة بالفيروس. سوف تُساعدك هذه التغييرات البسيطة من تقليل سرعة انتشار فيروس جدري القروء لحين توفر القدر الكافي من المصل.

كما يُعد الحد من السلوكيات المُسببة لزيادة خطر التعرّض لفيروس جدري القروء أو منعها مهمًا أثناء مرورك بالفترة الفاصلة ما بين تلقي الجرعتين الأولى والثانية من اللقاح. سوف تصل إلى أعلى درجة من الوقاية بعد مرور أسبوعين من تلقي الجرعة الثانية من المصل.

اعتد دائمًا على تبادل بيانات الاتصال مع الشريك في العلاقة الحميمة للسماح بمتابعة حالة الصحة الجنسية، في حالة الضرورة.

تحدّث إلى شريكك بشأن ظهور أي أعراض إصابة بجدري القروء، وكُن على علم بظهور أي حكة أو إصابة جديدة أو بدون سبب واضح على جسد أي منكما، بما في ذلك الفم، أو الأعضاء التناسلية (القضيب، أو الخصيتين، أو الفرج، أو المهبل)، أو فتحة الشرج (المؤخرة). إذا كنت قد تُعاني أو قد تعرّضت مؤخرًا أنت أو شريكك للإصابة بأعراض فيروس جدري القروء، أو لديك طفح جلدي في أي منطقة بجسمك سواءً جديدًا أو بدون سبب واضح، فلا تُمارس العلاقة الحميمة واذهب لزيارة أحد مُقدّمي الرعاية الصحية. في بعض الحالات، قد تكون الأعراض طفيفة، وقد لا يُلاحظ بعض الأشخاص إصابتهم بفيروس جدري القروء.

إذا كنت أنت أو شريكك مُصابان بجدري القروء أو يعتقد أنه قد يكون مُصابًا بالفيروس، فإن الطريقة المثلى لوقاية نفسك والآخرين هي تجنّب ممارسة العلاقة الحميمة من أي نوع (عن طريق الفم، الشرج، المهبل) والقبلات أو ملامسة جسد بعضكما البعض - خلال فترة الإصابة. تجنّب لمس أي منطقة مُصابة بالطفح الجلدي على وجه الخصوص. يُحظر مشاركة الأغراض مثل المناشف، والملابس، والألعاب الجنسية، وفُرش الأسنان.

حتى إذا شعرت بتحصّن حالتك، فإليك بعض الوسائل لتقليل فرص تعرّضك للإصابة بجدري القروء إذا كنت نشيطًا جنسيًا:

- خُد استراحة مؤقتة من ممارسة الأنشطة التي قد تزيد من احتمال التعرّض لفيروس جدري القروء، لمدة قد تصل إلى أسبوعين بعد الجرعة الثانية. سيعمل ذلك على تقليل احتمال خطر تعرّضك للإصابة بشكلٍ كبير.

تابع في الصفحة التالية ←



- انتبه إلى أن جدري القروود قد ينتشر أيضًا من خلال إفرازات الجهاز التنفسي أثناء التلامس عن كثب وجهاً لوجه.



- لا تنسَ أن تغسل يديك، والأدوات، والألعاب الجنسية، وأي أقمشة (أغطية الفراش، والمناشف، والملابس) بعد ممارسة العلاقة الحميمة.

ما الذي يجب على الشخص القيام به في حالة ظهور أعراض الإصابة بطفح جلدي جديد أو بدون أسباب واضحة أو غير ذلك من الأعراض عليه؟

- تجنّب إقامة علاقة جنسية أو حميمة مع أي شخص لحين الخضوع للفحص بواسطة مُقدّم رعاية صحية.
- إذا لم يكن لديك مُقدّم رعاية صحية أو تأمين صحي، ففضّل زيارة العيادة الصحية العامة المجاورة لك.
- عند التوجّه لزيارة مُقدّم الرعاية الصحية، ارتدِ قناعًا واقياً للوجه، وذكّره بأن هذا الفيروس ينتشر في الأجواء في المنطقة.
- تجنّب التواجد في أماكن التجمّعات، خاصةً إذا كانت تتضمن التلامس عن كثب، أو التلامس الشخصي، أو التلامس المباشر بين بشرة الأشخاص.



- قَلِّ من عدد شركائك في الجنس لتقليل احتمالية تعرّضك للإصابة.

- الأماكن مثل الغرف الخلفية، أو الساونا، أو النوادي الجنسية، أو الحفلات الجنسية الخاصة والعامّة التي يحدث فيها علاقات جنسية حميمة، وغالبًا ما تكون مع شركاء مجهولي الهوية ومُتعدّدين- من المرجح أن تكون سببًا في انتشار فيروس جدري القروود.

- قد تعمل الواقيات الذكرية (المصنوعة من اللاتكس أو البولي يوريثين) على حماية فتحة الشرج (المؤخرة)، أو الفم، أو القضيب، أو المهبل لديك من التعرّض للإصابة بجدري القروود. بالرغم من ذلك، فإن الواقيات الذكرية لا تمنع الجميع من التعرّض للإصابة بجدري القروود، نظرًا لأن الطفح الجلدي قد يُصيب أجزاء أخرى من الجسم.

- قد تعمل القفازات (المصنوعة من اللاتكس، أو البولي يوريثين، أو النتريل) أيضًا على تقليل احتمالية التعرّض للإصابة في حالة إدخال الأصابع أو اليدين في المهبل أو فتحة الشرج. يجب أن تغطي القفازات البشرة المُعرّضة للمنطقة المُصابة بالكامل، كما يجب إزالتها بحرصٍ بالغ لتفادي ملامسة أجزاء أخرى من البشرة.

- تجنّب التقبيل الحميمي أو السطحي، نظرًا لأن هذه قد تكون وسيلة لانتشار العدوى بجدري القروود بهذه الطريقة.

- يمكنك ممارسة العادة السرية مع الشريك عن بُعد، دون ملامسة بعضكما البعض ودون ملامسة أي طفح جلدي.

- مارس الجنس الافتراضي دون اتصال شخصي.

- احرص على ممارسة الجنس مع ارتداء ملابسك أو تغطية المناطق المُصابة بالطفح الجلدي، لتقليل ملامسة جلد الشريك قدر الإمكان. تعمل المعدات المصنوعة من الجلد أو اللاتكس أيضًا كحاجز يُعيق الملامسة المباشرة لجلد الشريك؛ ما عليك سوى التأكد من تغيير أو تنظيف الملابس / المعدات المتبادلة بين الشركاء وبعد الاستخدام.

