

MONKEYPOX

猴痘和更安全的性生活

接种疫苗是预防猴痘传播的一个重要手段。但鉴于目前疫苗供应有限，应考虑暂时改变一些可能增加您接触风险的行为。这些暂时改变将有助于减缓猴痘的传播，直到疫苗供应充足。

当您在接种第一针和第二针疫苗之间，减少或避免增加猴痘暴露风险的行为也很重要。在您接种第二针疫苗两周后，保护作用将达到最大。

养成与任何新伴侣交换联系信息的习惯，以便在需要进行性健康跟踪。

与您的伴侣谈论任何猴痘症状，并注意双方身体上任何新的或无法解释的皮疹或病变，包括口腔、生殖器（阴茎、睾丸、外阴或阴道）或肛门（屁眼）。如果您或您的伴侣有或最近有猴痘症状，或身体任何部位有新的或无法解释的皮疹，不要有性行为，并去医疗保健提供者处就诊。在某些情况下，症状可能比较轻微，有些人甚至可能不知道自己得了猴痘。



如果您或您的伴侣患有猴痘或认为您可能患有猴痘，保护自己和他人的最好方法是避免任何形式的性行为（口交、肛交、阴道）和接吻或触摸对方的身体--在您患病期间。**尤其要避免接触任何皮疹。**不要共用诸如毛巾、恋物癖用具、性玩具和牙刷等物品。

即使您感觉良好，如果您有性生活，这里有一些方法可以减少您接触猴痘的机会：

- 暂时不要参加会增加接触猴痘风险的活动，直到您接种第二剂疫苗后两周。这将大大降低您的风险。

下一页继续 →

- 限制您的性伴侣的数量,以减少您接触的可能性。
- 在像密室、桑拿房、性俱乐部或私人和公共性派对这样的场所,与多个伙伴发生往往是匿名的亲密性接触--更有可能传播猴痘。
- 避孕套(乳胶或聚氨酯)可以保护您的肛门(屁眼)、口腔、阴茎或阴道与猴痘接触。然而,仅靠避孕套可能无法防止所有部位的猴痘接触,因为皮疹可能发生在身体的其他部位。
- 在用手指或手伸入阴道或肛门时,佩戴手套(乳胶、聚氨酯或丁腈)也会减少接触的可能性。手套必须覆盖所有暴露的皮肤,并在摘下时要小心,以避免接触到手套的外表面。
- 避免接吻或交换口水,因为猴痘可以通过这种方式传播。
- 在一定距离内一起手淫,不要触碰对方,也不要触碰任何皮疹。
- 在没有身体接触的情况下进行虚拟性爱。
- 考虑在性交时穿上衣服或遮盖有皮疹的部位,尽可能减少皮肤与皮肤的接触。皮革或乳胶装备也能提供皮肤与皮肤接触的屏障;只是要确保在不同伴侣之间和使用后更换或清洁衣服/装备。

- 要知道,猴痘也可以通过近距离、面对面接触的呼吸道分泌物传播。
- 记得在性生活后清洗双手、恋物用具、性玩具和任何织物(床上用品、毛巾、衣服)。



如果出现了新的或无法解释的皮疹或其他症状,应该怎么办?

- 在您接受医疗保健提供者检查之前,避免与任何人发生性行为或亲密接触。
- 如果您没有医疗保健提供者或医疗保险,请到您附近的公共卫生诊所就诊。
- 当您去见医疗保健提供者时,戴上口罩,并提醒他们这种病毒正在该地区传播。
- 避免聚会,尤其是涉及近距离、个人、皮肤接触的聚会。

