

# เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยและโรคเริมพอกซ์

โรคเริมพอกซ์แพร่ด้วยการสัมผัสใกล้ชิดทางกาย ซึ่งอาจรวมถึงการสัมผัสทางเพศ และการสัมผัสทางผิวหนังรูปแบบอื่น เช่น การจูบหรือกอดผู้ที่มีเชื้อไวรัสเริมพอกซ์หรือเพิ่งสัมผัสเชื้อเริมพอกซ์



พูดคุยอย่างเปิดเผยกับคู่ของคุณถึงอาการต่าง ๆ หรือการเพิ่งสัมผัสเชื้อเริมพอกซ์ ก่อนการสัมผัสทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ ถ้าคุณหรือคู่ของคุณมีผื่น/แผลที่เกิดขึ้นใหม่หรือที่ไม่ทราบสาเหตุ หรืออาการอื่น ๆ โปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสทางผิวหนังหรือการสัมผัสทางเพศ จนกว่าจะได้รับการตรวจจากแพทย์ หรือจนกว่าผื่นนั้นจะหายก่อน

ถ้าคุณมีผื่น/แผลที่เกิดขึ้นใหม่หรือที่ไม่ทราบสาเหตุ หรืออาการอื่น ๆ โปรดป้องกันตัวเองและคนอื่นโดย:

- ติดต่อผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลเพื่อรับการตรวจ ถ้าคุณไม่มีประกันสุขภาพหรือผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาล โปรดไปที่คลินิกสาธารณสุขใกล้บ้านคุณ
- งดการมีเพศสัมพันธ์ (ทางปาก ทวารหนัก ช่องคลอด) และการสัมผัสใกล้ชิด (การจูบ การกอด) และ/หรือการพบปะสังสรรค์กัน จนกว่าจะครบสองสัปดาห์หลังการฉีดวัคซีนเริมพอกซ์เข็มที่สอง
- แยกตัวจากคนอื่นที่อาศัยอยู่กับคุณ
- ใส่หน้ากากและปกปิดผื่นเอาไว้ ถ้าต้องอยู่ใกล้คนอื่น และเมื่อไปพบผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาล

แม้คุณจะไม่ได้รับรู้สึว่าตัวเองป่วยก็ตาม แต่มีวิธีที่จะช่วยลดโอกาสของคุณ ในการติดเชื้อและแพร่เชื้อเริมพอกซ์ อัน ได้แก่:

- ฉีดวัคซีนเริมพอกซ์สองเข็มและงดกิจกรรมทางเพศเป็นการชั่วคราว จนกว่าจะครบสองสัปดาห์หลังการฉีดวัคซีนเข็มที่สอง เพื่อให้วัคซีนจะให้การป้องกันได้ดีที่สุด
- หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดตัว อุปกรณ์กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และเช็ทซ์ทอย ล้างมือ อุปกรณ์กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช็ทซ์ทอย และซักผ้าทุกชนิด (ผ้าปูที่นอน ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า) หลังจากมีเพศสัมพันธ์หรือสัมผัสใกล้ชิด
- จำกัดจำนวนคู่นอนของคุณ เพื่อลดโอกาสการสัมผัสเชื้อ
- ติดต่อกับคู่นอนของคุณ เพื่อว่าคุณจำเป็นต้องแจ้งให้ทราบ เมื่อมีอาการใหม่ ๆ หรือสัมผัสเชื้อ
- พิจารณาใช้ถุงยางอนามัย (ลาเทกซ์หรือโพลียูรีเทน) เพื่อป้องกันการสัมผัสเชื้อที่ทวารหนัก ปาก อวัยวะเพศ หรือช่องคลอด การใช้ถุงยางอนามัยอย่างเดียวอาจไม่สามารถป้องกันการสัมผัสเชื้อได้ทั้งหมด เพราะอาจมีผื่นเกิดขึ้นที่ส่วนอื่นของร่างกายด้วย
- สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองด้วยกันจากระยะไกลโดยไม่สัมผัสตัวกัน หรือมีเพศสัมพันธ์ออนไลน์
- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ถอดเสื้อผ้าออก หรือปกปิดร่างกายส่วนที่มีผื่นเอาไว้ เพื่อลดการสัมผัสทางผิวหนัง
- พยายามอย่าเข้าไปในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น ห้องลับ ชานา เช็ทซ์คลับ หรือปาร์ตี้เช็ทซ์แบบส่วนตัวและส่วนรวม

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