

しんがたころなういるすかんせんしょう けいけん やくだ せいかんせんしょう  
新型コロナウイルス感染症の経験を役立てよう～性感染症にならないために～

せっくす かんせん びょうき  
セックスで感染する病気があります。セックスするのが怖いと思いますか？ 大丈夫です！

せっくす き  
セックスするときに気をつけることがあります。これは、安全に、セックスを楽しむための工夫です。

あいて  
相手はひとり

たくさんの人と会うと、に感染する可能性が増えましたね。性感染症も同じです。セックスの相手はひとりにしましょう。



けんさ せっしゅ はな  
検査や接種について話そう

セックスをするに、話し合いましょう。  
「も相手も検査を受けたか」  
「接種(ワクチン)を打ったか」



ますく こんどーむ つか  
マスクとコンドームを使う

コロナをぐためには、マスクをしました。  
性感染症をぐためには、コンドームを使います！



て しゃわー  
手をう シャワーをする

せっけんを使って、20秒よりく手を洗います。  
セックスの前と後にシャワーで体をきれいにします。



きす な  
キスにも注意、は舐めない

つばや便からも、コロナや性感染症がうつることがあります。ペニスや肛門に口が触るときには、コンドームをしましょう！



からだ わる やす  
体のが悪いときは休む

体のがいつもと違う・感染の心配があるときは、学校や仕事、セックスは休みます。病院に行って相談や検査をしましょう。



いっぽんしゃだんほうじんにほんせいかんせんしょうがっかい きょういっけいはついいんかい ねん 2023年8月26日作成  
一般社団法人日本性感染症学会 教育啓発委員会

しりょう にゅーよーくしけんこうきょくさくせい がいだんす いちぶさんこう  
この資料はニューヨーク市健康局作成のガイダンス「Safer Sex and COVID-19」を一部参考をしています

## かんせん かせ 感染するのはなぜ？どう防ぐ？

### ★コロナウイルス対策を思い出して★

つば、体液、便などが、目や鼻、口に入ることで感染します。だからマスクやメガネをつけて、ウイルスが体に入らないようにしました。



### ★性感染症を防ぐには★

性器や体液、口や肛門に触れることでうつります。コンドームや食品用ラップなどを使って、直接、触れないようにしましょう。

コンドームの達人が教える  
コンドームの正しい着け方



## コロナの経験を活かして、あなたにできることから始めよう

### ワクチンを打つ

コロナだけでなく性感染症にもワクチン(予防接種)で防げる病気があるよ。  
◆ヒトパピローマウイルス感染症(子宮けいがん、陰茎がん)◆B型肝炎◆A型肝炎

### リスクを減らす

コロナも性感染症も、症状がなくても、相手にうつることがある。自分や相手の体調が良くない時は「セックスをしない」ようにする。

- ✓自分で、自分のからだや性器を刺激するのは、安全。
- ✓シャワーで体を洗ってから、セックスをする。
- ✓セックスで使うおもちゃなどは、洗ってから使う。
- ✓つばや体液、便が手についたら、目や口、性器に触るまえに、手を洗う。
- ✓キスの前にうがい、コップ一杯の水を飲むことで、口の中をきれいにする。
- ✓横に並んで座る、後ろから抱きつく、会話するときは顔を向き合わせない、など相手のつばが顔にかからないようにする。
- ✓空気の流れを考えて、換気しやすい場所を選ぶ。

### 検査・相談する

検査と相談はQRコードから

コロナ情報  
厚生労働省サイト



HIV/性感染症検査相談  
HIV検査相談マップ



性感染症の知識  
日本性感染症学会サイト



### 受診・治療する

治療は自分の体を守ります。また、治療したら、他の人に病気がうつらないです。コロナでは、だるさ、熱や咳、のどの痛みなどがあつたら、医療機関(内科、耳鼻科など)に電話をしてから受診しました。性感染症も同じです。性器やのど、肛門、皮膚の状態がいつもと違う時は、病院で相談しましょう。男性は泌尿器科、女性は婦人科です。性病科は 誰でも診察してくれます。症状がある場所によって、耳鼻科、肛門科、皮膚科でも診察してくれます。

### パートナーに話す

感染が分かったら、早めにパートナーに伝えよう。伝えてもらった人は、症状がなくても病院へ行きましょう。コロナも性感染症も、パートナーに伝えることは思いやりです。