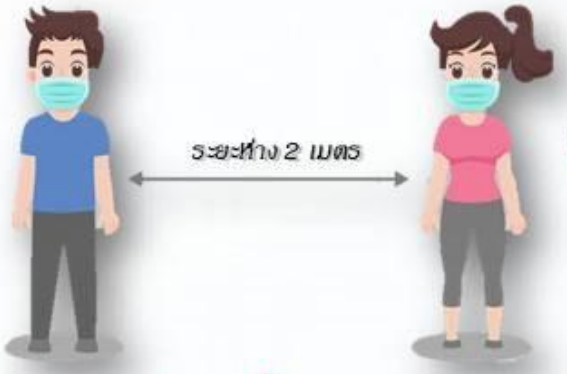
กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

มี Sex อย่างไร !!!

ให้ปลอดภัยจาก Covid-19



Social Distancing ระยะห่างทางสังคม

ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

แหล่งพบเชื้อ Covid-19

น้ำลาย

อุจจาระ

น้ำมูก

ฝอยละออง

ช่องทางการรับเชื้อ Covid-19

ปาก

จมูก

ตา

ไม่พบเชื้อ Covid-19

ปัสสาวะ อสุจิ และน้ำหล่อลื่นจากช่องคลอด

การมีเพศสัมพันธ์คือการใกล้ชิดกันถือเป็นความเสี่ยง เพราะไม่รู้ว่าใครมีเชื้อ Covid-19

คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรม
หรือบรรยากาศที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ถ้าคู่นอนอยู่ในกลุ่มเสี่ยง
ควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์

หากิจกรรมทำเวลาว่าง เช่น ออกกำลังกาย
ฟังเพลง ดูหนัง อ่านหนังสือ ทำงานบ้าน ฯลฯ

ถ้าต้องการมีเพศสัมพันธ์ ยึดหลักการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
และต้องระมัดระวังการแพร่กระจายเชื้อ Covid-19

ถ้ามีอารมณ์ทางเพศ
การช่วยตัวเองปลอดภัยที่สุด

ที่มา : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

Scan QR Code รับความรู้เรื่องวัยรุ่น

จัดทำโดยกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

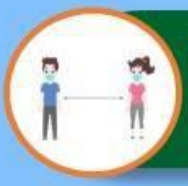
เมื่อ covid-19 ระบาด วัยรุ่นอยู่บ้านอย่างไรให้มีความสุข?

Stay at Home

ล้างมือบ่อยๆ ทำความสะอาด
เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น
โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
วันละ 8-10 ชั่วโมง

กินอาหารปรุงสุกใหม่
ใช้ภาชนะของตัวเอง
ไม่ใช้ร่วมกัน



รักษาระยะห่างอย่างน้อย
2 เมตร เลี่ยงการสัมผัส
ใบหน้า ตา ปาก จมูก

ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่บ้าน
อย่างน้อยวันละ 60 นาที

หยุดกิจกรรมทางสังคม
หยุดปาร์ตี้ต่างๆ เปลี่ยนนัดพบกัน
ผ่าน Social Networks

หากิจกรรมที่ตนเองถนัด /สนใจ
ทำที่บ้าน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง

หากกลับจากพื้นที่ที่มีการระบาด
ควรแยกตัว สังเกตอาการ14วัน
เลี่ยงใกล้ชิดผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

Scan QR Code เพิ่มเติม

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6