روابط خانوادگی و زناشویی: با توجه به شرایط انتقال انسان به انسان ویروس کووید ۱۹ ، علاوه بر رعایت اصول بهداشتی مانند شستشوی مکرر دستها، ضد عفونی نمودن دستها و سطوح الوده ، اجتناب از تماس دستها با چشمها و بینی و دهان، پرهیز از تماس با اشیای الوده مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره‌ها، دکمه آسانسور و ... ، اجتناب از سفرهای غیر ضروری، رعایت بهداشت مواد غذایی ، لازم است برای کنترل و قطع چرخه انتقال ویروس، محدودیتهایی در روابط فیزیکی اجتماعی و خانوادگی (**فاصله گذاری اجتماعی**) بین افراد رعایت شده و با ترک عاداتی مانند دست دادن و روبوسی با دیگران و رعایت اصول بهداشتی هنگام عطسه و سرفه، از ارتباط نزدیک با سایرین بویژه با افرادی که تب و سرفه دارند خودداری و در موارد ضروری از ماسک استفاده شود.

رعایت اصول بهداشتی در شرایط سلامت و بیماری برای اعضای یک خانوار که زیر یک سقف با یکدیگر زندگی می کنند، بویژه زوجین، متناسب با وضعیت هریک از آنان ضرورت دارد. علاوه بر روابط جنسی ، روابط عاطفی زوجین نیز در شرایط شیوع کووید ۱۹ تحت تاثیر قرار می گیرد و هر دو موضوع بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند. (درخصوص روابط عاطفی بین زوجین به پروتکل اداره باروری سالم توجه شود).

راههای انتقال ویروس :

همانگونه که در بخش اول این مجموعه آمده است، ویروس از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده، ترشحات تنفسی فرد مبتلا ، بزاق یا آب دهان فرد آلوده ، دست زدن به سطوح و وسایل آلوده منتقل می شود. یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی- دهانی باشد اما شواهد تا به امروز نشان میدهد که ویروس از مادر باردار آلوده و از طریق جفت و مایع آمنیوتیک و شیر مادر آلوده به کودک **منتقل نمی شود**. همچنین تا به امروز بیماری کووید ۱۹ یک **بیماری منتقله از طریق آمیزش محسوب نمی شود .**

رابطه جنسی در زمان شیوع کووید-۱۹ :

-زوجین که در منزل و زیر یک سقف زندگی می کنند، غیر از رابطه زناشویی، ارتباطات دیگری مثل در کنار هم غذاخوردن، کنار هم نشستن و خندیدن، صحبت کردن و تماسهای دیگر هم دارند که هر کدام میتواند از طریق قطرات تنفسی یا تماس با الودگی باعث انتقال ویروس شود بنابراین رابطه زناشویی تنها تماس زوج نیست و به خودی خود مانعی برای جلوگیری از انتقال ویروس ، محسوب نمی شود .

-رابطه زناشویی در افرادی که علامتی ندارند و احتمالا در معرض آلودگی قرار نگرفته اند و در خانه اقامت داشته و احتمالا در معرض آلودگی قرار نگرفته اند، می تواند یک روش برای بهبود روابط بین زوجین و در برخی افراد روشی برای کاهش اضطراب در این دوران پر استرس باشد. توصیه می شود از فرصت ماندن در خانه برای گذراندن وقت ببیشتر و رابطه با کیفیت با همسر و تقویت رابطه عاطفی و بهبود روابط زناشویی استفاده شود.

ملاحظات کووید ۱۹ در روابط زناشویی:

-قبل و بعد از رابطه زناشویی دستها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شستشو داد و از تماس دستهای شسته نشده با چشم و بینی و دهان اجتناب شود

- ویروس روی صورت افراد مبتلا وجود دارد بنابراین در حین رابطه زناشویی میبایست از تماس مستقیم صورت زوجین و تماس دهان با دهان اجتناب شود.

- در حال حاضر شواهد نشان میدهد ویروس در مایع منی مردان و ترشحات دستگاه تناسلی زنان از کرونا وجود ندارد. بنا بر این ویروس کووید ۱۹ یک ویروس منتقل شونده از طریق رابطه جنسی نمیباشد.

- راه اصلی انتقال ویروس قطره های تنفسی و بزاق است بنابراین در رابطه زناشویی بهتر است زوج در موقعیتهای باشند که ارتباط دهانی برقرار نشود و مقاربت به صورت واژینال باشد.

- ویروس در مدفوع افراد مبتلا دیده شده است. بنابراین یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی - دهانی باشد که می بایست احتیاط لازم را در مورد بهداشت دستها در این خصوص رعایت کرد . همچنین رابطه زناشویی به روشی غیر از مقاربت واژینال ایمن نیست. روشهای

معمول رابطه زناشویی ایمن ترین هستند و سایر روشهای غیر معمول میتواند احتمال انتقال بیماری را افزایش دهد.

- تا به امروز هیچ واکسن یا داروی ضد ویروسی برای جلوگیری یا درمان کووید ۱۹ وجود ندارد ، همچنان محققین در حال بررسی و تحقیق در مورد داروها و واکسنها هستند

- هنوز هیچ شواهدی وجود ندارد که داروهای ضد ویروسی یا واکسنهای موجود ، می تواند از ابتلا به کووید۱۹ جلوگیری کند . بنابراین استفاده از این داروها به معنای اطمینان از عدم ابتلا به ویروس کووید ۱۹ نیست و می بایست حتی در صورت استفاده از این داروها، ملاحظات بهداشتی و اخلاقی را در روابط زناشویی مد نظر قرار داد.

- افرادی که به هر دلیلی از داروهایی استفاده میکنند که در حال حاضر به صورت تجربی توسط پزشکان برای درمان عفونت کووید ۱۹ استفاده می شود(مثل کلرو کین) ،نسبت به ابتلا به کووید ۱۹ ایمن نیستند و این داروها جنبه حفاظتی نداشته و باید تمام نکات محافظتی توصیه شده در زندگی روزمره و در روابط زناشویی را رعایت کنند .

- در افرادی که از نظر جنسی فعال هستند می بایست از رفتارهای پر خطر جنسی اجتناب شود و زوجین نسبت به مسایل اخلاقی و روابط زناشویی در چارچوب خانواده پایبند باشند ، و از تعدد شرکای جنسی و داشتن رابطه جنسی با افرادی که آشنایی ندارند، اجتناب نمایند.

مواقع خودداری ازرابطه زناشویی با همسر در دوره اپیدمی کووید ۱۹:

- رابطه زناشویی بین زوجین سالم به بهبود روابط آنها کمک و سبب استحکام پیوند آنان می گردد. اما زمانی که هر یک از زوجین از نظر روانی و عاطفی احساس خوبی ندارند و تمایل به برقراری رابطه زناشویی ندارند از این کار خودداری و برای رفع نگرانیها و مشکلات و احساسات خود با یکدیگر صحبت کرده و با درک دوجانبه از وضعیت یکدیگر ، رابطه زناشویی برقرار کنند . اجبار برای برقراری رابطه زناشویی توسط هیچیک از زوجین پذیرفته نیست.
- اگر شک ابتلا به بیماری در هریک از زوجین وجود دارد، از رابطه زناشویی خودداری کنند.

- در برقراری رابطه زناشویی توجه به شغل زوجین و میزان خروج آنها ازمنزل برای کار یا انجام کارهای خانه یا تردد در مکانهای عمومی که روی میزان ابتلا به عفونت موثر می باشد، مهم است.
- اگر هریک از زوچین تب، سرفه، گلودرد، یا تنگی نفس دارند از رابطه زناشویی خودداری کنند.
- در مواردی که یکی یا هر دونفر از زوجین، مبتلا به بیماری مزمن زمینه ای هستند یا اخیرا از یک بیماری جدی بهبود یافته اند ، با توجه به اینکه ابتلا به کووید ۱۹ در این افراد می تواند شدت بیشتری داشته باشد ، بهتر است دربرقراری رابطه زناشویی احتیاط بیشتری کرد ، و اگر هر کدام از طرفین علایم مشکوکی دارند از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند . این بیماریها شامل دیابت ، بیماریهای ریوی ، بیماریهای قلبی ، بیماران دارای ضعف سیستم ایمنی (مبتلایان به عفونت *HIV* و یا مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتیکواسترویید) می باشد.

شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی در افراد مبتلا/ مشکوک به کووید-۱۹ :

- بدیهی است که با توجه به ماهیت رابطه جنسی و تماس نزدیک زوجین، ارتباط زناشویی زوج در زمانی که یکی از دو نفر مشکوک یا مبتلا به کووید-۱۹ باشد، بسیار مهم است. در این افراد بازگشت به رابطه جنسی زمانی صورت می گیرد که خطر انتقال بیماری کووید-۱۹ برطرف شده باشد. خاطر نشان می شود که موارد فعلی با توجه به مطالب مندرج در آخرین گایدلاین مراقبت و درمان کووید-۱۹ کشوری است و ممکن است در آینده با به روز رسانی گایدلاین, تغییر کند. جزئیات آن به شرح زیر است:

۱- شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی در افراد بی علامت:

- اگر فرد به هر دلیلی و بدون علامت تست ردیابی ویروس (*PCR*) انجام داده و نتیجه مثبت بوده است، در صورتی که هیچ علائمی پیدا نکند، ظرف مدت دو هفته بعد از تاریخ انجام تست میتواند از شرایط جداسازی خارج شود ، به شرطی که در تمام این مدت بدون علامت باشد. همواره توصیه می شود که پس ار این مدت نیز برای جلوگیری از احتمال ابتلا, همچنان فاصله حداقل دو متر را با سایرین رعایت نماید و در زمان حضور در مکان های عمومی از ماسک و اگر ماسک در دسترس نیست از روسری یا شال استفاده کند (بنابراین

بهتر است تا ۱۴ روز پس از مثبت شدن تست از رابطه جنسی اجتناب کند ، به این شرط که در مدت این ۱۴ روز بدون علامت باشد)

۲- شرایط خروج از جداسازی خانگی در افراد علامت دار:

- **الف: سرپایی (موارد خفیف و متوسط):**
- **۱- گذشت حداقل سه روز از زمان بهبودی فرد:**
- *a.* که با علایمی نظیر قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر مشخص می گردد **و**
- *b.* بهبود علائم تنفسی (نظیر: کاهش واضح سرفه ها قطع سرفه پایدار ، نبود تنگی نفس) **و**
- **۲- این زمان باید حداقل ۱۴ پس از شروع علایم باشد.**
- **ب: بستری (موارد شدید):**
- **۱- گذشت حداقل سه روز از زمان بهبودی فرد:**
- *a.* که با علایمی نظیر قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر مشخص می گردد **و**
- *b.* بهبود علائم تنفسی (نظیر: کاهش واضح سرفه ها و قطع سرفه پایدار ، نبود تنگی نفس) **و**

۲-این زمان باید حداقل ۲۱ روز پس از شروع علایم باشد.

-خاطر نشان می شود که پایان عفونت زایی بیمار و خروج از شرایط ایزوله به معنای طبیعی شدن کامل فرد نیست و ممکن است تا مدتها بعد, بیمار از عوارض جسمی و روحی بیماری رنج ببرد و توان جسمی قبلی را نداشته باشد، بدون این که باعث ابتلا دیگران شود.

برقراری مجدد رابطه زناشویی بعد از خروج از شرایط جداسازی خانگی

- در صورتی که فرد علامت دار بوده و در منزل جداسازی انجام شده باشد، عموما حداقل دو هفته بعد از شروع علائم، می تواند رابطه زناشویی برقرار کند به شرط رعایت تمام نکات مربوط به بهبود علائم که در بالا توضیح داده شد .