



# SEXO SEGURO Y MPOX

**HABLE CON SU PAREJA SOBRE CUALQUIER ENFERMEDAD RECIENTE, POSIBLES EXPOSICIONES A MPOX Y ERUPCIONES O HERIDAS NUEVAS O INEXPLICABLES.**

## ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de contraer MpoX?

- Vacúnate, si corres riesgo de contraer el mpoX.
- Evita compartir objetos como toallas, uso de fetiches, juguetes sexuales y cepillos de dientes.
- Utiliza ropa de cama, toallas y prendas de vestir limpias.
- Limita el número de parejas para reducir la probabilidad de exposición.
- Considera la posibilidad de utilizar preservativos (de látex o poliuretano), aunque es posible que los preservativos por sí solos no eviten todas las exposiciones, ya que la erupción puede aparecer en otras partes del cuerpo.
- Masturbarse juntos sin tocarse, o practicar sexo virtual.
- Mantener relaciones sexuales con la ropa puesta, asegurándose de cubrir las zonas en las que aparezcan erupciones o llagas.
- Limita las visitas a espacios como, saunas, clubes de sexo o fiestas sexuales privadas y públicas.

## Si tú o tu pareja tienen erupciones o heridas:

- Acude a un profesional de la salud para que te examine.
- Tómate un descanso de las relaciones sexuales (orales, anales, vaginales) y del contacto íntimo (besos, abrazos, caricias) y/o de asistir a reuniones sociales.
- Aíslate de las personas con las que convives.
- Usa mascarilla y cúbre las erupciones, si tienes que estar con otras personas, incluidas las visitas al personal de salud.

**Si crees que tienes mpoX, consulta a tu médico. Si no tiene un médico de cabecera, llame al 2-1-1.**



Para actualizaciones, envíe el mensaje de texto COSD MPOX al 98256.  
Para más recursos, visite:

**[SanDiegoCounty.gov/mpox](https://SanDiegoCounty.gov/mpox)**

