

*Кузнецов А.Н., Свитич А.А.*

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ТРОПИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ ВЬЕТНАМА**



2018г



Физико-географическая карта Вьетнама

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**Институт проблем экологии и эволюции им. А.Н. Северцова**  
**Российской академии наук**

**СОВМЕСТНЫЙ РОССИЙСКО-ВЬЕТНАМСКИЙ ТРОПИЧЕСКИЙ**  
**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

*Кузнецов А.Н., Свитич А.А.*

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ**  
**РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**  
**К ТРОПИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ ВЬЕТНАМА**

**2018г.**

## ***Настоящие «Рекомендации по адаптации российских специалистов к тропическим условиям Вьетнама»***

разработаны по результатам 30-летней научно-практической деятельности Совместного Российско-Вьетнамского Тропического научно-исследовательского и технологического центра во Вьетнаме, а также многолетних исследований советских и российских врачей, работавших в тропических странах в конце 20-го столетия, с целью минимизации потерь здоровья, скорейшей акклиматизации, поддержания трудоспособности и профессионального долголетия российских специалистов и членов их семей в тропических условиях.

В «Рекомендации ...» включены также краткие сведения об истории страны, современном государственном устройстве СРВ, экономике, культуре, климатических условиях, типичных условиях проживания вьетнамцев, наиболее распространенных тропических болезнях, особенностях гигиены и др.

Ознакомление с предлагаемыми рекомендациями позволит российским специалистам и членам их семей правильно настроить себя психологически на длительный срок пребывания в тропическом Вьетнаме. Рекомендации будут полезны и гражданам РФ и СНГ, планирующим свои краткосрочные деловые или туристические поездки во Вьетнам.

*Рекомендации по адаптации российских специалистов к тропическим условиям Вьетнама, Ханой, 2018, 174 стр. Заказ № 24, 25/09/2018*

Издание второе, дополненное

Подготовка «Рекомендаций по адаптации...» к печати

**Контобойцева А.А.**

© Тропический  
центр, 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>7</b>
<b>1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СОВРЕМЕННОМ ВЬЕТНАМЕ</b> .....	<b>9</b>
<b>2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЙ ВЬЕТНАМА</b> .....	<b>14</b>
2.1. Географическое положение, рельеф, внутренние воды, почвенный покров .....	14
2.2. Климат .....	18
2.3. Растительный и животный мир, охрана природы .....	21
<b>3. ИЗ ИСТОРИИ ВЬЕТНАМА</b> .....	<b>25</b>
<b>4. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b> .....	<b>32</b>
4.1. Население .....	32
4.2. Крупнейшие города .....	33
4.3. Экономика: полезные ископаемые, промышленность, энергетика, сельское хозяйство .....	36
4.4. Законодательство и право .....	43
4.5. Внешняя политика и экономика Вьетнама, сотрудничество с Россией .....	45
4.6. Социальная сфера: образование, наука, культура, СМИ .....	52
<b>5. ЗДОРОВЬЕ И БЫТ В ТРОПИКАХ</b> .....	<b>61</b>
5.1. Влияние климата и факторов природной среды тропиков на организм человека .....	61
5.2. Климат и биологический фактор в тропиках .....	69
5.3. Особенности акклиматизации .....	71
5.4. Соблюдение режима труда и отдыха и личной гигиены в тропиках .....	73
5.5. Гигиеническое значение одежды и обуви в тропиках .....	75
5.6. Требования к жилью в тропиках .....	77
5.7. Рекомендации по питанию и соблюдению водно-солевого режима .....	79
5.8. Популярные вьетнамские блюда .....	84
<b>6. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВО ВЬЕТНАМЕ ТРОПИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ</b> .....	<b>88</b>
6.1. Общие эпидемиологические сведения .....	88
6.2. Малярия .....	90

<u>6.3. Лихорадка цуцугамуши</u> .....	92
<u>6.4. Кишечные инфекции</u> .....	95
<u>6.5. Тропические гельминтозы</u> .....	105
<u>6.6. Лимфатический филяриаз</u> .....	113
<u>6.7. Тропические арбовирусные инфекции</u> .....	116
<u>6.8. Укусы клещей</u> .....	119
<u>6.9. Чесотка</u> .....	120
<u>6.10. Аллергия на пыль</u> .....	122
<u>6.11. Укусы ядовитых животных</u> .....	124
<b><u>7. ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ ВЬЕТНАМА</u></b> .....	<b>127</b>
<u>7.1. Нормы поведения и правила проживания российских специалистов на территории СРВ</u> .....	127
<u>7.2. Инструкция по технике безопасности на рабочем месте и при пользовании бытовыми электроприборами</u> .....	129
<u>Общие требования безопасности</u> .....	129
<u>Требования безопасности в аварийных ситуациях</u> .....	130
<u>7.3. Техника безопасности при выполнении подводных погружений</u> .....	131
<u>7.4. Инструкция по технике безопасности при выполнении экспедиционных работ</u> .....	135
<u>7.4.1. Требования кохранетрудаприподготовкекэкспедиционным работам</u> .....	135
<u>7.4.2. Правила охраны труда и техники безопасности во время полевых работ</u> .....	137
<u>7.5. Дорожное движение. Инструкция по использованию автотранспорта и транспортных средств категории А</u> .....	139
<u>7.6. Визовые вопросы</u> .....	142
<u>7.7. Таможенные правила и ограничения</u> .....	143
<u>7.8. Рекомендации по пляжному отдыху во Вьетнаме</u> .....	143
<b><u>В КАЧЕСТВЕ ПОСЛЕСЛОВИЯ</u></b> .....	<b>144</b>
<u>Литературные источники</u> .....	145
<u>Приложение 1</u> .....	149
<u>Приложение 2</u> .....	156
<u>Приложение 3</u> .....	167

## ВВЕДЕНИЕ

История независимого Вьетнама тесно связана с СССР и Россией. Особое значение для вьетнамского народа имела поддержка со стороны СССР в годы двух войн Соппротивления иностранным агрессорам и помощь по восстановлению экономики после завершения войны с США. В 1975 г. между Вьетнамом и СССР был подписан протокол о результатах координации масштабных народнохозяйственных планов. В дополнение к 200 предприятиям, которые уже были введены в строй при советской помощи на севере страны в предыдущие годы, было намечено проектирование и строительство еще 94 важных народнохозяйственных объектов. К наиболее значимым из них относятся строительство крупнейшей в Юго-Восточной Азии гидроэлектростанции Хоабинь мощностью 1,94 млн кВт, теплоэлектростанции Фалай мощностью 440 тыс. кВт, цементного завода производительностью до 1,2 млн т. цемента и извести в год, угольной шахты Хетам производительностью 2,4 млн т. угля в год и другие.

После распада СССР экономическая помощь Вьетнаму в 90-е годы ослабла, однако уже в начале 21 века началось восстановление и быстрый рост экономических и культурных связей с Российской Федерацией. Значительную роль в развитии этих отношений сыграл первый официальный визит во Вьетнам в марте 2001 года Президента Российской Федерации Владимира Путина, в ходе которого была подписана Декларация о стратегическом партнерстве между Россией и Вьетнамом. В ноябре 2013 года главы государств выразили удовлетворение уровнем развития многоплановых связей между Россией и Вьетнамом как в сфере обороны и безопасности, так и в гуманитарной сфере – науке, образовании и подготовке кадров.

В целях создания благоприятных условий для туризма и укрепления деловых связей, Вьетнам ввел безвизовый режим для граждан Российской Федерации, прибывающих в СРВ на срок до 15 суток. Это позволило увеличить приток российских туристов к благоприятным рекреационным ресурсам Вьетнам. С 2010 года во Вьетнаме в городах Ханое и Хошимине функционируют Русские центры от фонда «Русский мир».

Сегодня Вьетнам, прошедший в прошлом веке тяжелейший путь в борьбе за свободу и независимость, прочно стоит на ногах и относится к группе стран с наиболее быстро развивающимися экономиками. Укрепляются позиции Вьетнама и на глобальной арене, где он все более активно включается в работу по решению как региональных проблем, так и задач, стоящих перед всем человечеством.

В ноябре 2017 года во Вьетнаме во второй раз (после 2006 г.) был проведен саммит АТЭС. В состав АТЭС входит 21 страна, в том числе и Россия, вошедшая в организацию в 1998 г. С каждым годом роль АТЭС в глобальной политике и экономике возрастает. Уже сейчас на его долю приходится около 59% мирового ВВП и 48% международной торговли. В рамках саммита вьетнамскими экспертами были сформулированы основные направления дискуссии, к которым относятся вопросы сохранения источников пресной воды, продовольственная и экологическая безопасность, развитие человеческих ресурсов, внедрение «зеленых» технологий в сельском хозяйстве, поддержка среднего, малого и микробизнеса.

Перспективы развития Вьетнама и его двусторонних отношений с Россией способствуют росту числа работающих во Вьетнаме российских специалистов и туристов. Независимо от продолжительности их пребывания во Вьетнаме, и те и другие неизбежно сталкиваются с вопросами специфики быта, адаптации организма к особенностям климата, организации питания и другими факторами, сопровождающими их в тропической стране. Для граждан, планирующих работу во Вьетнаме на продолжительный срок, будет полезно ознакомиться с настоящими рекомендациями по особенностям адаптации к условиям тропиков.

Рекомендации отработаны и проверены на практике российскими специалистами Тропического центра, прибывшими на работу во Вьетнам в 1988-89 годы после учреждения Совместного Советско-Вьетнамского Тропического научно-исследовательского и испытательного центра. С 1993 года это – Совместный Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский и технологический центр.

Для разработки медицинских и климатических аспектов рекомендаций использованы материалы многолетних исследований советских врачей и ученых, работавших в странах с жарким

тропическим климатом в конце 20-го столетия. и учтен опыт 30-летней научно-практической деятельности Тропического центра по скорейшей акклиматизации, поддержанию трудоспособности и профессионального долголетия российских специалистов тропических условиях.

В рекомендации включены краткие сведения об истории страны, современном государственном устройстве, природе, экономике, культуре, типовых условиях проживания вьетнамцев, особенностях гигиены и др. Ознакомление с рекомендациями позволит каждому российскому специалисту и членам их семей настроить себя на длительный срок проживания в тропическом Вьетнаме. Рекомендации будут полезны также гражданам России и других стран СНГ, планирующим свои краткосрочные деловые или туристические поездки во Вьетнам.

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СОВРЕМЕННОМ ВЬЕТНАМЕ

Социалистическая Республика Вьетнам – парламентская республика. Новая Конституция Вьетнама была принята в 1992 году. **Высшим органом государственной власти является однопалатное Национальное собрание**, состоящее из 498 депутатов, избираемых на 5 лет всеобщим прямым голосованием. Его сессии проводятся 2 раза в год. Свыше 90% депутатов являются членами Коммунистической партии Вьетнама.

Национальное собрание принимает Конституцию и законы, а также следит за их соблюдением, утверждает проект бюджета, устанавливает или отменяет налоги. Этот орган обладает правом избирать, освобождать, отзывать Президента, вице-президента, Председателя Национального Собрания и его заместителей, членов Постоянного Комитета Национального Собрания, Премьер-министра и других представителей государственной власти; отменяет акты вышеназванных органов и должностных лиц в случае их противоречия Конституции, законам или постановлениям Национального Собрания. В компетенции Национального собрания находится рассмотрение отчетов о работе Президента, Постоянного Комитета Национального Собрания, Правительства, Верховного народного Суда и Верховной народной прокуратуры. Среди некоторых прочих полномочий Национального Собрания: принятие решения об амнистии,

установление военных и др. званий, решение вопросов войны и мира, ратификация и денонсация международных договоров или договоров с участием Вьетнама, решение вопроса о всенародном референдуме. Постоянно действующим межсессионным органом Национального Собрания является его Постоянный Комитет.

**Главой государства является Президент**, ответственный перед Национальным Собранием. Он избирается Национальным собранием из числа депутатов на пятилетний срок. В компетенцию Президента входят такие полномочия как: опубликование Конституции, законов, указов; внесение в Национальное собрание предложений о назначении, освобождении или отзыве вице-президента и Премьер-министра, председателя Верховного народного Суда и Главного прокурора Верховной народной Прокуратуры; заключение от имени СРВ международных договоров; издание приказов и решений; верховное командование вооруженными силами и пр. С 2016 года Президентом Вьетнама является Чан Дай Куанг.

**Исполнительным органом Национального собрания и высшим распорядительным органом СРВ является Правительство**, ответственное перед Национальным Собранием, его Постоянным Комитетом и Президентом. В состав Правительства входят Премьер-министр, вице-премьеры, министры и другие его члены. На основе актов вышестоящих органов Правительство издает постановления и решения, а Премьер-министр – решения и директивы.

Руководящая роль в обществе в соответствии с принятой в 2013 г. новой редакцией Конституции закреплена за Коммунистической **партией Вьетнама** (КПВ), насчитывающей в своих рядах 4,5 млн членов. На состоявшемся в январе 2016 г. XII съезде Компартии Вьетнама Генеральным секретарем ЦК КПВ на очередной срок переизбран Нгуен Фу Чонг. XII съезд КПВ закрепил на обозримую перспективу курс на поэтапные, эволюционные рыночные преобразования при сохранении преемственности политического курса и стабильной внутривнутриполитической обстановки. На пост Председателя Национального собрания избрана Нгуен Тхи Ким Нган - первая в истории Вьетнама женщина-спикер парламента.

Исполнительную власть осуществляет Правительство СРВ во главе с премьер-министром Правительства СРВ Нгуен Суан Фуком.

**Административно-территориальное деление.** Во Вьетнаме принята трехуровневая система административного деления по: провинциальный (провинции, города центрального подчинения), уездный и общинный уровни. Территория Вьетнама делится на 58 провинций и пять городов центрального подчинения. **Столица - город Ханой.** Наиболее крупные города – Хошимин (8,6 млн жителей), Хайфон (1,9 млн жителей), Кантхо (1,2 млн жителей) и Дананг (1,4 млн жителей).

Система местных органов власти соответствует административному делению Вьетнама. Каждая административная единица имеет избираемый орган власти – Народный совет. Исполнительными органами Народных советов, органами административной власти на местах являются Народные комитеты.

**Государственный язык** – вьетнамский (алфавит на основе латиницы). Наиболее употребляемые вьетнамские слова и выражения, которые следует усвоить российским специалистам, приведены в Приложении 1.

**Национальная валюта – Вьетнамский донг (VND).** 1 доллар США приблизительно равен 22 700 донгам (по состоянию на январь 2018 г.). Используются банкноты достоинством 500 000, 200 000, 100 000, 50 000, 20 000, 10 000, 5 000, 2 000, 1 000 донгов. Банкноты номиналом 500, 200, 100 донгов встречаются редко и уже становятся нумизматической редкостью.

Обменять доллары на донги можно в банках и в некоторых ювелирных магазинах. Доллары принимаются также в негосударственных учреждениях, в ресторанах, магазинах, отелях. Все большее распространение получают кредитные карты. В крупных городах имеются банкоматы основных платежных систем.

**Вооруженные силы. Вьетнамская народная армия (ВНА)** в настоящее время насчитывает около 484 тыс. человек. Основные виды и рода войск: сухопутные войска, силы пограничной охраны, военно-воздушные силы и силы противовоздушной обороны, военно-морские силы.

Верховным главнокомандующим вооруженными силами СРВ является Президент страны, а повседневное руководство ими осуществляют Министерство национальной обороны и Генеральный

штаб. На должность министра национальной обороны с 2016 года назначен бывший глава Главного политического управления ВНА генерал армии Нго Суан Лить; начальником генерального штаба и заместителем министра обороны СРВ стал генерал-полковник Нгуен Кхак Нгиен.

Сухопутные войска оснащены вооружением и военной техникой советского, российского и китайского производства, незначительным количеством трофейного американского вооружения и военной техники. На вооружении вьетнамских ВВС ПВО состоят тяжелые истребители российского производства и модернизированные истребители советского производства, зенитно-ракетные системы. Военно-морские силы ВНА имеют в составе новейшие российские подводные лодки, сторожевые и ракетные катера российского и советского производства.

**Флаг Вьетнама** официально утвержден 2 июля 1976 года после окончания Войны сопротивления американским агрессорам (1961-1975 гг.). **Флаг** представляет собой красное прямоугольное полотнище с изображением пятиконечной золотой звезды и символизирует революционные силы народа и его решимость добиться освобождения. Золотая звезда в центре прямоугольного полотнища олицетворяет лидерство Коммунистической партии Вьетнама и союз пяти сил: рабочих, крестьян, солдат, интеллигенции и молодежи.



**Государственный герб Вьетнама.** В середине герба на красном фоне изображена пятиконечная звезда в обрамлении золотистых колосьев риса, внизу которых помещен сектор зубчатого колеса, символизирующего технический прогресс, и надпись «Социалистическая Республика Вьетнам».



**Государственный гимн – «Марш наступающей армии».** Композитор и поэт Нгуен Ван Као (1923-1995 гг.) написал эту песню в 1944 году во время войны Сопrotивления французским колонизаторам. Песня получила всеобщее признание вьетнамцев и в 1945 году была утверждена как гимн Северного Вьетнама. После победы в войне Сопrotивления американским агрессорам за свободу и независимость она стала гимном единой Социалистической Республики Вьетнам.

**Девиз СРВ:** «Независимость-Свобода-Счастье»

**Телефонный код страны:** +84; выход на международную телефонную связь через 00).

**Мобильная связь.** Во Вьетнаме работают три крупных оператора мобильной связи GSM: Mobifone, Vinaphone и Viettel. По прибытии во Вьетнам рекомендуется приобрести SIM-карту одного из этих операторов (разницы в тарифах среди них практически нет). SIM-карты продаются по предъявлению паспорта. Карточку дополнительной оплаты можно купить в салонах сотовой связи, а также в многочисленных небольших магазинах.

Для звонков из Вьетнама в Россию необходимо набрать 00 (или +) 7, далее номер абонента с кодом города.

**Телефоны экстренных служб:** 113 – полиция; 114 – пожарная служба; 115 – скорая медицинская помощь; 116, 1080 – справочные службы.

**Домен Вьетнама:** vn.

**Напряжение в сети** – 220В, 50 Гц; преобладает тот же стандарт розеток, что и в России.

**Часовой пояс:** +7 (от Гринвича). Разница во времени с Москвой + 4 часа.

**Часы работы государственных учреждений:** 8.00-11.00 и 14.00-17.00; банков: 8.00-17.00, магазинов: 8.00-21.00. Рестораны, как правило, работают до 23.00, после этого времени любое заведение может быть закрыто по требованию полиции.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЙ ВЬЕТНАМА**

### **2.1. Географическое положение, рельеф, внутренние воды, почвенный покров**

Вьетнам расположен в Северном полушарии, в Юго-Восточной Азии между 8°30' с.ш. на юге (мыс Камау) и 23°22' с.ш. на севере (населенный пункт Лунгпо). Крайняя западная точка страны – 102°10' в.д. (гора Лашан), крайняя восточная – 109°29' мин в.д. (мыс полуострова Хонггом). Территория страны занимает восточную часть полуострова Индокитай и составляет 15% его площади. С востока территорию страны омывают воды Южно-Китайского моря (вьетнамцы называют его Восточным морем). Длина морской береговой линии составляет 3260 км.

Протяженность страны с севера на юг – 1750 км, с запада на восток варьирует от 46,5 км (в районе Чунг Бо) до 600 км (на севере). Общая длина сухопутных границ составляет 3880 км (из них северная граница с Китаем – 1300 км, западная с Лаосом – 1650 км, юго-западная с Камбоджей – 930 км).

Площадь суши Вьетнама – 329,6 тыс. км<sup>2</sup>, из которых около 42% заняты сельскохозяйственными угодьями, а остальная территория покрыта лесами и кустарниками горных и предгорных районов.

В состав территории Вьетнама входят также острова и архипелаги. Наиболее крупные из них – Байтылонг, Кото, Катъба, Кондао в Южно-Китайском море, Фукуок в Сиамском заливе. В пределах исключительной экономической зоны расположены архипелаги Парасельские острова и Спратли, на которые претендуют другие государства акватории Южно-Китайского моря.

**Рельеф** Вьетнама отличается преобладанием гор (главным образом низких и в меньшей степени средневысотных), плато и плоскогорий, занимающих 75% территории. Они простираются с севера на юг на 1400 км. Только 25% территории приходится на долины рек и неширокие приморские равнины. От северной границы страны в юго-восточном направлении протянулся хребт Хоангльеншон (в переводе «Главная горная гряда»), образующий водораздел между реками Хонгха (Красная) и Да (Черная, приток реки Красная). В пределах этой гряды имеются несколько горных пиков с отметками более 2500 м, в том числе самая высокая горная вершина Индокитая Фаншипан (3143 м).



*Рассвет над тропическим лесом, национальный парк Кат Тьен  
(фото Дмитрия Иванова)*

К западу до границы с Лаосом расположены более низкие параллельные хребты с абсолютными высотами от 1600 до 2100 м. Правые притоки реки Хонгха, пересекающие горы Хоангльеншон, имеют узкие каньонообразные долины. Горные склоны обычно покрыты лесом, в дождливое время года нередко оползни, камнепады и сели. К югу от 20-й параллели горный рельеф постепенно выполаживается, образуя чередование низкогорных плато с горными хребтами со средними высотами от 1000 до 1500 м. Этот горный массив простирается вдоль границы с Лаосом и Камбоджей на 1200 км и называется Чыонгшон («Долгий хребет»). На отдельных участках он отличается большой крутизной склонов. Наиболее крутые восточные склоны ступенеобразно понижаются к юго-западу к долине реки Меконг.

На равнины Вьетнама приходится всего четверть территории, однако именно здесь проживает большая часть населения страны и сосредоточена основная хозяйственная деятельность. Наиболее обширные равнины сформированы дельтами рек Хонгха на севере и Меконг на юге (дельта реки Меконг занимает 40 000 км<sup>2</sup>, а дельта реки Красная – 15 000 км<sup>2</sup>). Между ними тянется цепочка узких прибрежных равнин и дельт небольших рек.

Равнина в низовьях реки Красная (Хонгха) сложена аллювием, который отлагался на дне древнего мелководного залива. На аллювиальных отложениях сформировались плодородные почвы. Благодаря большому объему твердого стока река увеличивает свою дельту в сторону залива Бак Бо. Поскольку дельта Хонгха заселена уже на протяжении нескольких тысячелетий, естественный растительный покров в основном уничтожен. За многие века в борьбе вьетнамцев с наводнениями вдоль речных берегов были возведены около 3000 км дамб. Река Хонгха, как и другие реки в области Бакбо (реки Да, Ло, Тхайбинь), отличается резким перепадом уровня при смене режима осадков.

Обширная низменность на юге страны обязана своим происхождением дельте Меконга. Она находится в основном на территории Вьетнама и формируется двумя крупными руслами (собственно Меконга и Бассака). Значительная территория дельты, покрытая кустарниками и мангровыми вечнозелеными лесами, сильно заболочена. В формировании единой аллювиальной низменности приняли участие еще две другие реки – Кадонг и Донгнай. Дельта Меконга обладает самой густой в мире гидрографической сетью, включающей системы искусственных каналов. Передвижение людей в этом районе осуществляется почти исключительно на лодках-сампанах. Активное освоение этой территории началось примерно 300 лет назад, и в настоящее время здесь производится 60% всего риса и большая часть фруктов, выращиваемых в стране.

Узкие прибрежные равнины области Чунгбо возникли вследствие аккумулятивной деятельности водотоков, стекающих с восточных склонов гор Чыонгшон. Почти все границы провинций проходят по речным руслам. Приморская полоса разделена отрогами горных хребтов и возвышенностями на изолированные низменности, наиболее крупная из которых расположена на севере провинции Тханьхоа и занимает площадь в 3200 кв. км.

**Внутренние воды (реки и озера).** Речная сеть относится к бассейну Южно-Китайского моря. Питание рек преимущественно дождевое. Крупнейшая река не только Вьетнама, но и мира – Меконг (по-вьетнамски Кыулунг, Девять драконов, по числу рукавов дельты) берет начало в Тибете. Из 4220 км его длины на долю Вьетнама приходится самый короткий участок нижнего течения – 220 км.

Уровень воды в дельте Меконга полностью зависит от количества осадков, выпадающих в верховьях реки.

Если в дождливые летние месяцы она выносит в море 100 тыс. м<sup>3</sup> воды в секунду, то зимой поток уменьшается до 4 тыс. м<sup>3</sup>. Но у Меконга есть природный регулятор стока – озеро Тонлесап в Камбодже, благодаря которому здесь не бывает катастрофических паводков. Второй после Меконга является река Красная, длиной 1773 км, а на территории Вьетнама ее отрезок составляет 509 км. Свое название река, берущая начало в Китае на великом китайском лессовом плато, получила за цвет воды, насыщенной частицами красноватых горных пород. Река Красная и ее главные притоки – Светлая (*Ло*) и Черная (*Да*) – отличаются особенно сильными паводками, когда уровень воды может подниматься более чем на 10 метров. Дамбы, возведенные вдоль берегов реки в ее нижнем течении, защищают города и окрестные поля от наводнений.

В границах г. Ханоя участок старого русла реки Красная разлился и образовал озеро Западное – второй по величине естественный водоем после озера Бабе, лежащего в северо-восточных горах.



*Река Донгнай (фото Дмитрия Иванова)*

Другие крупные реки Центрального Вьетнама – Ка (600 км) и Ма (580 км). Основными реками южной части страны, кроме Меконга, являются Донгнай и Сайгон. Реки играют важнейшую роль

в экономической жизни Вьетнама. С давних времен они служат источником орошения рисовых полей. Большое значение реки имеют также как транспортные артерии страны. Во Вьетнаме насчитывается более 2 тыс. небольших и малых рек.

Озер сравнительно мало, и они невелики по площади, однако на реках созданы многочисленные водохранилища и запруды, в которых разводят рыбу. Общий объем стока вьетнамских рек составляет 785 куб. км, причем более 76% стока приходится на бассейны рек Меконг (475 куб. км) и Хонгха (121 куб. км).

Гидроэнергетический потенциал Вьетнама оценивается в 84 ТВт.ч/год, а суммарное потребление электроэнергии — почти в 130 млрд кВт.ч в 2016 г.

**Почвенный покров.** Процессы почвообразования во Вьетнаме в условиях влажного тропического климата протекают очень интенсивно. В результате формируются почвы, отличающиеся большой мощностью профиля. Зональные почвы Вьетнама – различные типы ферраллитных почв (красноземы, желтоземы). К интразональным относятся почвы равнин – аллювиальные и болотные. Наибольшим плодородием отличаются почвы базальтовых (вулканических) плато и аллювиальные почвы, сформированные в дельтах рек Меконга и Красной. Болотные почвы распространены в основном в дельте Меконга. В прибрежных районах почвы засолены.

## 2.2. Климат

Климат Вьетнама отличается высокими значениями температур и относительной влажности воздуха, и согласно международной классификации климатических областей относится к влажному тропическому типу. Климат Вьетнама носит тропический муссонный характер («муссон» в переводе на русский язык означает «сезон») ярко выраженными двумя сезонами – сухим зимним и влажным летним. Зимой преобладают воздушные массы с северо-запада (с материка), а летом господствует насыщенный влагой воздух с океана южного и юго-западного направлений. Вследствие разнообразия рельефа Вьетнам условно делится на три климатических района: Северный, Центральный и Южный. В течение года в этих районах отмечаются существенные внутренние различия.. Основные климатические характеристики каждого района приведены в Приложении 3.

**Северный климатический район**, простирающийся к северу от 18° с.ш., характеризуется влажным жарким летом в период южного муссона, дующего с экваториальных широт Тихого океана, и относительно прохладным зимним периодом с конца ноября до середины апреля, когда сказывается действие холодных северо-западных ветров. На равнинах средние температуры трех зимних месяцев составляют 17-20°C. В окрестностях Ханоя, расположенного на высоте около 5 м над уровнем моря, в наиболее прохладное время года воздух прогревается до 14-16°C, ночью температура может понижаться до 5-6°C. В горах местами отмечаются заморозки, иногда выпадает снег.

На равнинах в первой половине прохладного периода осадков мало и влажность воздуха редко превышает 70%. Во второй половине влажность воздуха возрастает до 95% за счет часто идущих морозящих дождей «мыа фун». В этот период нередко туманы с выпадением обильной росы.

С апреля по сентябрь начинается летний, влажный сезон. С июля по сентябрь выпадает примерно 80% годовой нормы осадков. В самые жаркие месяцы средняя температура воздуха в Ханое составляет 31-32°C (абсолютный максимум 42,8°C). К северному району относятся провинции Као Банг, Лай Чау, район равнины Бак Бо с дельтой реки Красная.

**Центральный климатический район.** На климат Центрального района существенное влияние оказывают горы Чыонгшон и их отроги, служащие барьером, который летом препятствует проникновению влажных юго-западных ветров. На западе этот район примыкает к Лаосу и расположен между 15,5° и 19,2° с.ш., а на востоке – это прибрежная зона между 11,5° и 18° с.ш. Центральный район характеризуется смещением максимальных значений осадков к концу года. Таким образом, влажный период растягивается до января. Максимальное количество осадков, до 3000–3500 мм в год, получает северная часть этого климатического района, прежде всего юго-западные склоны гор Чыонгшона; на прибрежные равнины приходится гораздо меньшее количество осадков. В период влажного сезона нередко вторжения мощных тайфунов, сила которых уменьшается по направлению к югу. Зимние месяцы довольно прохладны на территории, расположенной между 16° и 20° с.ш. К югу от 20° с.ш. круглый год тепло и температурный

режим сходен с условиями южного Вьетнама. На горном плато на уровне 1400 м расположен известный курорт Далат, где температура воздуха круглый год не превышает +25° С.

Этот район условно можно разделить еще на две климатические зоны: первая зона, включающая провинции Хатинь, Биньчи, Тхиен и вторая зона, сформированная над прибрежными равнинами, простирающимися восточнее гор Чыонгшон.

Главной особенностью климата первой зоны является заметное влияние сухих ветров из Лаоса, дующих в июне и июле и повышающих температуру воздуха до 39-40°С, что снижает влажность воздуха до 20-25%. Продолжительность этих ветров составляет 3-5 дней. Этот феномен обусловлен потерей влаги юго-западным муссоном в горах Лаоса.

Вторая зона характеризуется умеренными колебаниями температуры и влажности воздуха, а также аномальным распределением осадков в течение года. Сухой сезон наблюдается в летние месяцы с апреля по сентябрь, влажный – с сентября по декабрь. Причиной тому служат горы Чыонгшон, задерживающие влажный юго-западный муссон. Почти все осадки выпадают на территории соседнего Лаоса.

**Южный климатический район**, расположенный к западу от 108° в.д. и к югу от 13° ю.ш., отличается типичным тропическим муссонным климатом. Этот район охватывает часть Вьетнама, включающую провинции плато Тай Нгуен с центром г. Буом Матхуот и обширную дельту Меконга. Здесь также можно выделить две климатические зоны: плато Тай Нгуен и дельта Меконга. Сухой сезон длится с ноября по март, сезон дождей начинается с апреля и длится до октября. В этот период выпадает до 90% годовой нормы осадков.

Основными факторами тропического климата, существенно влияющими на здоровье и работоспособность человека являются высокие показатели солнечной радиации, атмосферных осадков, температуры и влажности воздуха, а также наличие в воздухе соединений серы, метана, пыли и других загрязнений в городах. Все эти факторы оказывают неблагоприятное воздействие на человека, существенно повышая агрессивность окружающей среды. В тропических условиях, кроме перечисленных факторов, заметное влияние на здоровье человека оказывает мощная биологическая

составляющая в виде большого разнообразия насекомых, грызунов, повреждающих имущество; микроорганизмов, вызывающих различные инфекционные заболевания, характерные для тропиков. Особую опасность в этом плане оказывает большое разнообразие вирусов, бактерий и микроскопических грибов, для развития которых тропический климат наиболее благоприятен.

Наряду с решением вопросов по обеспечению условий труда и быта специалистов, следует учитывать, что при эксплуатации конструкций и материалов в тропиках перечисленные факторы оказывают негативное влияние и на техническое состояние сооружений, ускоряя процессы коррозии и биоповреждений конструкционных и защитных материалов.

### **2.3. Растительный и животный мир, охрана природы**

**Растительный мир.** Во Вьетнаме зональным типом растительности являются влажные тропические леса. Однако, как и в других странах Юго-Восточной Азии, площадь естественных лесных экосистем стремительно сокращается в результате активной хозяйственной деятельности человека. Во Вьетнаме первичная лесная растительность сохранилась преимущественно в горной местности.

Значительные потери лесов произошли из-за эцицида во время Второй Индокитайской войны. Согласно данным Государственной Комиссии по инвентаризации леса, за период с 1943 по 1995 г. площадь лесных территорий во Вьетнаме сократилась с 14 до 8 млн га, что сопровождалось пространственной фрагментацией лесных территорий и ухудшением бонитета древостоев.

К отличительным особенностям первичных тропических лесов относятся многоярусность, обилие лиан и растений-паразитов. Деревья некоторых видов достигают высоты 30-40 м, а в диаметре – 80-140 см.



*Тропический лес (фото специалистов Тропического центра)*

В настоящее время во Вьетнаме преобладают вторичные влажные вечнозеленые тропические леса, а на юге страны, где количество осадков меньше – саванны и редкостойные леса.

В горах выражена высотная поясность. До высот 800-1000 м в южных районах и 600–700 м в северных распространены влажные тропические вечнозеленые леса. Выше, до отметок 1700-2000 м над уровнем моря, произрастают широколиственные субтропические горные леса с подлеском из различных бамбуков, еще выше появляются смешанные леса, где, кроме дуба, клена и ясеня, встречаются хвойные породы.

На равнинах культурная растительность (в основном, посевы риса) сочетается с зарослями высоких жестких трав на более сухих повышениях и бамбуковыми зарослями в низинах. Естественная растительность сохранилась только на заболоченных участках и в мангровых зарослях вдоль побережья. Мангровые заросли в южных районах достигают высоты 30 м, в Бакбо (на севере) – только 3 м. Общая площадь мангров составляет около 400 тыс. га, из них 300 тыс. находится в Намбо (на юге) и южной части Чунгбо. На равнинах страны распространены рощи кокосовых пальм, а на обширных плато юго-запада произрастают саванны с зарослями жестких трав и бамбука.

Значительные площади заняты продовольственными и техническими культурами – рисом, сахарным тростником, бататом, маниокой, бобовыми, кукурузой, ананасами, бананами, цитрусовыми, чаем, кофе, каучуконосами, джутом, табаком, кокосовыми пальмами.

В местах, не затронутых хозяйственной деятельностью, произрастает более 12 тыс. видов растений, 800 видов лишайников, 600 видов грибов. Более 2 тыс. видов растений употребляются в пищу или используется для приготовления лекарственных средств.

В лесах Вьетнама много ценных дикорастущих растений, важнейшие из которых: шанянь (применяется при лечении язвы желудка и других желудочных болезней), различные виды корицы, гвоздики, матьен (в его семенах содержатся стрихнин, брюсилин, гласюрин), бадьян (из его плодов готовят масло для парфюмерной и кондитерской промышленности), черный и белый кардамон. Распространено свыше 30 видов бамбука. 76 видов лесных растений дают ароматические вещества, 600 видов – танин, 200 – красильные вещества, 260 видов – масло. Леса Вьетнама дают также такие ценные технические продукты, как терпентин и канифоль, древесный лак и тунговое масло, красители для тканей, ряд дубителей, вяжущих и ароматических веществ.

**Животный мир** Вьетнама богат и разнообразен. Отсутствие широтных горных преград и меридиональное направление хребтов благоприятствовали проникновению северных видов далеко на юг, а южных – на север, вследствие чего фауна Вьетнама имеет много общего с китайской, малайской и индийской. Фауна Вьетнама также высокоэндемична. Здесь насчитывается более 12 000 видов животных. Около 3000 пресноводных видов были идентифицированы в пределах его водно-болотных угодий.

За последние годы, только в Центральном Вьетнаме, было обнаружено и описано пять новых крупных млекопитающих, включая саолу, гигантского мунтжака, мунтжака чыонгшон, сероплюсного пигатрикса и аннамитского полосатого зайца. За последние два десятилетия описан ряд новых видов птиц, рептилий, рыб, земноводных и беспозвоночных. В описании новых для страны и для науки видов животных значительную роль сыграли специалисты Тропического центра.

В прибрежных водах Вьетнама обнаружено более 20 типов экосистем и более 11 000 морских видов.

Значительное уменьшение популяций тигров, слонов, крокодилов и других животных вызвано сокращением естественных местообитаний и браконьерством. Численность диких слонов не превышает нескольких десятков особей (в 1980г. насчитывалось около 550 особей). В последние годы в стране появляются частные фермы по разведению тигров, крокодилов и других животных.



*Представители фауны Вьетнама*

**Охрана природы.** Вьетнам входит в 10 государств, имеющих самое большое биологическое разнообразие в мире. Однако, в результате сокращения площадей лесных экосистем, торговли редкими видами животных и растений оно продолжает деградировать. За последние «невоенные» годы площадь мангровых лесов сократилась на 50%, коралловые рифы находятся под угрозой исчезновения, исчезли или находятся на грани исчезновения многие виды растений и животных.

Сокращение площадей и фрагментация тропических лесов является одной из самых больших угроз биологическому (в том числе генетическому) разнообразию на планете. С целью сохранения биоразнообразия с 1960-х гг. во Вьетнаме начали создаваться особо охраняемые природные территории – национальные парки. Система национальных парков Вьетнама включает 31 парк общей площадью около 1 млн га, что составляет около трёх процентов территории страны. Первым парком в 1966 году стал парк Кукфюнг. Национальные парки, как и другие особо охраняемые природные

территории страны, находятся в ведении Министерства сельского хозяйства и развития.



*Национальный парк Кат Тьен, озеро Бао Сай (фото Дмитрия Иванова)*

Наиболее известными национальными парками являются: озеро Бабе (провинция Баккан), Бави (Ханой), Тамдао (провинция Виньфук), Кукфыонг (провинция Ниньбинь), Бенэн (провинция Тханьхоа), Батьма (провинция Тхыатхиен; Хюэ), Йокдон (провинция Даклак), Чамтим (провинция Донгтхап), Хоанглиеншон (провинция Лаокай), остров Кондао. В провинции Нгеан на площади 1,3 млн га расположен Западный Нгеанский биосферный заповедник, примыкающий к границе с Лаосом. Другие биосферные заповедники: Конзё – мангровый лес вблизи г. Хошимина, национальный парк Кат Тьен (провинция Донгнай), остров Катьба (Залив Халонг), заповедник Киензянг.

### **3. ИЗ ИСТОРИИ ВЬЕТНАМА**

Название «Вьетнам» (Viet Nam) в переводе означает «народ вьет, живущий на Юге». Человек населял территорию северной части современного Вьетнама еще 30 тысяч лет назад, в эпоху палеолита. История вьетнамской государственности насчитывает более двух с половиной тысяч лет, в течение которых развивалась единая культура с центром в дельте реки Красная. Слово «Вьетнам» для обозначения совокупности земель, населенных вьетнамцами появилось только в 16

веке, а в качестве официального названия государства используется лишь с 1804 г. На протяжении истории вьетнамское государство имело различные официальные и неофициальные названия.

Первое государственное образование на территории Вьетнама появилось в 7 веке до н.э. в бассейне реки Хонгха (река Красная) под названием Ванлонг. Им управляло 18 королей династии Хунг. В 111 году до н. э. государство было подчинено китайской династии Хань. С этого момента начался длительный период владычества китайских феодалов, которое длилось более десяти столетий. В 938 году вьетнамские войска во главе с Нго Куеном изгнали китайцев. Началась новая эпоха независимости страны уже под названием Дайвьет (Великий Вьетнам).

В 968 году основатель династии Динь Бо Линь переименовал страну в Дайковьет. Столицей стала Хоалы (современная провинция Ниньбинь). В 1010 году король Ли Тхай То перенес столицу на место нынешнего Ханоя, назвав ее Тханлонг (Взлетающий дракон). Этот год принято считать годом основания города Ханоя.

Династия Ли создала централизованное феодальное государство, успешно развивала экономику, культуру. В 1069-1077 гг. присоединены провинции Каобанг, Тьямпу, Куангнинь и Куангчи.

Стремление к национальной независимости и самобытности нашло отражение в родившейся в 11 веке вьетнамской патриотической поэзии.

В 12-13 веках происходят войны Вьетнама с Камбоджей. В 1225 году началось правление династии Чан. Буддизм стал государственной религией. К концу 14 столетия династия Чан пришла в упадок. В 1400 году Хо Куй Ли основал династию Хо. Страна получила название Дайнгу, а столица была перенесена в провинцию Тханьхоа и получила название Тайдо – «западная столица». Хо Куй Ли провел ряд реформ, в том числе в налоговой сфере, образовании, впервые построил больницы. В 1406 году страна Дайнгу в очередной раз оказалась под жестоким господством китайской династии Минь. В результате упорного антикитайского сопротивления в период 1418-1427 годов страна вновь стала свободной. Лидеры сопротивления Ле Лой и Нгуен Чай стали национальными героями. В 1428 году Ле Лой создал династию Ле.

Вторая треть 15 века ознаменовалась ростом городов, расширением ирригационных сооружений, развитием торговли, установлением связей с соседними государствами.

В 17 веке началось французское присутствие в Индокитае под предводительством монаха-иезуита Александра де Роде, который создал вьетнамский алфавит на основе латиницы с использованием французских диакритических знаков. В 1788 году принц Нгуен Ань при поддержке влиятельного французского епископа Пьера Пино де Бесна отвоевал Сайгон и всю дельту Меконга и установил контроль над всей страной, которая стала называться Вьетнамом. В знак объединения государства его столицу перенесли в Фусуан (в настоящем Хюэ), а Нгуен Ань принял новое имя Зя Лонг. Началось правление династии Нгуен, которое продлилось до 1945 года.

В августе 1858 года в ответ на убийство нескольких католических миссионеров французские войска при поддержке испанской колониальной администрации Филиппин захватили Дананг. В 1862 году французы оккупировали южные районы страны. 25 августа 1883 года был подписан договор о признании Вьетнамом протектората Франции. Многие десятилетия спустя вьетнамцы пытались освободиться от колониальной зависимости.

В 1925 году Хо Ши Мин создал в Гуанджоу «Вьетнамский союз революционных единомышленников», задачей которого было распространение марксизма во Вьетнаме.

В феврале 1930 года на конференции в Гонконге под председательством Хо Ши Мина была создана Коммунистическая партия Индокитая (КПИК). В современном Вьетнаме Хо Ши Мина считают отцом нации, а день создания коммунистической партии республики является общенациональным праздником.

Французское правительство, капитулировавшее перед Германией в 1940 году, согласилось на оккупацию Вьетнама Японией. Одновременно с японскими войсками во Вьетнаме продолжала действовать и французская колониальная администрация.

В 1941 году был создан **национальный фронт Вьетминь**. Вьетнамские патриоты вели одновременную войну с французами и японцами.

22 декабря 1944 г. в провинции Каобанг Хо Ши Мин, как председатель фронта Вьетминь, подписал директиву о создании «вооруженного агитационного отряда Армии освобождения Вьетнама», который стал предтечей Вьетнамской народной армии (ВНА). Этот день отмечается сегодня как **День создания ВНА**.

9 марта 1945 года японские войска атаковали французские гарнизоны по всему Индокитаю и уничтожили основные силы французов. После этих событий КПИК объединила все вооруженные отряды Вьетнама в Освободительную армию Вьетнама. После разгрома войсками СССР квантунской армии в августе 1945 сложились благоприятные условия для завершения освободительной войны вьетнамского народа, которая окончилась победой августовской революции и созданием временного правительства. Последний император Бао Дай отрекся от престола.

2 сентября 1945 года (в день окончания 2-й Мировой войны) на полумиллионном митинге в Ханое Хо Ши Мин провозгласил создание первого социалистического государства в Юго-Восточной Азии – Демократической Республики Вьетнам. Однако уже 23 сентября 1945 года французские колониальные войска при поддержке английской армии захватили административные здания и важнейшие позиции в Сайгоне. Снова началась упорная война против французов, вошедшая в историю как **война Сопrotивления французским колонизаторам 1945-1954 гг.**

Военными действиями руководил легендарный Во Нгуен Зяп (впоследствии – генерал армии, министр обороны Демократической Республики Вьетнам, умер 4 октября 2013 года на 103 году жизни), назначенный сразу после создания временного правительства Министром внутренних дел, а затем Председателем Верховного совета государственной обороны.

7 мая 1954 после ожесточенного сражения под Дьенбьенфу французские силы капитулировали. Продолжение войны стало политически невозможным. Генерал Во Нгуен Зяп одержал самую крупную победу национальных сил над метрополией в истории колониальных войн XX века и получил всемирную известность. Эта победа вынудила французов отступить и подписать **Женевское Соглашение**, согласно которому была установлена

демаркационная линия по 17 параллели, разделяющая Вьетнам на две части: коммунистический Север и профранцузский Юг. К власти в Южном Вьетнаме пришёл Нго Динь Зьем, придерживавшийся проамериканской линии и сорвавший выполнение Женевских соглашений, которые предусматривали объединение Вьетнама после всеобщих выборов в 1956 году.

В 1959 году на юге страны начали создаваться партизанские отряды, а в 1960 году в дельте Меконга поднялось крестьянское восстание, быстро распространившееся по всему Южному Вьетнаму. В декабре 1960 года руководство Северного Вьетнама перешло от политического противостояния режиму Нго Динь Зьема к активному военному противодействию. Под руководством коммунистов был создан **Национальный фронт освобождения Южного Вьетнама (НФОЮВ, Вьетконг)**. Режим Нго Динь Зьема пользовался огромной экономической и военной поддержкой со стороны США. Для руководства военными действиями против южновьетнамских патриотов в 1961 году в Сайгоне был создан американский военный штаб во главе с генералом Харкинсом, а год спустя – американское военное командование.

К середине 1964 года в Южном Вьетнаме находилось около 25 тыс. американских военнослужащих, и численность сайгонской армии превысила 350 тыс. чел. Тем не менее, американская политика «особой войны» потерпела крах. Сайгонская армия, вооруженная американским оружием и руководимая американскими военными советниками, оказалась не в состоянии противостоять ударам патриотических сил. Для достижения победы, кроме поставок военной техники для южновьетнамской армии, американцы в 1965 г. высадили на территорию Южного Вьетнама дополнительный многотысячный воинский контингент. Вскоре к ним присоединились контингенты из Южной Кореи, Австралии и Новой Зеландии. Против партизанских соединений американцы применили массированные авиаудары методом коврового бомбометания и применили химическое оружие, содержащее стойкое ядовитое вещество диоксин. Основной целью применения американцами химических веществ была дефолиация растительности в зонах действия партизан, однако это привело к заражению всех компонентов окружающей среды и людей в

зоне его применения. У населения, подвергшегося воздействию диоксида, повысилась онкологическая заболеваемость и появились мутации на генетическом уровне, приводившие к рождению детей с врожденными аномалиями. В общей сложности воздействию диоксинов подверглось около 14% территории Вьетнама.

С 1965 г. начали расширяться торгово-экономические отношения и помощь Вьетнаму военной техникой, вооружением и военными специалистами со стороны СССР, Китая, Кубы. Благодаря этой помощи в результате упорной партизанской войны 27 января 1973 года было подписано Парижское соглашение о прекращении войны и восстановлении мира во Вьетнаме.

В результате успешной операции Вьетконга совместно с ВНА **30 апреля 1975 г.** был освобожден Сайгон. С освобождением Сайгона завершилась Война Сопrotивления 1959-1975 гг. и были созданы все условия для объединения страны. Этот день ежегодно отмечается как **День Победы, или День освобождения Сайгона и воссоединения Вьетнама.**

Экономическая помощь СССР явилась одним из определяющих факторов, обусловивших стабильную работу народного хозяйства Вьетнама в годы войн за национальную независимость и суверенитет.

25 апреля 1976 г. состоялись всеобщие выборы в Национальное собрание единого Вьетнама, которое **2 июля** того же года объявило о воссоединении страны и провозгласило **создание Социалистической Республики Вьетнам.** С 1977 года Вьетнам стал членом ООН. В 1978 году части ВНА вошли на территорию Камбоджи, контролируемой прокитайским режимом красных кхмеров, чтобы остановить геноцид (за время правления красных кхмеров было уничтожено более 1 млн жителей Камбоджи при населении 5-6 млн чел). Это стало причиной осложнения в отношениях с КНР и пограничного конфликта в 1979 году, когда в северные провинции Вьетнама вторглись части китайской армии. Понеся большие потери, китайские войска были выбиты из Вьетнама. Вьетнам порвал дипломатические отношения с Китаем, которые были восстановлены лишь в середине 90-х годов.

В середине 1980-х годов вооруженные силы СРВ по численности состава в 1,2 млн человек занимали 4-е место в мире после КНР, СССР, США. Содержать армию такого размера в мирное время было затруднительно для ослабленной войнами вьетнамской экономики. После успешного политического урегулирования камбоджийской проблемы в 1990 году вьетнамские воинские части были выведены из Камбоджи. Руководство СРВ приняло решение о проведении реформы вооруженных сил, которая стала одной из составляющих политики обновления. Прежде всего, были внесены коррективы в военную доктрину и военную политику СРВ и взят курс на постепенное сокращение военной мощи и присутствия вьетнамских вооруженных сил за пределами страны. В результате проведенного сокращения численность армии в 1996 г. была доведена до 572 тыс. человек.

В 1986 году на VI съезде КПВ было принято решение о начале радикальных экономических реформ. Провозглашена свобода предпринимательской деятельности при сохранении компартией полного контроля над политической жизнью страны. В 1995 году Вьетнам вступил в Организацию стран Юго-Восточной Азии (АСЕАН). Политбюро КПВ взяло курс на привлечение в экономику страны иностранных инвестиций, в том числе и российских. Самый результативный российско-вьетнамский проект – совместное предприятие «Вьетсовпетро» по добыче нефти на континентальном шельфе Южно-Китайского (Восточного) моря.

В 2003 году в декабре во Вьетнаме были проведены 22–е спортивные игры SEAGAMES-22. В октябре 2004 года в Ханое состоялся 5-й саммит государств Европейского и Азиатского регионов (ASEM).

В 2006 и в 2017 годах в Ханое состоялись саммиты Азиатско-Тихоокеанского экономического сотрудничества (АТЭС). С 2006 года Вьетнам стал членом ВТО. С 2007 года на Генеральной Ассамблее ООН Вьетнам избран непостоянным членом Совета Безопасности.

Состоявшийся в январе 2016 года XII съезд КПВ утвердил программу экономического развития страны и закрепил на обозримую перспективу курс на поэтапные, эволюционные рыночные преобразования при сохранении преемственности политического курса и стабильной внутривластной обстановки.

## 4. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

### 4.1. Население

Во Вьетнаме проживает 92,7 млн чел. (по данным на 2016 год). За 72 года независимости, с 1945 по 2017 гг., численность населения страны увеличилась примерно в четыре раза. По численности населения Вьетнам находится на 13-м месте в мире, среди азиатских стран – на 8-м месте, среди стран Юго-Восточной Азии – на 3-м (после Индонезии и Филиппин).

Вьетнам является многонациональной страной: здесь проживают представители 54 национальностей, народностей и нескольких этнических групп (китайцы, кхмеры, таи, тхай, мыонги, чамы, зярай, эде, хмонги и др.). Титульная нация – кинь (собственно вьетнамцы) составляет 86% населения.

Более 35% населения сосредоточено в городах. Естественный прирост населения составляет в среднем 1,2% в год. Суммарный коэффициент рождаемости – 2,2. Трудоспособное население – 54 млн чел. Средняя продолжительность жизни составляет 73,3 года (70,7 – у мужчин и 76,1 – у женщин). Возрастная структура – 25,2% 0-14 лет; 69,3% 15-64 лет; 5,5% 65 и более лет. Средняя плотность населения 238 чел. на 1 км<sup>2</sup>.

Представители титульной нации населяют в основном дельты рек, приморские равнины, крупные города. Большинство национальных меньшинств – мон, таи, мыонг, тхо, мео, нунг, зао, хмонг (кроме китайцев, кхмеров, хоа, тямов) живут в предгорьях и горных районах.

Около 90% населения страны сосредоточено в дельтах рек Красной, Меконг и в прибрежной полосе.

Официальной религии во Вьетнаме нет. Буддизм исповедуют около 10 млн последователей, католицизм – около 7 млн. На юге страны имеют влияние конфессиональные течения каодай (2,4 млн) и хоахао (1,3 млн). Среди национальных меньшинств, проживающих в центральной части Вьетнама, в горных районах северной и северо-западной части, распространен протестантизм (0,5-2%). Ислам исповедуют 0,1% населения (в основном народность чам).

На религиозные верования вьетнамцев наибольшее влияние оказали восточные религии и философские течения: буддизм, даосизм, конфуцианство, а также католицизм и ислам. Многочисленные религии во Вьетнаме мирно сосуществуют. Будучи многонациональным государством, Вьетнам за всю историю своего существования не знал ни одной войны по причине межнациональных или религиозных противоречий.

К одной из заметных национальных особенностей Вьетнама относится **традиционная одежда**. Красочные костюмы обычно изготавливаются из шелка и хлопка. У каждой этнической группы имеются свои традиции в национальных костюмах, но к самым распространенным следует отнести женский наряд аозай (ao dai), созданный в 18 веке на основе традиций всех районов Вьетнама. Этот костюм, как правило, является праздничным нарядом вьетнамской женщины и состоит из широких длинных брюк и облегающего фигуру платья с воротником-стойкой, узкими длинными рукавами и боковым разрезом до талии.



Цвет зависит от назначения костюма и вкусов каждой женщины. В том же веке неотъемлемой частью вьетнамского костюма стала коническая шляпа (non la). При ее изготовлении бамбуковый каркас переплетается пальмовыми листьями. Она хорошо защищает от солнца и дождя и широко распространена в сельской местности. Наряду с национальными костюмами во Вьетнаме, особенно в городах, широко распространены и костюмы европейского покроя.

## 4.2. Крупнейшие города

Во Вьетнаме насчитывается 5 городов центрального подчинения: Ханой, Хайфон, Дананг, Хошимин и Кантхо. С течением времени и развитием урбанизации города переходят из одной категории в другую. По предложению Министерства строительства 123 города в период с 2011 по 2020 г. должны повысить свою категорию. В частности, 5 городов уже получили статус первой категории: Вунгтау, Вьетчи, Халонг, Тханьхоа, Намдинь.

**Ханой** расположен в долине реки Красная (Хонгха) и занимает площадь в 3 329 км<sup>2</sup>. Ханой является столицей и вторым по численности населения городом Вьетнама. По данным на 2016 год здесь проживает 7,6 млн жителей. Территория Ханоя значительно расширилась после административных преобразований в 2008 г., когда к нему была присоединена провинция Хатэй и некоторые другие пригородные районы. В настоящее время Ханой состоит из 12 городских административных округов (*куанов*), 17 уездов и провинциального города (*тху са*) Шонтай.

Ханой является главным политическим, промышленным, научным и культурным центром страны, где работают вьетнамское правительство и более 30 министерств и ведомств.

Городской общественный транспорт в Ханое – наземный (автобусные маршруты). Строится 1-ая очередь наземного (эстакадного) метро. Широко распространены услуги такси.

В городе сосредоточено 35 высших и средних специальных учебных заведений, среди них – университет, политехнический, педагогический институты и институт инженеров транспорта, консерватория и др. В Ханойском Национальном центре науки и технологий, различных НИИ и ВУЗах трудятся около 1 200 профессоров и докторов наук. В общем объеме ВВП страны доля Ханоя в 2016 году составила около 9%. Здесь насчитывается 880 государственных, 13 тыс. частных и 106 совместных предприятий, выпускающих стройматериалы, текстиль, электротовары, оборудование, продукты питания, а также множество мелких кустарных производств и кооперативов.

Центральная часть старого города сохранила неповторимый исторический облик столицы Индокитая. Некоторые памятники архитектуры не сохранились до наших дней, так как в качестве строительного материала использовалось дерево. Среди сохранившихся – Пагода на одной колонне (XI век), Храм литературы (1070 г), Храм Нгок Шон на озере Хоан Кием (Возвращенного меча), исторические ворота Ханоя. На площади Бадинь в центре столицы расположен Мавзолей Хо Ши Мина. В городе имеется 13 музеев, 20 театров и концертных залов, множество пагод и несколько католических костелов.

В пригородах Ханоя развивается сельское хозяйство (основная культура рис), распространено овощеводство и цветоводство.

Аэропорт Ной Бай является воздушными воротами северного Вьетнама, находится в 30 км к северу от города. Для удобства связи города с аэропортом в 2015 года через реку Красная перекинут вантовый мостовой переход и проложена новая скоростная автомагистраль, сократившая расстояние до города на 5 км.

Железнодорожное сообщение связывает столицу со многими районами страны, с крупными морскими портами Куангнинь, Хайфон, Дананг, Нячанг, а также крупнейшим центром южного Вьетнама г. Хошимин. Восстановлено железнодорожное сообщение с КНР, прерванное в 1979 году.

В Ханое сосредоточено 54 посольства и ряд дипломатических миссий, представляющих интересы зарубежных государств во Вьетнаме. Свои представительства имеют многие международные организации, в т.ч. ЮНЕСКО, ЮНИДО, ВОЗ, МВФ, WWF, FAO, Международный Банк, ООН и др.

Самым крупным городом страны является **г. Хошимин** (бывший Сайгон). Население Хошимина составляет около 8,6 млн человек. Здесь производится 18% национального ВВП, 41% экспорта, а вместе с четырьмя соседними провинциями доля г. Хошимин составляет 40% ВВП и 70% экспорта.

Общественный транспорт в Хошимине представлен автобусами. Строятся две линии подземного и наземного метро. Также широко распространены услуги частного извоза.

**В крупных городах иностранцам рекомендуется пользоваться приложениями для смартфонов для заказа такси** (наиболее популярное во вьетнаме – «Grab»). Это исключает завышение цен и «накручивание» лишних километров.



*Вечерний Хошимин (фото Дмитрия Иванова)*

Перечень и контактные данные российских организаций, расположенных в крупнейших городах Вьетнама приведены в Приложении 2.

#### **4.3. Экономика: полезные ископаемые, промышленность, энергетика, сельское хозяйство**

Перед Второй мировой войной, когда экономика Вьетнама носила колониальный характер, удельный вес промышленности составлял 10% (1939 г.). К концу войны Соппротивления (1946-1954) этот показатель снизился до 1,5%. В 1950-1980-е годы были заложены основы ряда отраслей тяжелой индустрии, в том числе таких, как электроэнергетика, машиностроение (с десятками крупных и средних предприятий, сотнями механических и ремонтных мастерских), металлургия, химическая промышленность и производство строительных материалов. Получили развитие различные отрасли легкой промышленности. В результате сложились основные промышленные центры: Ханой, Хошимин–Бьенхоа, Хайфон, Дананг, Куангнинь, Вунгтау, Намдинь, Винь, Вьетчи, Тхайнгуен, Хабак, Тханьхоа. Ведущую роль играют города Ханой и Хошимин, где выпускается значительная часть промышленной продукции.

Значительный рост индустриализации в конце 90-х годов был обусловлен успешным переходом от системы государственного управления и субсидирования предприятий к рыночной экономике,

установлению широких внешнеэкономических связей. Важную роль сыграли курс на реструктуризацию и модернизацию промышленности, привлечение прямых инвестиций из-за рубежа, введение новых промышленных технологий. При непосредственном участии иностранных компаний получили развитие важнейшие индустриальные отрасли: нефтегазовая, производство цемента, стали, электроники, швейно-текстильных изделий, переработка сельскохозяйственной продукции. Прямые иностранные инвестиции способствуют формированию и развитию таких отраслей, как автомобилестроение, производство мотоциклов. Во Вьетнаме созданы «зоны экспортного производства», «зоны концентрированного промышленного производства», имеющие налоговые и прочие льготы, а также другие благоприятные условия для привлечения иностранных инвестиций (в Хайфоне, Дананге, Кантхо, Тантхуане и др.).

**Полезные ископаемые.** Вьетнам богат разнообразными полезными ископаемыми. По общим запасам угля (антрациты, лигниты, битуминозный уголь) Вьетнам занимает в Юго-Восточной Азии 1-е место и превосходит почти в два раза Японию. Основные запасы угля находятся в северной части страны. Наиболее важные месторождения – угольный бассейн Куангиен на севере (запасы оцениваются примерно в 12-15 млрд т). В северной и центральной части страны существуют и другие, не столь значительные месторождения. Доказанные запасы нефти во Вьетнаме, с учетом добытых к 1 января 2007 года объемов, оценивались в 82 млн т, однако с тех пор добыто не менее 150 млн т.

Все известные нефтяные месторождения Вьетнама расположены в акватории Южно-Китайского (Восточного) моря. Они открыты более 35 лет назад и характеризуются тяжелой нефтью с высоким содержанием парафина и преимущественно малыми глубинами залегания продуктивных горизонтов – в пределах 35-100 м от уровня морского дна. Запасы горючего природного газа составляют 1 трлн куб. м, или 0,5 % мировых. Газ в основном попутный, а месторождений, где он образует свободные залежи, мало. Первые запасы газа были открыты на суше в северной части Бакбо – в провинции Тхайбинь, в основном же он сосредоточен на морских месторождениях южной акватории – это Сиамский и Меконгский нефтегазовые бассейны, на глубинах, не превышающих 500 м. Всего известно около тридцати

месторождений, содержащих коммерческие запасы природного газа. Вероятность новых открытий в регионе оценивается как высокая, прежде всего потому, что на данном этапе 70-75 % площади шельфа страны остается неразведанной.

По выявленным запасам бокситов, составляющим 5,9 млрд т, или 8% мировых, Вьетнам занимает 3-е место в мире. Выделяют две бокситоносные провинции – на севере и в центре Вьетнама.

Месторождения железной руды есть во многих районах на севере и в центре Вьетнама. Разведанные запасы железа во Вьетнаме составляют 28 млн т, предполагаемые ресурсы – до 1250 млн т. По запасам апатитов Вьетнам занимает одно из ведущих мест в мире. Их месторождения находятся в провинции Лаокай и в северной части провинции Йенбай. Менее крупные – в провинциях Ниньбинь, Тханьхоа, в районе Ланшона, Тхаингуена. Ресурсы фосфатного сырья, представленного апатитовыми рудами, оцениваются во Вьетнаме в 500 млн т. Запасы руды в количестве 885,3 млн т (общие) и 448,1 млн т (подтвержденные) сосредоточены на единственном крупном разрабатываемом апатитовом месторождении Лаокай в одноименной провинции. Имеется несколько незначительных месторождений золота. Общие его запасы составляют порядка 100 т, подтвержденные – 25 т. Богатых месторождений серебра во Вьетнаме нет. Добывается оно из серебросодержащего галенита полиметаллических месторождений в Тхуле, Нгансоне и др.

Во Вьетнаме также есть месторождения марганца, титана, свинцово-серебряных руд, меди, олова, циркония, касситерита и вольфрамита, плавикового шпата, никеля, бериллия, бария, графита, талька, асбеста, слюды, полевого шпата, флюорита, пирита, свинца и киновари.

Страна обеспечена различными строительными материалами: имеются бутовый камень, базальты, гранит, известняки, гравий, гончарные, керамические и кирпичные глины, строительный и стекольный песок и др.

Запасы урана рассредоточены по мелким месторождениям, расположенным в центральной части Вьетнама. Разработка их не ведется.

С 1986 совместным советско-вьетнамским предприятием «Соввьетпетро» разрабатывается шельфовое нефтяное месторождение к юго-востоку от порта Вунгтау. Действует вьетнамская государственная компания «Петровьетнам». Вьетнам подписал несколько десятков соглашений с иностранными партнерами по разведке нефтяных месторождений и разделу долей, в том числе с «Шелл», «Мобил», «Бритиш петролеум», «Педко», «Петронас Карригали», «Джей Ви Пи Си» (JVPC). Введены в эксплуатацию два новых крупных месторождения нефти на континентальном шельфе (Ронг и Дайхунг).

Крупнейшим угольным бассейном страны является Куангнинь, где добыча ведется в шахтах и открытым способом (например, в Каошоне). Главный центр черной металлургии – Тхайнгуен. Там ведется добыча железной руды, а в конце 1950-х годов с помощью Китая был построен металлургический комбинат, разрушенный американской авиацией, но восстановленный в 1973 г. Благодаря интенсивным инвестициям увеличилось производство проката в Бьенхоа (Намбо) и Тхайнгуене, а также на машиностроительных заводах (в Ханое, Намдине, Камфе). Цветная металлургия представлена выплавкой олова (комбинат Тиньтук), сурьмы (в Тхайнгуене), хромитов (в Тханьхоа), меди, вольфрама.

Основы **машиностроения** были заложены в 1950-е годы. К середине 1980-х годов насчитывалось уже около 700 различных машиностроительных предприятий, на которых были заняты 130 тыс. человек. В настоящее время налажено производство инструмента, дизельных двигателей, механических насосов, небольших тракторов, сельскохозяйственной техники на тракторной тяге, сельскохозяйственного инвентаря, оборудования для переработки сельскохозяйственной продукции. Производятся моторные катера, буксиры, баржи, небольшие грузовые суда, трейлеры и запасные части к локомотивам и автомобилям. Имеются судоремонтные предприятия. Наиболее крупные предприятия машиностроительной отрасли – Ханойский механический завод, механический завод имени Чан Хунг Дао (в Ханое), судостроительные верфи в Хайфоне, вагоноремонтный завод в Заляме (в черте Ханоя), машиностроительный завод в Тхайнгуене, завод по производству и ремонту горношахтного оборудования в Камфе. В промышленном районе Хошимин – Бьенхоа, где сконцентрировано значительное число предприятий, налажена

сборка дизельных генераторов, тракторов малой мощности, водяных насосов, механических плугов и другой сельскохозяйственной техники, телевизоров, бытовой электроники, швейных машин, велосипедов, мотоциклов, мотороллеров.

В последние десятилетия благодаря иностранным инвестициям по всей стране построены сборочные заводы по выпуску автомобилей, мотоциклов, изделий электроники и оргтехники, что позволило существенно снизить уровень безработицы, особенно среди молодежи.

**Химическая промышленность** в значительной мере работает для нужд сельского хозяйства и развита в основном на севере страны в Бакбо. Производство фосфорных удобрений в 1995г. доведено до 750 тыс. т, имеется большой суперфосфатный завод в Ламтхао. Относительно крупные предприятия по производству азотных удобрений (110 тыс. т в год) находятся в Бакзянге. Важнейшей сырьевой базой для производства минеральных удобрений является апатитовый рудник Лаокай, где построен завод химических удобрений. Химические предприятия на юге страны производят в основном автомобильные шины, различные резиновые изделия, гальванические элементы и аккумуляторы, средства защиты растений, пластмассы, красители, лаки. Создана нефтеперерабатывающая и нефтехимическая промышленность.

Большой размах **строительства** во Вьетнаме стимулирует рост промышленности строительных материалов, прежде всего производство цемента. Крупнейшие предприятия отрасли – цементные заводы в Бимшоне, Хайфоне, Бьенхоа, Хатьене, Хоангтхате. Получили развитие такие отрасли **легкой промышленности**, как текстильная, кожевенно-обувная, производство фарфора и фаянса, изделий из стекла, пищевая и т.д. Особое значение для Вьетнама имеет развитая сеть рисоочистительных заводов.

Важную роль в экономике страны продолжает играть **кустарная промышленность**. Во Вьетнаме имеются целые деревни кустарей. Многие ремесла, например гончарное, шелкоткачество и ковроткачество, бронзолитейное, ювелирное, резьба по дереву и кости, имеют многовековые традиции. Кустарная промышленность Вьетнама выпускает около 30 тыс. наименований товаров широкого потребления, которые составляют весомую долю вьетнамского экспорта.

**Энергетика.** Вьетнам обладает значительными возможностями для развития энергетики, располагая крупными запасами нефти, газа, угля и гидроресурсов. Мощность получаемой электроэнергии возросла до 5000 МВт. Действует крупнейший гидроузел Хоабинь мощностью 2 млн кВт, а также ГЭС Тхакба, Даним, Виньшон и др.; газотурбинные комплексы в Бариа и Тхудыке, ТЭС (Уонгби, Фалай), а также сотни малых ГЭС. Строится каскад гидроэлектростанций на реке Да. Построена линия электропередач «Север-Юг» напряжением 500 кВольт. В настоящее время электрифицированы все уезды страны.



*Гидроэлектростанция Хоабинь*

**Сельское хозяйство** остается главной отраслью экономики Вьетнама, обеспечивающей продовольственную безопасность страны. В деревне проживает около 70% населения. Уже в 1980-е годы отчетливо проявился показатель аграрной перенаселенности: площадь сельскохозяйственных угодий из расчета на каждого жителя составляла 0,1 га: исторически сложилось нерациональное размещение населения, при котором 80% его проживает на 20% территории страны. Во Вьетнаме имеется еще свыше 13 млн. га земельных угодий, расположенных на склонах холмов и у подножий гор, которые постепенно вводятся в хозяйственный оборот. Сельское хозяйство характеризуется наличием трех секторов: государственного (госхозы, специализирующиеся главным образом на производстве технических культур, сырья для промышленности и

на экспорт), частный сектор и коллективный сектор – кооперативы, производственные бригады.

Доля частного сектора в сельском хозяйстве оценивается в 90%. Функции обновленных кооперативов сводятся к предоставлению различного рода услуг в сельхозпроизводстве и в общественной жизни на селе. Трудовые ресурсы в деревне задействованы лишь на 40–50%, дающих 21% ВВП. Население, нуждающееся в занятости, составляет 6–7 млн человек. В связи с этим остается значительный разрыв в доходах горожан и селян.

В большинстве случаев в земледелии используются примитивные орудия. Лишь 10% земельных площадей обрабатывается машинами. Основные площади заняты под рис. Обычно снимают два урожая риса в год. Урожайность в дельте реки Хонгха – 10-15 тонн зерна с гектара.

Во Вьетнаме возделывается около 150 сортов риса – с белым, желтоватым, красновато-коричневым (суходольный рис) и даже почти черным (он считается целебным) зерном. Имеется так называемый ароматный и клейкий рис, который используется для приготовления



праздничных блюд. Выращивают земляной орех (арахис), кукурузу, сою, бобовые, батат и маниок. Сельскохозяйственные культуры делятся на технические (хлопчатник, джут, рами, сыть, шелковица); сахаристые (сахарный тростник); масличные (арахис, кунжут, кокос); стимулирующие (табак, имбирь, черный перец, чай, кофе, бетель); выделяющие сок и смолу (гевея, лаковое дерево, сосна). Самые большие площади отведены под плантации каучуконосного дерева гевеи.

**Рыболовство и аквакультура** развиты в заливах Южно-Китайского моря, а также в дельте Меконга и других рек. В морских водах добывают тунца, анчоусов, камбалу, макрель, окуня, крабов, лангустов, кальмаров и креветок. Встречаются здесь и хищные рыбы, такие, как акула, скаты и др. Во всех районах страны разводятся

домашние животные, главным образом буйволы, в меньшей степени коровы и быки (обыкновенный бык и горбатый, или зебу) и в очень небольшом количестве лошади местной фуситской породы. В большом количестве разводятся свиньи, а также домашняя птица, в основном, куры и утки.

#### **4.4. Законодательство и право**

В течение трех последних десятилетий во Вьетнаме реализуется политика Обновления. Законодательство страны постоянно совершенствуется и модернизируется.

**Закон о земле.** Аграрные отношения сохраняют свое жизненно важное значение. 29 ноября 2013 г. Национальное собрание одобрило новый Закон о земле, поскольку принятые ранее законы требовали корректировки. Согласно Ст.4 этого закона: «Земля является собственностью всего народа, на который опирается государство, осуществляющее единое руководство этой собственностью».

Государство передает право пользования землей пользователю на срок до 50, а в отдельных случаях и до 70 лет с правом наследования и продажи другим лицам или организациям. Государство предоставляет крестьянским дворам земельные наделы в пользование на более длительные сроки, чтобы стимулировать их отношение к наделам как к своей собственности.

Иностранные граждане или компании могут брать участки в долгосрочную аренду у государства или у другой законно действующей организации на срок до 50, а в отдельных случаях до 70 лет. Иностранцам до недавнего времени было запрещено приобретать жилую недвижимость для личного пользования. В настоящее время принят закон, который разрешает иностранцам, которые состоят в браке с гражданином (гражданкой) Вьетнама, или имеют какие-то заслуги перед Вьетнамом, отмеченные правительством, и на основании некоторых других критериев, покупать квартиры и дома на срок до 50 лет.

**Закон о предприятиях принят национальным собранием** 26 ноября 2014 г. Он рассматривается как прорыв в создании новых институтов в соответствии с Конституцией 2013 г. о свободе предпринимательской деятельности граждан и хозяйствующих

субъектов. По новому закону граждане и предприниматели могут вкладывать свои средства во все сферы, кроме запрещенных законом. Государственным предприятием теперь считается только то, в котором государству принадлежит 100 % уставного капитала (ранее - 51%). Все остальные акционируются или имеют другую хозяйственную форму, но остаются равноправными по положению, правам и по условиям государственного страхования. Предпринимателям предоставлено право самим избирать форму хозяйствования, быть компанией с ограниченной ответственностью, открытым или закрытым акционерным обществом. Закон ввел категорию социальных предприятий, значительно упрощены процедуры регистрации бизнеса, сокращены основания для отзыва регистрации. Для регистрации иностранного инвестора требуется разрешение на ведение бизнеса в стране, а при его наличии действует та же процедура, что и для национальных предприятий. Предприятия получили право самостоятельно изготавливать свои печати, что дало им больше автономии и самоуправления.

**Закон об инвестициях.** Привлечение прямых иностранных инвестиций во Вьетнам является одним из главных направлений внешнеэкономической деятельности страны. Законодательство об иностранных инвестициях непрерывно развивалось с момента принятия первого нормативного акта об иностранных инвестициях в 1987 г. В настоящее время внешним инвесторам разрешено свободно переводить за границу прибыль от коммерческой деятельности во Вьетнаме, доход, полученный в результате оказания услуг и передачи технологий, капитал, инвестированный и реинвестированный в предприятие после его ликвидации и прекращения проекта, иные правомерно полученные денежные суммы. Законом об инвестициях 2015 г. значительно упрощены и ускорены все процедуры получения разрешения и оформления иностранных инвестиций, что способствует увеличению притока иностранного капитала в экономику СРВ.

**Трудовой кодекс.** Вьетнамские граждане и иностранцы, работающие во Вьетнаме, подпадают под действие Трудового кодекса, вступившего в силу 1 мая 2013 г. Предприятиям во всех секторах экономики, включая предприятия с иностранными инвестициями, рекомендуется перейти к 40-часовой рабочей неделе. Каждую

неделю работник имеет право на 24 часа отдыха. Ему положен ежегодный отпуск с сохранением полной заработной платы - 12 дней для работающего в нормальных условиях и 14 дней при работе в тяжелых условиях.

**Закон о защите интеллектуальной собственности.** В 2005 г. перед вступлением Вьетнама в ВТО VIII сессия Национального собрания 11-го созыва приняла Закон о защите интеллектуальной собственности. Закон требует соблюдения обязательств государства по его международным договорам и конвенциям, в которых оно является участником. Он регулирует вопросы авторского права, собственности и передачи технологий. Объектами применения закона, в частности, в промышленной сфере, являются изобретения, промышленный дизайн, коммерческая тайна, торговые марки, названия и географические указатели.

#### **4.5. Внешняя политика и экономика Вьетнама, сотрудничество с Россией**

**Внешняя политика** Вьетнама нацелена на обеспечение благоприятных международных условий для социально-экономического развития страны и укрепление позиций страны на мировой арене. Вьетнам поддерживает дипломатические отношения со 182 государствами и является членом 63 международных организаций. В 2008-2009 гг. СРВ эффективно выполняла функции непостоянного члена СБ ООН. 2010 год был отмечен успешным председательством Вьетнама в АСЕАН.

Стратегические партнеры Вьетнама – Индия, Япония, Корея, Испания, Германия, Италия, Таиланд, Индонезия, Сингапур, Франция, Малайзия, Филиппины. Отношения всеобъемлющего стратегического партнерства установлены с Россией и КНР.

Во Вьетнаме активно проводятся кампании по мобилизации интеллектуального, финансового потенциала вьетнамской диаспоры, объявленной неотъемлемой частью вьетнамской нации. Численность проживающих в 102 государствах и территориях этнических вьетнамцев (вьеткиев) превышает 4,5 млн чел. (в т.ч. в США – 1,8 млн, Камбодже – 600 тыс., Франции – 350 тыс., Австралии – 250 тыс., Лаосе – 150 тыс., России и ФРГ – по 100 тыс.).

Поощряется экспорт рабочей силы. За границей (в первую очередь, в Малайзии, на Тайване, в Республике Корея, Японии, в арабских странах Персидского залива) легально работают более 500 тыс. трудовых мигрантов из СРВ.

В период с 90-х годов 20-го века и начала 21-го века Вьетнам достиг высоких темпов роста своей экономики, что позволило ему войти по нескольким видам товаров в первую десятку мировых экспортеров. После вступления Вьетнама в ВТО в 2007 году в страну хлынули иностранные инвестиции. Многие западные фирмы стали переносить свое производство из Китая во Вьетнам. На этот период товарооборот между СРВ и Россией приблизился к 2 млрд долларов. Для сравнения – у Вьетнама с США товарооборот в то же время составлял около 12 млрд долларов; еще больше – с соседним Китаем, хотя политические отношения между этими странами остаются не безоблачными.

Несмотря на негативное воздействие глобального финансово-экономического кризиса, частые стихийные бедствия и другие неблагоприятные факторы, в 2016 году экономическое положение Вьетнама характеризовалось преобладанием позитивных тенденций. Рост ВВП оставался на уровне 6% и превысил 200 млрд долларов. В 2017 году ВВП Вьетнама увеличился на 6,8% по сравнению с предыдущим годом. Высокие темпы роста зафиксированы в промышленном секторе и в сфере услуг. Одним из основных драйверов роста экономики оставалась внешняя торговля, объем которой в 2017 г. превысил 300 млрд долларов.

Главная цель Вьетнама на ближайшие годы – продолжение курса на устойчивое развитие.

Главные статьи товарооборота:

- экспорт: сотовые телефоны и комплектующие к ним; текстиль и обувь; компьютеры и электроника; сырая нефть; морепродукты; машины, оборудование, запчасти; рис, натуральный каучук, кофе, чай (общая площадь чаеводства около 131 тыс. га). По данным международной организации производителей кофе Вьетнам в 2012 году на 13 % обогнал Бразилию по производству кофейных зерен, таким образом, впервые став крупнейшим экспортером кофе;

- импорт: машины и оборудование; электроника и вычислительная техника; ГСМ, сталь, сырье для легкой промышленности, удобрения. Ведущие внешнеторговые партнеры – Китай, США, Республика Корея, Япония, страны ЕС и АСЕАН.

Приток прямых иностранных инвестиций в 2015 году составил 22,76 млрд долларов (+12,5%). Основными инвесторами выступали Республика Корея, Малайзия, Япония, Тайвань.

**Главные направления сотрудничества с Россией.** Между Россией и Вьетнамом поддерживается регулярный политический диалог. Вьетнам – единственное государство в Юго-Восточной Азии, которое четырежды посетил Президент России. В последние годы состоялись официальные визиты Генерального секретаря ЦК Компартии Вьетнама в Россию (ноябрь 2014 г.), Председателя Правительства Российской Федерации в СПб (апрель 2015 г.), Премьер-министра Правительства СПб в третьем саммите Россия-АСЕАН в Сочи (май 2016 г.). В ноябре 2016 г. Россию посетил вице-премьер Правительства, Министр иностранных дел СПб. В ходе саммита АТЭС в Лиме (Перу) 19 ноября 2017 г. состоялась встреча двух президентов.

В ходе встречи был подписан План сотрудничества между МИД России и Вьетнама на 2017-2018 гг. Близость подходов Москвы и Ханоя к актуальным вопросам глобальной и региональной политики позволяет эффективно координировать совместные действия как в рамках ООН и ее структурных подразделений, так и действующих в азиатско-тихоокеанском регионе многосторонних форумах.

В последние годы **экономические связи** между Вьетнамом и Россией стали одной из наиболее динамично развивающихся областей двусторонних отношений.

Активно функционирует Российско-Вьетнамская Межправительственная комиссия по торгово-экономическому и научно-техническому сотрудничеству. В целях дальнейшего расширения сотрудничества с Вьетнамом в 2011 году было признано целесообразным повысить уровень руководства Комиссии до первых заместителей глав правительств.

Во Вьетнаме зарегистрировано 113 проектов с российскими инвестициями на сумму более 2 млрд долларов (без учета СП «Вьетсовпетро»). В Российской Федерации насчитывается 18 проектов с вьетнамскими капиталовложениями на сумму 2,4 млрд. долларов (нефть и газ, легкая и пищевая промышленность, сфера услуг).

Традиционное направление сотрудничества – разведка и добыча нефти и газа. Флагманом отраслевой кооперации на протяжении длительного времени является совместное предприятие «Вьетсовпетро», учрежденное в 1981 г. (участники – ОАО «Зарубежнефть», 49% уставного капитала, и Корпорация нефти и газа Вьетнама «Петровьетнам», 51%). В 2010 г. подписано межправительственное соглашение о продлении до 2030 г. срока деятельности этого совместного предприятия. За период промышленной эксплуатации месторождений предприятие добыло свыше 218 млн т. нефти и подало на берег более 29 млрд м. куб газа.

Успешно функционирует совместный Вьетнамско-Российский банк (ВРБ), участниками которого являются государственный Банк инвестиций и развития Вьетнама и российский ВТБ. Банк имеет Головной офис в г. Ханое, и 5 филиалов в городах Вунгтау, Хошимин, Дананг, Нячанг, Хайфон. Планируется открытие филиалов в городах Кантхо и Винь.

За период с 2003 по 2017 годы российский экспорт во Вьетнам почти удвоился: с 357 млн. долларов до 658 млн. долларов. За этот же период вьетнамский импорт в Россию вырос более чем в 10 раз: со 156 млн. долларов до 2313 млн. долларов. К примеру, в 2012 году на Вьетнам приходилось 16,3 % всего российского экспорта электрооборудования и инструментов. В Российском экспорте во Вьетнам доминировали электрооборудование и инструмент, стальной прокат, удобрения, телекоммуникационное оборудование. По состоянию на май 2017 года товарооборот между членами-государствами ЕАЭС, в основном между Россией и Вьетнамом, остается все еще на низком уровне (около 4 млрд долларов). После вступления в силу «Соглашения о зоне свободной торговли между Евразийским экономическим союзом» к 2020 году ожидается качественный прорыв в экономическом сотрудничестве и увеличение двустороннего товарооборота до 10 млрд долларов.

Наглядным подтверждением доверительного характера российско-вьетнамских отношений служит взаимодействие в сфере безопасности и военно-техническое сотрудничество.

**Военно-техническое сотрудничество** (ВТС) между Вьетнамом и Россией являются одной из базовых составляющих двусторонних отношений. В настоящее время ВТС строится на новой основе и не носит характера союза, ориентированного против третьих стран. В силу стратегических соображений и взаимного доверия Россия для Вьетнама была и остается важнейшим партнером в сфере военно-технического сотрудничества, особенно учитывая огромный вклад СССР в победу Вьетнама в войнах Сопротивления и в последующем формировании военного потенциала СРВ. Как известно, до 1979 г. поставки специмущества и техническое содействие проводились на безвозмездной основе.

За годы сотрудничества в вузах Минобороны России были подготовлены более 13 тыс. вьетнамских военных специалистов. Оказывалось техническое содействие в создании и дооборудовании 140 объектов. После небольшого перерыва в начале 90-х годов Вьетнам возобновил закупки военной техники.

Правовой базой взаимодействия в области ВТС в настоящее время является межправительственное Соглашение о военно-техническом сотрудничестве, подписанное в октябре 1998 г. в ходе визита во Вьетнам Министра обороны России. В декабре 1999 года в Ханое состоялось первое заседание российско-вьетнамской межправительственной Комиссии по военно-техническому сотрудничеству, в ходе которого была подписана Программа ВТС между двумя странами на 2000 г. и основные направления развития в последующие годы, парафирован рамочный контракт на обучение вьетнамских военнослужащих в вузах Минобороны России. Основные направления сотрудничества в области ВТС предусматривают поставки новых видов вооружений и техники, техническое содействие в эксплуатации, ремонте и модернизации ранее поставленных вооружений, поставки оборудования и оказание технического содействия в создании и дооборудовании объектов военного назначения, передачу лицензий на производство отдельных образцов вооружений и специальной военной техники.

По данным иностранных источников (SIPRI) в 2011-2015 годах Вьетнам закупил у России продукцию военного назначения на 3,8 млрд долларов.

Особое место в военно-техническом сотрудничестве России и Вьетнама занимает строительство кораблей и подводных лодок (Вьетнам заказывает у России фрегаты «Гепард-3.9» и дизель-электрические малошумные подводные лодки «Варшавянка»).

ВТС между нашими странами имеет стабильную основу и значительный потенциал для дальнейшего развития, учитывая долгосрочную заинтересованность Вьетнама в модернизации своих вооруженных сил, основой которых является советская и российская боевая техника. Тем не менее, Вьетнам расширяет ВТС и с США в связи со снятием с 2016 года эмбарго, действовавшего в течение последних 50-ти лет, на поставки Вьетнаму вооружений и военной техники.

Россия и Вьетнам заключили межправительственное соглашение об упрощенном порядке захода российских боевых кораблей и судов во вьетнамский порт Камрань. Документ был подписан в Сочи в ходе визита в Россию генерального секретаря ЦК Компартии Вьетнама Нгуен Фу Чонга.

**Научно-техническое и гуманитарное сотрудничество с Россией.** Сотрудничество в этой области осуществляется по широкому спектру направлений. Это объясняется значительной степенью привязки вьетнамских научных и инженерных кадров к российской системе вузовской и научно-исследовательской подготовки, а также теми возможностями, которые предоставляются российским исследователям во Вьетнаме.

Значительным достижением экономического и технического сотрудничества двух стран является подготовка квалифицированных кадров. С 1951 г. в СССР началось обучение вьетнамских граждан. Всего было подготовлено около 200 тыс. квалифицированных специалистов и инженерно-технических работников в области сельского хозяйства, строительства, угольной промышленности, энергетики, транспорта, связи и других отраслей экономики СРВ, а также ученых, врачей и преподавателей. Высшее образование в СССР

и России получили около 30 тыс. чел., в том числе было подготовлено свыше 3 тыс. кандидатов и более 100 докторов наук. В СРВ при участии советских специалистов была создана система профессионально-технического обучения, около 83 тыс. вьетнамских граждан получили рабочие специальности на предприятиях Советского Союза.

В настоящее время в России обучаются более 6 тыс. граждан СРВ, в т.ч. около 2 тыс. по государственной линии. С каждым годом увеличивается количество предоставляемых Вьетнаму стипендий из средств федерального бюджета. В 2016-2017 учебном году количество таких стипендий составит около тысячи.

Еще в 1996 году президент РАН подписал в Ханое со своим вьетнамским коллегой соглашение о сотрудничестве между научными учреждениями России и Вьетнама. В рамках МПК была создана смешанная подкомиссия по научно-техническому сотрудничеству. В настоящее время согласовано более 20 приоритетных направлений взаимодействия, охватывающих передачу результатов научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок в виде технологических линий пилотного и опытного производства, создания совместных научно-экспериментальных производств, организации научно-практических семинаров и выставок. Ряд совместных разработок нашел успешное применение на практике. В первую очередь это относится к производству микробиологических препаратов защиты растений, новых материалов на основе углеводородных волокон, спецволокон и т.д.

Основой для научного сотрудничества наших стран является созданный в СРВ 30 лет назад **Совместный Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский и технологический центр**, в котором проводятся исследования и получены принципиально новые знания в таких областях, как экотоксикология, биотехнология, тропикостойкость военной и инженерной техники, медицина, тропическая экология и биология.

В повестке дня развития научно-технологического сотрудничества двух стран – формирование взаимодополняемой научно-технологической политики, повышение эффективности работы совместных проектов, поиск новых и совершенствование существующих форм совместных исследований.

Для гуманитарного сотрудничества между двумя странами важно то, что в последние годы частично восстановлено изучение русского языка в СРВ.

Знаменательным событием в этой области стало открытие в 2003 году Российского центра науки и культуры в Ханое, в котором организуются курсы по изучению русского языка, осуществляется комплекс мероприятий по популяризации России и русской культуры во Вьетнаме.

В России и СРВ на регулярной основе проводятся национальные Дни культуры, недели кино, выставки картин и фотографий, выступления творческих коллективов.

Вьетнам набирает свою популярность в качестве места массового отдыха россиян. В 2016 г. страну посетили 327 тыс. российских граждан, главным образом с туристическими целями.

#### **4.6. Социальная сфера: образование, наука, культура, СМИ.**

**Образование.** После окончания войны с США в 1975 г. Вьетнам совершил большой прогресс в повышении грамотности населения. В настоящее время уровень грамотности взрослого населения (старше 15 лет) составляет 94,5%. Количество учащихся – более 37 млн человек. Особое значение уделяется изучению молодежи иностранных языков, прежде всего английского языка.

Во Вьетнаме насчитывается 423 ВУЗа и колледжа, в которых работают 90 тыс. преподавателей, обучаются 2,5 млн студентов. В школах получают начальное и среднее образование 15 млн учеников, работают 854 тыс. учителей. Средние профессиональные училища посещают более 560 тыс. человек. По послевузовским программам обучаются более 65 тыс. человек. За границей получают образование 140 тыс. человек.

**Наука.** Ключевые позиции в области развития фундаментальных и прикладных исследований занимают Вьетнамская академия наук и технологий (ВАНТ) и Вьетнамская академия общественных наук (ВАОН).

Система ВАНТ охватывает более 32 исследовательских институтов, научно-технологических предприятий и других организаций (Институт научной информации, Центр обучения

и обмена технологиями, Координационный центр внедрения космических технологий и др.). В штате Академии насчитывается около 3,4 тыс. постоянных сотрудников, в т.ч. более 800 докторов наук, профессоров и доцентов (во Вьетнаме в сфере подготовки научных кадров высшей квалификации принята защита только одной диссертационной работы – доктора наук).

Под началом ВАОН работают 31 институт, 5 исследовательских центров, а также музей этнографии. Штат Академии – 1,7 тыс. научных сотрудников (около 600 имеют ученые звания). Стратегические направления деятельности ВАОН – создание единой системы планирования в интересах модернизации страны; участие в решении глобальных и региональных проблем в целях культурного, экологического и гуманитарного развития Вьетнама; организация фундаментальных исследований.

В стране насчитывается 2500 библиотек, более 300 музеев и выставочных центров, в т.ч. 60 провинциальных и городских музеев. Действуют более 30 государственных и частных киностудий.

Вьетнам имеет самобытную культуру, богатые национальные традиции и обычаи.

**Традиции** вьетнамского народа многочисленны и многогранны. Некоторые из них являются исконно вьетнамскими, некоторые были привнесены и адаптированы в разные эпохи и стали национальными. Другие являются общими для этой части региона Юго-Восточной Азии или, так называемого, конфуцианского ареала. Конфуцианское учение сформировало в средневековом Вьетнаме административную систему, основанную на концепции сильной государственной власти, оказывающей покровительство подданным. Это система социальной иерархии, сыновней почтительности и абсолютного авторитета старших, традиций, связанных с образованием и престижем знания. Конфуцианская этика, сформировавшаяся под влиянием китайской культуры, прочно вошла во вьетнамскую культуру и стала неотъемлемой ее частью, сохраняя свое значение и в наши дни.

Немаловажное место во вьетнамской культуре занимают также буддистские традиции причинно-следственных связей в мире, представления о судьбе, добре и зле, цикличности жизни,

ценности пассивного созерцания и приоритета моральных качеств над деловыми. Однако ввиду общерегионального характера конфуцианских и буддистских традиций информация о них широко доступна, чего нельзя сказать об исконно вьетнамских, национальных традициях.

В качестве основных национальных традиций выступают **культ предков, культ семьи, культ национального лидера** и языковое закрепление семейной модели общества.

Культ предков является основным структурообразующим фактором в мироощущении вьетнамцев. Будучи видом народного верования, издавна глубоко проникшим и оказавшим значительное влияние на духовную жизнь вьетнамцев, культ предков имеет длительную и непрерывную историю. Культ предков представляет собой обязательное почитание духов умерших родственников, исполнение всех необходимых церемоний перед алтарем, который имеется в каждом доме. Вьетнамские исследователи определяют это верование как чувство благодарности живых умершим за их заслуги перед человеком, семьей, родом, общиной, страной, выражение веры в то, что душа ушедшего предка продолжает существовать в другом мире и способна оказывать воздействие на жизнь и судьбу потомков через ритуалы поклонения.

Вьетнамец может быть буддистом, католиком или атеистом, но культ предков он будет соблюдать всегда, это неотъемлемая часть жизни любого представителя вьетнамского этноса, которая является центральным элементом национальной идентичности и этнообразующим фактором для вьетнамцев.

Культ предков на государственном уровне подразумевает поклонение общенациональным героям и деятелям, таким, как прародители вьетнамцев Лак Лонг Куани Ау Ко, герой антимонгольского сопротивления полководец Чан Хынг Дао, а в последние десятилетия – первый президент независимого Вьетнама Хо Ши Мин. Культ Лак Лонг Куана и Ау Ко, помимо государственного уровня, перекликается с семейным уровнем, поскольку это – прародители, предки каждого вьетнамца.

Культ общих предков вьетнамского народа нашел свое общенациональное выражение в государственном празднике День поминовения королей Хунгов, который с 2007 г. объявлен государственным праздником и выходным днем.

Культ семьи является структурной частью государственной мифологии Вьетнама. Прямым подтверждением тезиса об осознании себя единой семьей в масштабах всей нации является общепринятое поэтическое самоназвание вьетнамцев: «дети дракона и феи». Немаловажной деталью является полиэтнический характер мифа о происхождении нации: по преданию, из мешка яиц, снесенных феей Ау Ко, вышли предки всех народностей, живущих на территории Вьетнама. Таким образом, сам миф и выстроенная на его основе политико-культурная концепция официально считаются общей для титульной нации и этнических меньшинств, которые государство стремится сформировать как дружную и почитающую общих предков семью народов.

Семья является нижним звеном в иерархии вьетнамского общества, одновременно составляя его основу. Семья, а не община и не личность, во Вьетнаме исполняет роль базового социального института. «Вся страна как одна семья» – один из священных символов, вошедших в национальное сознание вьетнамцев из глубины веков. Взгляд на общество, как на единую семью, созвучен общей социоцентрической модели сознания, присущей восточным обществам.

**Архитектура и изобразительное искусство.** Сохранившиеся ранние памятники изобразительного искусства относятся к 1 тысячелетию до н.э. Расцвет зодчества и ваяния на территории Вьетнама связан с образованием во 2 в. государства Тямпа. Многочисленны башнеобразные тямские храмы (каланы).

Развитие вьетнамской культовой архитектуры связано с буддизмом и конфуцианством. В храмах ощущается влияние китайских традиций: многоярусные башни храма Хыонг Тить («Ароматных следов Будды», 11 в.), храма в Биньшоне (11–14 вв.), архитектурно-парковый ансамбль «Храм литературы» (Ханой, 1070 г.), буддийский храм Тюа Мот Кот («Пагода на одной колонне», Ханой,

1049 г.), буддийские храмовые комплексы Кэо (13–19 вв.), Бут Тхап (16 в.), многоярусная башня Тхиенму («Небесной дамы», Хюэ, 1600), архитектурно-парковый ансамбль императорского Запретного города (Хюэ, 1808–1833 гг.), дворцы и мавзолеи 19 в. в окрестностях Хюэ. Своеобразными памятниками деревянного зодчества являются сохранившиеся с 16–17 вв. дини – общинные дома, посвященные культу местных духов-покровителей и украшенные резьбой. Памятником военного зодчества является ханойская цитадель со Знаменной башней (1812 г.).

С конца 19 в. архитектурные формы испытывают влияние западной архитектуры: городские ансамбли, католические соборы, городские театры в Ханое и Хошимине, здание Исторического музея, президентский дворец, Дворец Труда в Ханое.

Культовая скульптура (каменная, а также деревянная, лакированная и с позолотой) насчитывает многовековую историю. Ее вершиной считаются выразительные скульптурные изображения 18 века в буддийском храме Тэйфыонг (около Ханоя). Для вьетнамской традиционной живописи характерны посмертные портреты, росписи храмов и дворцов, пейзажи. Заметного развития достигла народная картина, а также искусство декоративных миниатюрных гор (нонбо).

В 1925 г. в Ханое была основана Высшая школа искусств, началось активное освоение опыта европейской живописи и ваяния, одновременно появляются своеобразные техники живописи по лаку и на шелке. В Ханое действует Музей этнографии Вьетнама. К тысячелетию Ханоя в 2010 году открыт музей г. Ханоя.

**Литература.** Древний фольклор представлен циклом мифологических преданий о Государе Драконе Лака (Лак Лонг Куэне), о рождении первых людей из яиц, богатырской сказкой о Фу Донге, преданиями о строительстве Крепости-улитки (Колоа), о воевательницах сестрах Чынг. Сохранился цикл мифоэпических сказаний мыонгов о рождении воды и рождении земли. Ранние памятники вьетнамской литературы датируются 10–12 вв. В 13–14 вв. получила развитие придворная поэзия. Патриотические настроения выражены в стихах и ритмической прозе о борьбе с монгольским нашествием в 13 в. («Воззвание к военачальникам», автор Чан Хунг Дао). В 14 веке зарождается средневековая новелла, которая формировалась на

основе традиций повествовательного фольклора и исторических хроник: «Собрание чудес и таинств земли Вьет» Ли Тэ Сюэна. В 15 веке развивается поэзия на разговорном языке, основоположником которой был Нгуен Чай. Важную роль в этом процессе сыграл поэт Ле Тхань Тонг и литературное объединение «Собрание двадцати восьми звезд». В 16–17 веках получили распространение ритмическая проза, философская поэзия (Нгуен Бинь Кхием, Фунг Кхак Кхоан). В конце 17 – начале 18 веков создана историко-эпическая поэма «Книга Небесного Юга».

В 18 веке зародился жанр лирической поэмы нгэм (поэтесса Доан-Тхи Дьем, поэт Нгуен Зя Тхиеу). Наступил расцвет повествовательной поэмы чуен, отражавшей частную жизнь (Нгуен Хыу Хао, Фам Тхай). Синтезом традиций этих жанров явилась поэма Нгуен Зу «Стенания истерзанной души» (или Киеу) – выдающийся памятник вьетнамской классической поэзии. Двуплановые стихи поэтессы Хо Суан Хыонг (конец 18–начало 19 в.) утверждали ценность чувственной жизни человека. В прозе появляются жанры романа-эпопеи («Император Ле – объединитель страны»), очерки (Ле Куи Дон, Фам Динь Хо), описания путешествий, в том числе в Европу («Книга записей разных дел» Фелипе Биня).

Со второй половины 19 в. вьетнамская литература развивалась в условиях сопротивления французской экспансии. Появилось направление, связанное с национально-освободительным движением, основоположником которого стал поэт Нгуен Динь Тьеу. По мере становления колониального общества усиливается сатирическая тенденция.

В первой четверти 20 века под влиянием европейской литературы формируются современные прозаические жанры: новелла, роман, драма. В 1930-х годах возникает движение «Новая поэзия». В литературе появляются романтическое (Нят Линь, Кхай Хынг, Тхат Лам) и реалистическое (Нго Тат То, Нгуен Конг Хоан, Ву Чонг Фунг, Нам Као,) направления. В последние десятилетия 20 в. структура вьетнамской литературы постепенно сближается со структурой литературы стран Европы и Америки. Среди современных авторов выделяются прозаики Нгуен Хонг, То Хоай, Ле Лыу, Нгуен Мань Туан, поэты Суан Зьеу, Те Лан Виен, Те Хань, поэт и драматург Нгуен Динь Тхи.

**Театр.** Древними театральными формами во Вьетнаме являются театр тростевых кукол и самобытный театр кукол на воде, сценой для которого служит водная гладь озера, пруда или специальный бассейн при храме. Первое упоминание о театре кукол на воде относится к началу 12 века.

Традиционный вьетнамский театр – музыкальный, представлен двумя основными жанрами: туонг и тео. Туонг считался «высоким» театральным жанром. Существовали придворные труппы туонга, а также труппы при домах феодалов. Туонг как синтетическое искусство основывается на сочетании музыки, пантомимы, танца, поэтического слова, отчасти акробатики и фехтования. Символическое значение имеют грим, жесты, немногочисленные сценические аксессуары. В центре спектакля туонга – героический персонаж, совершающий подвиг во имя родины и монарха. Туонг часто заимствовал сюжеты из романов «Троецарствие», «Речные заводи» и других произведений китайской классики.

Другой жанр национального сценического искусства – народный театр тео, который берет свое происхождение от крестьянских празднеств в дельтовой области реки Хонгха по случаю сбора урожая. Сценой для тео служил двор общинного дома. Театр тео впитал в себя народные мелодии и танцы. Оркестр, сопровождающий спектакли, использует народные музыкальные инструменты. В основу спектаклей тео положены фольклорные сюжеты, сюжеты популярных повествовательных поэм.

В процессе обновления театра в 1920-е годы возник еще один вид музыкального театра – кайльонг. Со сцены зазвучали популярные музыкальные мелодии, перемежаемые прозаическими и стихотворными диалогами. Были модернизированы музыкальная часть, оркестр, а игра актеров стала более естественной, появились декорации, занавес, сцена. Репертуар формировался не только за счет традиционных сюжетов, но и спектаклей на современную тематику. Театр, в котором музыка не играла ведущей роли, создавался под влиянием французского театрального искусства в 1920-е годы. На развитие современной драмы во второй половине 20 века заметное воздействие оказала русская театральная школа и система К.С. Станиславского.

**Праздники и фестивали.** Огромное количество празднований, проводимых в стране, основано как на древних традициях и верованиях вьетнамского народа, так и на более поздних исторических событиях. Большинство главных религиозных фестивалей отмечаются в соответствии с лунным календарем. Множество событий связано с конкретными датами вьетнамской истории или какими-то местными традициями.

**Вьетнамские праздники, основанные на исторических датах:**

3 февраля – годовщина образования Коммунистической партии Вьетнама;

30 апреля – День Победы, или День освобождения Сайгона и воссоединения Вьетнама (государственный праздник);

1 мая – День солидарности трудящихся;

19 мая – День Рождения Президента Хо Ши Мина;

28 июня – День вьетнамской семьи;

27 июля – День памяти погибших за независимость Вьетнама

19 августа – Годовщина Августовской революции 1945 года;

2 сентября – День независимости Вьетнама;

10 октября – День Вьетнамской женщины;

20 ноября – День учителя;

22 декабря – День национальной обороны (годовщина образования Вьетнамской народной армии) (государственный праздник).

**Праздники и фестивали, отмечаемые во Вьетнаме по Лунному календарю:**

Последний день последнего месяца лунного года – Тэт, Новый год по лунному календарю (государственный праздник);

10 день 3 месяца – День поминовения королей Хунгов (государственный праздник);

С 6-го дня 1 месяца до конца третьего лунного месяца – Фестиваль ароматной пагоды;

15 день 1 месяца – День фонарей;

15 день 4 месяца – День Рождения Гаутамы Будды;

5 день 5 месяца – Праздник середины года;

15 день 7 месяца – Праздник духов;

23 день 12 месяца – Праздник духов-хранителей домашнего очага и другие.

Кроме перечисленных исторических праздников Вьетнама и праздников по лунному календарю, отмечаются также международные праздники: Женский день (8 марта), День солидарности трудящихся (1 мая), День защиты детей (1 июня) и другие.

**Тэт** без преувеличения можно назвать самым главным, любимым и грандиозным праздником вьетнамцев. Традиционные национальные праздники, в том числе и Тэт, вьетнамцы празднуют по лунному календарю. Летоисчисление во Вьетнаме по лунному календарю ведется с 2637 года до нашей эры. Дата наступления Тэт с каждым годом меняется и попадает между концом января и первой половиной февраля. Лунный год состоит из 355 дней, поделенных на 12 месяцев по 29-30 дней. Каждый третий год считается високосным. В високосный год добавляется дополнительный месяц, например два мая, чтобы лунный календарь не уходил далеко от солнечного календаря, по которому определяют времена года. У каждого года в 12-летнем цикле имеется свое имя в честь одного из зодиакальных животных. Например, 2018 год – год Собаки. Каждые 12 лет цикл повторяется.

Официально Тэт отмечают 5-6 дней, однако уже за неделю до Нового года деловая жизнь во Вьетнаме замирает и начинается только через 10-12 дней после его окончания. В этот период вьетнамцы физически отдыхают после трудовых будней, навещают родителей, своих учителей, родственников, друзей и сами приглашают в гости. Как раз в это время во Вьетнаме распускаются персиковые и абрикосовые деревья, мандарины и миндаль. Молодыми ветвями с нежными благоухающими цветками украшают дома. Они являются символами праздника и весны.

**Средства массовой информации (СМИ).** Все **СМИ** являются государственными либо формально принадлежат общественным организациям или творческим союзам. Вьетнамское информационное агентство имеет представительства в Хошимине и Дананге, 61 корреспондентский пункт на территории СРВ и 26 – за рубежом, включая Россию. Издаются более 180 газет, свыше 500 журналов, совокупный тираж печатных изданий превышает 700 млн экземпляров. Ежедневно выходят 25 центральных и местных газет.

Наиболее авторитетные газеты – «Нянзан» («Народ»), «Куандой нянзан» («Народная армия»), «Конган нянзан» («Народная полиция»), «Ханой мой» («Новый Ханой»), «Лаодонг» («Труд»), «Сайгон зяйфонг» («Освобожденный Сайгон»), «Туйче» («Юность»), «Аннинь тхезой» («Международная безопасность»), «Тханьниен» («Молодежь»). «An ninh thể giới – Ан нинь тхе зой» («Международная безопасность»).

Телевизионное вещание обеспечивает единая государственная телекомпания (VTV). Имеется три общенациональных телеканала – официальный (VTV1), научно-образовательный (VTV2) и информационно-развлекательный (VTV3). Радиовещание осуществляет государственное радио «Голос Вьетнама». В его структуре работает русская редакция, транслирующая на территории СРВ передачи на русском языке в диапазоне FM. Лицензии Министерства информации и коммуникаций СРВ получили свыше 70 электронных газет. Самые популярные – «Vietnamnet», «VNExpress» и «Vietnam+».

## **5. ЗДОРОВЬЕ И БЫТ В ТРОПИКАХ**

### **5.1. Влияние климата и факторов природной среды тропиков на организм человека**

К наиболее значимым факторам тропического климата, оказывающим вредное воздействие на здоровье человека относятся:

- высокий уровень солнечной радиации, особенно ее ультрафиолетовой составляющей;
- высокая температура атмосферного воздуха;
- высокий уровень относительной влажности воздуха и большое количество атмосферных осадков;
- разнообразие микроорганизмов, в том числе патогенных бактерий, вирусов и микроскопических грибов.

**Солнечная радиация и высокая температура.** Видимый солнечный свет занимает узкий интервал длин волн, в диапазоне от 400 до 750 нм. В этом интервале заключается почти половина всей солнечной лучистой энергии (46%). Почти столько же (47%) приходится на инфракрасные лучи, а остальные 7% – на ультрафиолетовые. Приток прямой солнечной радиации на земную поверхность характеризуется интенсивностью радиации, т.е.

количеством лучистой энергии, поступающим за одну секунду на один квадратный метр, перпендикулярный к солнечным лучам (эта величина также называется плотностью потока солнечной радиации и выражаются в Вт/м<sup>2</sup>). Солнечная радиация в тропиках максимальна в связи с высотой угла падения солнечных лучей на поверхность земли. **Вьетнам находится в зоне избыточной ультрафиолетовой радиации** (зона избыточной ультрафиолетовой радиации расположена от 42,5° северной и южной широты до экватора). Поэтому здесь, как и в других тропических странах, актуальной является профилактика гиперблучения, которое может вызывать различные патологии в организме.

Спектр ультрафиолетового излучения по Стандарту ISO делится на следующие диапазоны:

- ультрафиолет А, длинноволновый диапазон (UVA) с длиной волны 400-315 нм;
- ультрафиолет В, средневолновый диапазон (UVB) с длиной волны 315-280 нм;
- ультрафиолет С, коротковолновый диапазон (UVC) с длиной волны 280-100 нм.

Солнечное излучение, достигающее до поверхности Земли, состоит в основном из лучей UVA и частично UVB. Остальная часть спектра поглощается тонким озоновым слоем и атмосферой Земли. Действие разных диапазонов УФ-спектра оказывает разное воздействие на организм человека, на его ткани и органы, в том числе в зависимости от продолжительности облучения, чувствительности кожи каждого человека к действию УФ-лучей, а также от приема некоторых лекарственных препаратов.

UVA-излучение оказывает на организм довольно слабое действие. Этот спектр ультрафиолета мягко влияет на клетки организма и ткани. UVB-излучение обладает наиболее выраженным действием на организм человека. Их воздействие может вызвать эритему (покраснение) кожи и слизистых оболочек. UVC лучи до земной поверхности не доходят и поглощаются еще в верхних слоях атмосферы.

С увеличением высоты на каждые 100 м интенсивность ультрафиолетовой радиации увеличивается на 3-4 %. В связи с этим в горах нужно опасаться ожогов и защищать глаза очками с желто-зелеными стеклами. Ультрафиолетовая радиация значительно снижается в густой тени, ослабляется при значительной влажности и низкой облачности, поглощается плотной одеждой и уменьшается в присутствии в воздухе аэрозолей. В чистой воде интенсивность УФ-излучения снижается с каждым метром глубины на 14%. По степени интенсивности ультрафиолетового излучения на земном шаре выделяют несколько зон:

Хорошо известны негативные эффекты, возникающие при воздействии УФ-излучения на организм человека, которые могут приводить к серьезным повреждениям кожи и ухудшению здоровья в целом.

Пребывание с непокрытой головой под солнечными лучами может привести к солнечному удару. При повышении температуры между костями черепа и оболочками мозга до 41°C зачастую развивается воспаление мозговых оболочек. Основные симптомы: сильнейшая до умопомрачения головная боль, прекращение потоотделения, нарушения сердечно-сосудистой деятельности, потеря сознания вплоть до летального исхода. Особенно опасным является солнечный удар для детей. Профилактика состоит в покрытии головы широкополой шляпой, регулярном питье воды небольшими порциями и предотвращении общей гипертермии тела. Как правило, в тропиках солнечное облучение усиливается одновременным воздействием высокой температуры окружающего влажного воздуха.

По воздействию на кожу различают острые и отсроченные повреждения.

Острые повреждения вызваются большой дозой солнечного облучения, полученной за короткое время. Они происходят преимущественно за счет лучей UVB, энергия которых многократно превосходит энергию лучей UVA. Максимальное количество излучения поглощается в полуденное время, когда лучи падают почти отвесно (на это время приходится 70% дозы лучей UVB, получаемых

человеком). Острые повреждения связаны с непосредственным действием UVB излучения на хромофоры – вещества, присутствующие в коже и способные избирательно поглощать энергию определенного диапазона солнечного излучения;

Отсроченные повреждения вызваны длительным облучением умеренными дозами (например, к таким повреждениям относятся фотостарение, новообразования на коже, некоторые дерматиты). Они возникают преимущественно за счет лучей спектра UVA, которые несут меньшую энергию, но способны глубже проникать в кожу.

Слизистая оболочка глаза (конъюктива) не имеет защитного рогового слоя, поэтому она более чувствительна к УФ-облучению, чем кожа. Резь в глазах, краснота, слезотечение, частичная слепота появляются в результате дегенерации и гибели клеток конъюктивы и роговицы. Клетки при этом становятся непрозрачными. Длинноволновые ультрафиолетовые лучи, достигая хрусталика, в больших дозах могут вызвать его помутнение - катаракту.

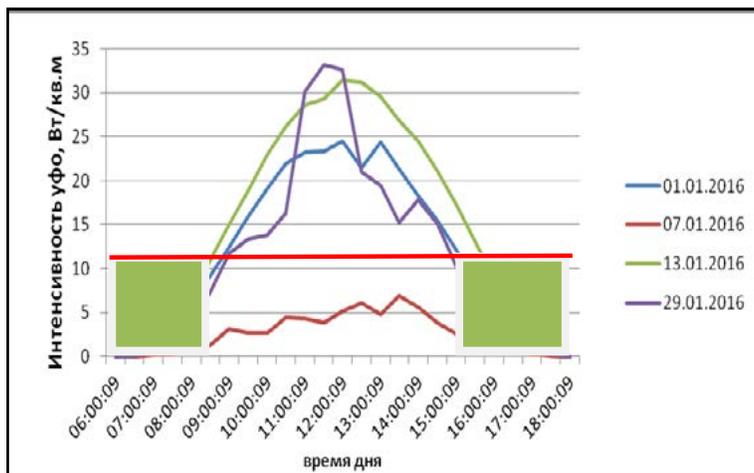
Ультрафиолет является одним из факторов старения кожи. Согласно исследованиям, ультрафиолетовые лучи, проникая в генетический аппарат клеток кожи, активизируют свободные радикалы, являющиеся основной причиной ее старения. Волосы на голове без защиты под действием ультрафиолетового облучения также становятся ломкими и тусклыми. По сути, умеренный загар не несет вреда, а в целом только пользу, но если он проходит через стадию ожога, то такой «загар» становится очень вредным. Ожоги, которые были получены в детстве, повышают вероятность появления меланомы в зрелом возрасте, а ожоги, которые образовывались у взрослых, повышают вероятность появления рака кожи.

Таким образом, продолжительное нахождение на солнце отрицательно влияет на здоровье. Вред наносится не только в качестве ожогов или солнечных ударов, но имеет и «отдаленные последствия». Это означает, что влияние интенсивного солнечного облучения может привести к серьезным заболеваниям спустя годы. Подробнее о правилах безопасного пребывания на солнце во время отдыха читайте в разделе 7.8.

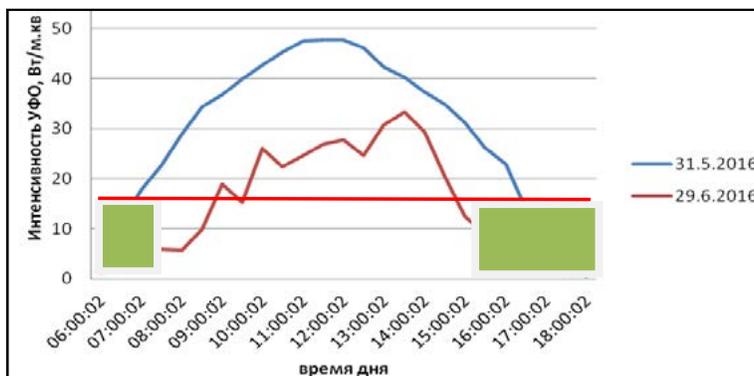
**Польза ультрафиолетового облучения.** УФ-лучи проникают под кожу не более чем на 1 мм. Под действием солнечного излучения погибают некоторые бактерии, понижается уровень холестерина, усиливается тканевое дыхание, нормализуются обменные процессы. Под действием солнечных лучей образуется необходимый для жизни витамин D, который играет важную роль в формировании костных тканей и зубов. Ультрафиолет снижает восприимчивость к многим вредным элементам и веществам таким как, ртуть, свинец, бензол, кадмий, сероуглерод. Солнечные лучи увеличивают выработку многих половых гормонов. Солнце активно влияет на выработку серотонина – гормона радости.

На рисунках ниже представлены: графики изменения интенсивности УФ-излучения в течение дня в январе (а) и в мае-июне (б). Зелеными прямоугольниками отмечены периоды дневного времени, безопасные для нахождения под открытым солнцем в солнечные дни в тропиках, красной линией – предельное значение УФ индекса для российских граждан.

Для выражения степени опасности УФ излучения обычно используются, УФ индексы, которые оцениваются по величине суммарной радиации, вызывающей эритему (легкое покраснение кожи без чувства ожога). Эти индексы представляют собой безразмерные величины, которые меняются обычно от 0 до 11, но в редких случаях в высокогорных районах могут превышать 20. УФ индексы применяются для оценки пороговых значений благоприятного воздействия УФ радиации на организм. Пороговые значения меняются в зависимости от типа кожи и индивидуальных особенностей организма. Всего выделяют шесть фототипов кожи: от первого – наиболее светлого, до шестого – наиболее темного.



*Изменение интенсивности УФ-излучения в течение дня на широте Нячanga в январе: зеленая линия – в солнечный день, бордовая – в пасмурный день с плотной облачностью, остальные дни - с переменной облачностью.*



*Изменение интенсивности УФ-излучения в течение дня на широте Нячanga в мае-июне: синяя линия – в солнечный день, бордовая линия – в день с переменной облачностью.*

Для жителей России характерны первые четыре фототипа, с преобладанием второго. Так, для второго фототипа кожи при УФ индексе со значением выше 3 уже требуется защита от УФ лучей. А при значениях выше 8 уровень УФ радиации считается очень высоким и опасным для здоровья! На Западе и в США прогнозы

погоды сопровождаются информацией об УФ индексах, в России это пока делается в виде эксперимента.

Например, в Москве, в зависимости от сезона года, в среднем УФ индекс меняется от 0 в зимние месяцы до 4 летом. Для второго типа кожи комфортными признаются условия, когда УФ индекс не переходит через значение 3. Это так называемый порог возникновения эритемы, когда кожа начинает краснеть после пребывания на солнце в течение часа. Для Московского региона такой эритемный порог в среднем превышен в июне и июле примерно с 11 до 15 часов и в августе в околополуденное время. Однако при определенных, «опасных», условиях УФ индексы могут превышать указанный порог, в период, начиная с конца марта по сентябрь. В условиях Вьетнама, особенно южнее 20° северной широты эритемный порог для светлокожих россиян в солнечные дни превышен практически в течение всего года в период с 8-30 до 15-30. В этот промежуток дня интенсивность УФ облучения превышает 15-20 Вт/м<sup>2</sup>.

В целом избыток солнечного облучения может стать причиной ослабления иммунитета, усиления аллергических реакций вследствие чрезмерного образования гистамина и обострения хронических процессов, так как все внутренние силы организма расходуются на защиту от солнца и борьбу с перегревом.

**С особенной осторожностью к солнечному облучению всего тела следует относиться следующим категориям людей, работающим или отдыхающим в тропиках:**

- лицам, имеющим большое количество родимых пятен на теле, или участки скопления родимых пятен, или большие родимые пятна, веснушки или ожоги;
- лицам, лечившимся от рака кожи в прошлом и/или имеющим среди близких родственников больных раком кожи, особенно меланомой,
- гинекологическим больным;
- альбиносам, блондинам, русоволосым и рыжеволосым людям,
- лицам, перенесшим трансплантацию какого-либо органа,
- лицам, страдающим некоторыми хроническими заболеваниями, например, туберкулезом, системной красной волчанкой,

- лицам, принимающим следующие лекарственные препараты: антибактериальные (тетрациклины, сульфаниламиды и некоторые другие), нестероидные противовоспалительные средства, например, напроксен, фенотиазиды, используемые в качестве успокаивающих и противотошнотных средств; трициклические антидепрессанты, мочегонные из группы тиазидов, например, гипотиазид, препараты сульфамочевины, таблетки, снижающие глюкозу в крови, иммунодепрессанты.

**Влияние влажного и жаркого воздуха на организм.** Жаркий и влажный климат тропиков приводит к напряженной деятельности физиологических систем человеческого организма, которые принимают участие в терморегуляции. На организм человека кроме высокого уровня солнечного излучения оказывает воздействие воздух, разогретый до 40°C с влажностью 85-90 %. Тепловая нагрузка мало изменяется в продолжение дня и даже года, поскольку суточные колебания температуры воздуха не превышает 10°C, а среднемесячные – 6°C. В таком климате резко ухудшается тепловое состояние человека при значительном мышечном или нервном напряжении. Ощущения влажной одежды усиливает ощущение духоты. Отдача тепла за счет испарения пота является основным условием существования человека в жарком климате. Однако вследствие высокой влажности воздуха пот плохо испаряется с кожи, стекает, увлажняя и загрязняя одежду. В экстремальных условиях потовыделение достигает 2-3 л/ч, но такая интенсивность не может длиться долго. При сильном потоотделении может наступить временная дегидратация организма. Дефицит воды в организме приводит к сгущению и уменьшению объема циркулирующей крови.

**Для предотвращения обезвоживания необходимо соблюдать рациональный питьевой и солевой режим** с помощью употребления бутилированной питьевой воды или зеленого чая и дополнительного количества поваренной соли. Пить воду без предварительного кипячения из городской водопроводной сети и, тем более, из колодцев крайне не рекомендуется. При питье воды из открытых источников резко возрастает вероятность заражения возбудителями кишечных инфекций. В то же время, частое и обильное

питье способствует снижению кислотности желудочного и кишечного сока, что приводит к ослаблению барьерной функции по отношению к возбудителям инфекций (дизентерия, брюшной тиф, холера и др.).

В тропиках обеззараживанию должна подвергаться и вода, применяемая для всевозможных гидропроцедур. Не обеззараженная вода при принятии гидропроцедур может оказаться причиной инфекционных и паразитарных заболеваний. Например, плавательные бассейны могут заселяться моллюсками (промежуточными хозяевами гельминтов). Поэтому во Вьетнаме вода в плавательных бассейнах обеззараживаются медным купоросом.

**При переезде во Вьетнам у многих людей учащаются случаи острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), в связи с отсутствием иммунитета к местным возбудителям. Также повышается вероятность острых респираторных заболеваний (ОРЗ), обусловленных непривычностью организма к резким перепадам температур между наружным воздухом и воздухом в кондиционируемом помещении (в том числе в такси). В сухой период возрастает запыленность наружного воздуха и, как следствие, возрастает частота заболеваний аллергических заболеваний и заболеваний слизистых оболочек глаз (конъюнктивиты).**

**Климат Вьетнама может способствовать рецидиву хронических заболеваний, особенно ревматизма, радикулита, обусловленных высокой влажностью воздуха.**

## **5.2. Климат и биологический фактор в тропиках**

В жарком и влажном тропическом климате в почве, в воздухе и водоемах создаются благоприятные условия для развития микроорганизмов, паразитов животного происхождения и членистоногих – переносчиков возбудителей болезней. Большая влажность и высокая температура почвы способствуют интенсивному развитию в ней возбудителей гельминтозов (аскариды, власоглавы, анкилостомы) и обильному размножению микроскопических грибов. Прогрев воды в водоемах предрасполагает к массовому выводу комаров, мошек, и др. кровососущих насекомых, обильному размножению моллюсков и ракообразных – промежуточных хозяев ряда возбудителей инвазионных болезней. По причине

устойчиво высоких температур воздуха, воды в водоемах и почвы в условиях тропиков существуют самые теплолюбивые возбудители инфекционных и инвазионных болезней – вирусы лихорадки денге, трипаносомы и лейшмании, анкилостомиды и тропические виды филярий. Во Вьетнаме нередко проявляются около десяти неидентифицированных лихорадок. Во влажных тропических лесах Вьетнама выплод некоторых видов комаров – переносчиков малярии, денге и других лихорадок происходит не только в крупных водоемах, но и в небольших скоплениях воды в различных природных емкостях (например, в дуплах деревьев).

Вода имеет колоссальное значение в распространении тропических болезней. Ряд возбудителей, выделяемых больным человеком или животными, сохраняются или размножаются в воде. К ним относятся возбудители холеры, брюшного тифа, бактериальной и амебной дизентерии. Заражение людей в этих условиях может произойти при случайном заглатывании воды во время купания или употреблении некипяченой воды. Во время купания в пресноводных водоемах заражение также может произойти посредством внедрения в организм через кожу личинок гельминтов, вышедших из моллюсков. Таким образом, водный фактор в тропиках Вьетнама обуславливает распространение многих важнейших трансмиссивных и кишечных инфекций и инвазий. Во время тропических ливней переполняются открытые водоемы, сточные канавы. Дождевые потоки разносят яйца гельминтов и патогенных кишечных микробов с загрязненных участков почвы на жилую территорию. Ливневыми потоками загрязняются колодцы, водозаборы, пляжи. В это период резко увеличивается выплод синантропных видов мух. Все это способствует подъему заболеваемости кишечными инфекциями.

Распространение многих болезней, в первую очередь геогельминтозов, в тропиках тесно связано с почвой. Наибольшее распространение очагов геогельминтозов наблюдается в сельских районах с отсутствующей канализацией и там, где распространен обычай удобрять почву человеческими фекалиями. Заражению людей способствует контакт голых рук и ног с почвой и водой (игры детей во дворах), а также употребление в пищу плохо вымытых свежих овощей и трав, выращенных на огородах.

Мы советуем не впадать в крайность, запасаясь излишним набором антибиотиков, антисептиков, дезинфицирующих средств и т.п., но предупреждаем, что не стоит игнорировать меры предосторожности, полагая, что привычных для России способов профилактики и гигиены будет достаточно для сохранения здоровья в новых климатических условиях.

### **5.3. Особенности акклиматизации**

Говоря об акклиматизации и влиянии климата на организм человека, следует, прежде всего, остановиться на тепловом факторе. В условиях тропиков организм получает тепло несколькими путями: от солнечной радиации, от ответного излучения земли и окружающих объектов, за счет конвекции и теплопроводности, а также от собственных обменных процессов. Суммарное поступление тепла определяет общую тепловую нагрузку на человека. При высокой температуре внешней среды необходимо создавать условия для увеличения теплоотдачи с поверхности тела во избежание перегрева организма. Когда температура воздуха и почвы ниже 33°C, тело человека может отдавать тепло, излучая его в окружающее пространство и путем теплопередачи за счет перепада температур тела и окружающей среды. Если температура воздуха превышает температуру кожи и, кроме того, имеется значительная солнечная радиация, отдача тепла в окружающую среду возможна только за счет испарения пота. Условия для испарения пота в свою очередь определяются относительной влажностью воздуха. За верхнюю границу температуры воздуха, при которой не наблюдается признаков перегревания тела, принимается температура 30°C при высокой влажности (более 60%) и 40°C при низкой влажности (менее 60%). Таким образом, жаркий влажный тропический климат действует на организм более угнетающе, чем жаркий и сухой.

При переезде из северных или средних широт в тропические с влажным жарким климатом, первое время самочувствие, как правило, ухудшается. Появляется вялость, жажда, снижается аппетит и работоспособность. Однако с течением времени неблагоприятное воздействие климатических факторов ослабляется, и организм постепенно приспособливается к новым условиям. У здорового молодого человека адаптация к тропическому климату наступает

быстро, уже через месяц-полтора. Специалисты считают, что полная акклиматизация к жаркому климату наступает тогда, когда человек субъективно не ощущает перенапряжения при воздействии климатических факторов, выполнение функциональных обязанностей не приводит к повышенной усталости, а работа с высоким нервно-психическим напряжением выполняется с минимумом ошибок. Из опыта российских специалистов, полная акклиматизация к тропическому климату наступает в среднем через полтора-два года. Женщины акклиматизируются медленнее и труднее. Это обусловлено гормональными особенностями женского организма. К контингенту повышенного риска в жарком климате относятся дети. У детей раннего возраста теплопродукция на 1 кг массы тела в 1,5-2 раза выше, чем у взрослых. Потовые железы начинают развиваться с 4-5-месячного возраста, а полного совершенства функция потовыделения достигает лишь к 4-5 годам. Из-за несовершенства механизма терморегуляции дети грудного и ясельного возраста часто перегреваются.

В процессе акклиматизации возникают выраженные физиологические сдвиги, характеризующиеся снижением окислительных процессов, ослаблением реактивности сердечно-сосудистой системы на действие высокой температуры и более интенсивным потоотделением. В процессе акклиматизации уменьшается потоотделение, существенно снижается диурез, происходит расширение периферических сосудов, усиление периферического кровообращения и сердечной деятельности, замедляется кровообращение во внутренних органах, особенно в печени.

В развитии тепловой адаптации организма большую роль играет перестройка процессов тканевого метаболизма. Для повышения тепловой устойчивости организма рекомендуется применять биологически активные препараты (антиоксиданты), такие как аскорбиновая кислота в дозах до 500 мг в сутки. Однако приспособление организма к новым условиям зависит главным образом от условий труда и быта, питания, жилищных условий, распорядка дня. Поэтому одной из главных задач по сохранению здоровья и работоспособности российских специалистов в условиях влажного тропического климата является выработка системы оздоровительных мероприятий по нейтрализации неблагоприятных

факторов окружающей среды. Применение лекарственных препаратов для повышения устойчивости организма следует рассматривать в качестве дополнительного мероприятия.

#### **5.4. Соблюдение режима труда и отдыха и личной гигиены в тропиках**

Вопросы распорядка дня и рационального режима труда играют важную роль в деле сохранения здоровья, а также в процессе более быстрой акклиматизации людей, прибывающих для работы во Вьетнам. Важным условием для поддержания здоровья в тропическом климате является крепкий и продолжительный сон. Рекомендуется ложиться спать не позднее 22 часов. Ночной сон, протекающий в условиях покоя и прохлады, создает наилучшие условия для полноценной работы на следующий день. Бессонница является серьезной опасностью для здоровья. Лицам, выбившимся из привычного ритма, рекомендуется в течение нескольких дней принимать легкие седативные препараты (элениум, триоксазин, седуксен). В условиях тропиков рекомендуется более ранний подъем (не позднее 6-30) для того, чтобы успеть сделать утреннюю гимнастику продолжительностью 25-30 минут путем пешей прогулки, выполнения комплекса упражнений на растяжку (для мужчин желательно с гантелями массой 2-3 кг). Утренние пробежки при температуре выше 30°C не рекомендуются. Гимнастику следует продолжить приемом горячего душа, заканчивая его душем прохладной водой. На утренние часы целесообразно переносить наиболее интенсивную физическую работу. Большое значение имеет и приспособление режима труда и отдыха к местным условиям. Во Вьетнаме принято делить рабочий день на две половины с длительным перерывом на полуденные часы (послеобеденная сиеста). Перерыв в дневные часы имеет важное значение для профилактики перегревания.

Днем в условиях Вьетнама поверхности кузовов автомобилей, фюзеляжей самолетов на открытых площадках разогреваются до 60°C, поэтому дневной перерыв существенно облегчает труд специалистов, работающих в полевых условиях и на открытых площадках. Дневной перерыв должен использоваться для легкого обеда и отдыха (чтения, работы с электронной почтой, сна). Физический труд в условиях перегретого воздуха (более 30°C) должен быть осуществляться

с использованием интенсивной принудительной вентиляции воздуха (со скоростью обдува 2-6 м/сек). По примеру горячих цехов рекомендуется делать ежедневные перерывы в работе на 10-15 минут с отдыхом в прохладном месте. При работе специалистов в закрытых помещениях во Вьетнаме широко используются бытовые кондиционеры. Во избежание простудных заболеваний температура кондиционируемого воздуха в помещении не должна отличаться от температуры наружного воздуха более чем на 10°C. В последнее время во Вьетнаме широкое распространение получили бытовые осушители воздуха производительностью 8-18 л/сут, которые можно включать как отдельно, так и одновременно с кондиционерами. Их применение позволяет снизить относительную влажность воздуха в помещении до 50-60%, что облегчает дыхание и испарение пота с поверхности кожи.

**Для профилактики гельминтозов и кишечных инфекций важно регулярно мыть руки с мылом в чистой воде.**

Общеизвестно, что кожные заболевания распространены в тропиках шире, чем в средних широтах. В этой связи уход за кожей тела имеет важное значение для общего состояния организма. Дерматологи считают, что в патогенезе разных форм кожной патологии в тропиках играет важную роль усиленная функция потовых желез, повышенная влажность кожных покровов и наличие мощного биологического фактора.

Микроорганизмы, в т.ч. микроскопические грибы, попадая на загрязненную кожу, находят там благоприятные условия для развития. Продукты их разложения раздражают кожу, пыль закупоривает выводные протоки потовых и сальных желез, вследствие чего снижается кожное дыхание.

Недостаточное соблюдение чистоты кожи приводит к загрязнению одежды, вследствие чего уменьшается ее проницаемость для воздуха. Это приводит к ухудшению вентиляции пространства под одеждой и к задержке испарения пота, что неблагоприятно сказывается на теплообмене и самочувствии человека.

**Регулярное мытье кожи тела является наиболее эффективным мероприятием профилактики дерматитов**

**разного происхождения.** Для поддержания кожи в чистоте необходимо после работы и, особенно, перед сном мыться под душем с мылом или шампунем. Пешая прогулка и последующее принятие теплого душа перед сном хорошо успокаивает нервную систему после продолжительного воздействия на организм перегретого воздуха и нервно-психического напряжения в течение рабочего дня, и способствуют быстрому засыпанию и полноценному сну. Нормализации водного баланса в организме способствуют прохладные обливания, души, купания. Установлено, что температура душа, способствующая быстрому освобождению тела от излишнего тепла должна быть в пределах 30–33°C. Купаться в водоемах следует не более 10-15 минут. Каждый раз после купания кожу необходимо вытирать чистым сухим полотенцем, особенно тщательно вытирая подмышки, пах и между пальцев на ногах. Для вытирания ног рекомендуется использовать отдельное полотенце, чтобы в случае наличия грибковой инфекции не перенести ее на другие части тела. При купании в естественных водоемах необходимо помнить об опасности, которая возникает при случайном заглатывании загрязненной воды. **Нельзя купаться в природных пресных водоемах при наличии свежих ран, ссадин и потертостей на теле.**

**Обилие прямого и рассеянного ультрафиолетового излучения требует дополнительных мер по защите глаз.** Для этой цели лучше всего подходят дымчатые или зеленые, но не очень темные очки с силикатными стеклами. В сухой сезон для промывания глаз от пыли следует пользоваться слабым раствором борной кислоты.

Следует отметить, что рекомендации по сохранению здоровья подходят и для климатических условий умеренных широт, однако не соблюдение их там менее опасно, чем в тропическом климате. Во Вьетнаме нарушение гигиенических правил может повлечь за собой серьезное и длительное ухудшение здоровья.

### **5.5. Гигиеническое значение одежды и обуви в тропиках**

В условиях интенсивного солнечного облучения во время отдыха или при работе на открытом воздухе увеличивается вероятность получения солнечных ожогов. Искусственной защитой от солнечной радиации может служить закрытая одежда и широкополая шляпа. Такая одежда широко используется во Вьетнаме в повседневной

жизни. В целом одежда должна отвечать погоде, характеру работы, условиям пребывания (сельские, городские, лес, пляж и др.), защищать от ультрафиолетовой радиации, укусов насекомых и эктопаразитов, предотвращать приток избыточного тепла извне и обеспечивать отдачу метаболического тепла от тела в окружающую среду.

Из гигиенических соображений ткань одежды должна иметь достаточно низкую теплопроводность, хорошую воздухо-паропроницаемость, гигроскопичность и влагоемкость. Ткани, прилипающие к коже, снижают потоотделение и вызывают неприятные ощущения. Наилучшую гигиеническую оценку для тропических условий получили льняные ткани и трикотаж из хлопчатобумажных волокон. Ткани из синтетических волокон сильно нагреваются и становятся при впитывании пота непроницаемыми для воздуха. Одежда должна быть свободного кроя для обеспечения проветривания пододежного пространства. Белье, так же как и верхняя одежда, не должно быть тесным.

При высокой температуре и влажности окружающего воздуха рациональная одежда улучшает тепловой баланс человека, ограждая его от прямого и отраженного излучения. Для мужчин, как ни странно, рекомендуется под рубашку одевать майку, которая во время работы играет роль потника, и рубашка не прилипает к вспотевшему телу. Высыхая равномерно под рубашкой, она предохраняет от резких перепадов температур при появлении в кондиционируемом помещении. Такой «формой одежды» повсеместно пользуются вьетнамцы от северных до южных районов страны. Для одежды рекомендуется использовать ткани светлых тонов. При выборе одежды необходимо учитывать и характер профессии.

Следует помнить, что одежда почти в 2 раза снижает количество поступающего в организм экзогенного тепла, а величина потоотделения на солнце и в тени у обнаженных людей тоже вдвое больше, чем у одетых. Полностью одетые люди при температуре выше 33°C теряют меньше воды с потом и получают меньше тепла от солнца, чем люди одетые частично (в шортах, например). Кроме того, полностью одетый человек защищает себя от солнечных ожогов. Если работа выполняется в тени, то в условиях высокой влажности воздуха и температуры одежду лучше снять, оставив на себе шорты и легкую

обувь. В тех случаях, когда запас питьевой воды ограничен (если человек находится на солнцепеке при выполнении экспедиционных и других работ), верхнюю одежду снимать не следует. Наиболее практичными из одежды (для сельской местности) являются брюки и рубашки с длинными рукавами. Такая одежда защищает тело днем от солнечной радиации, а вечером – от укусов комаров, москитов и других кровососущих насекомых. В городских условиях, конечно удобнее носить рубашки с короткими рукавами. Носить шорты и шлепанцы в рабочее время в офисах во Вьетнаме не принято. Для моряков, плавающих в широтах СРВ, в условиях интенсивной солнечной радиации и высокой влажности воздуха наиболее удобны короткие брюки и рубашки с короткими рукавами – штатная форма. По вечерам в целях защиты от насекомых предпочтительнее одевать длинные брюки и рубашку с длинным рукавом.

Особое внимание должно быть уделено защите головы и шеи от прямых солнечных лучей. В ясные дни с 8 до 16 часов опасно находится на солнцепеке с непокрытой головой. Голову в это время лучше защитить широкополой воздухопроницаемой шляпой или кепкой с длинным козырьком.

Во Вьетнаме опасно ходить босиком. Ноги в природных условиях и в сельской местности должны быть хорошо защищены от пыли и контакта с почвой, поскольку через кожу ног могут проникнуть патогенные микроскопические грибы и личинки некоторых гельминтов, например анкилостомы. Сандалии и перфорированную легкую обувь можно носить в городах, но лишь в сухой период. Предпочтительнее носить закрытые туфли и носки. Подошва должна быть плотной и многослойной, так как почва и дорожное покрытие во Вьетнаме сильно нагреваются.

## **5.6. Требования к жилью в тропиках**

Важное значение в условиях тропиков имеет высота потолков в жилых помещениях. Во Вьетнаме в жилищном строительстве широко распространены квартиры с потолками высотой не ниже 3 метров (при снижении высоты потолка до 2,5 м температурный режим в помещениях заметно ухудшается). Для защиты от прямых солнечных лучей используются галереи, лоджии, балконы с козырьками, а также различные солнцезащитные навесы, щиты, жалюзи. Большое

внимание уделяется вывозу и своевременной обработке бытовых отходов во избежание выплода мух, привлечения грызунов. Надо следить, чтобы вблизи жилья после дождя не создавались временные водоемы, в которых могли бы выплываться комары. Образовавшиеся скопления воды должны быть либо осушены, либо обработаны инсектицидами, а предметы, в которых может скапливаться дождевая вода (пустые консервные банки, металлические бочки, отработанные автомобильные покрышки) должны быть удалены. Жилые и служебные помещения во Вьетнаме в обязательном порядке должны быть оборудованы кондиционерами, вентиляторами (потолочными или напольными) и иметь душевые комнаты или ванны. При выборе жилья необходимо учитывать, чтобы жилище находилось на возвышенном, открытом и продуваемом месте вдали от некультурных зеленых массивов и от водоемов с застойной водой. Эти меры способствуют уменьшению контакта с насекомыми, залетающими в жилые помещения. Следует помнить, что западная сторона дома в тропиках наиболее прогревается солнцем.

В целях предупреждения попадания в жилище ядовитых животных дом должен быть на высоком фундаменте или на сваях.

Для смягчения микроклимата в жилище следует применять солнцезащитные устройства. При использовании только наружных регулируемых жалюзи белого цвета удастся снизить температуру воздуха в помещении в среднем на 5°C. Полы принято покрывать керамической плиткой или линолеумом. Ковры на полу во Вьетнаме нежелательны, так как из-за высокой влажности и температуры в них могут обильно развиваться микроскопические грибы и пылевые клещи, опасные для здоровья.

Следует уделять особое внимание постоянной вентиляции и проветриванию помещения. Вентиляционные отверстия должны быть надежно защищены сетками от комаров и грызунов. На оконных проемах желательно также иметь дополнительные противомоскитные сетки. Открывая периодически окна для проветривания, сетки надежно защищают жилище от проникновения в него насекомых. Дополнительная вентиляция обеспечивается электрическими вентиляторами. Однако поток воздуха от вентилятора не следует направлять прямо на тело. Лучше, если струя воздуха проходит

в непосредственной близости от тела. Существенный комфорт в жилище создают бытовые кондиционеры, однако их применение во время сна в спальном помещении нежелательно, так как в большинстве случаев они являются причиной появления ринита и даже бронхита. Лучше, если в спальне установить электрический осушитель воздуха или небольшой вентилятор, не создающий шума. Для уменьшения расхода электроэнергии на кондиционирование воздуха, само помещение должно быть хорошо герметизировано. Во избежание резкой перемены температуры, когда человек выходит из дома, разница между температурами в помещении и на улице должно быть не очень большой. Во всяком случае, в жарком влажном воздухе в дневные часы эта разница должна быть не более 3-5°C. Ночью эту разницу можно увеличить до 7°C, но не выше 10°C. При этом наиболее комфортные условия создаются, если влажность воздуха в помещении поддерживается на уровне 50-60%.

### **5.7. Рекомендации по питанию и соблюдению водно-солевого режима**

Говоря об особенностях питания в условиях тропиков в жаркий период, необходимо иметь в виду, что энергетические затраты на терморегуляцию здесь значительно снижаются по сравнению с умеренными широтами. Основной обмен у граждан России, приехавших в СРВ, уменьшается на 10-15%, поэтому калорийность рациона рекомендуется снижать на 5-7% во избежание расстройств со стороны органов пищеварения и излишней нагрузки на печень. Состав пищи по калорийности для взрослого человека при умеренной работе в тропиках должен быть следующим: углеводов 500 г (2000 ккал), жиров 100 г (900 ккал) и белков не менее 100 г (900 ккал), что в среднем суммарном выражении составляет 3 800 ккал. Калорийность пищевого рациона зависит от возраста человека, его роста, веса, пола, физиологического состояния, воздействия всевозможных факторов внешней среды и т.д. Следует также помнить, что растущий (формирующийся) организм требует больше калорий, чем организм взрослого или пожилого человека. На энергетические затраты человека существенное влияние оказывает характер профессиональной деятельности. Так, если при работе на компьютере человек тратит 20-40 ккал/час, то при движении в гору затраты энергии возрастают до 500 ккал/час. Рацион питания должен

быть оптимальным не только по калорийности, но и по соотношению углеводов, жиров, белков, витаминов, минеральных солей, клетчатки. Все эти составляющие рациона также можно разделить на категории по их полезности для организма и усвояемости.

Во Вьетнаме основным поставщиком углеводов в рационе питания является рис. На местном рынке можно найти более 20 сортов (от коричневого до черного цветов) этого главного продукта питания вьетнамцев. Некоторые сорта риса после варки приобретают вкус, похожий на привычную россиянам гречку или овсянку. Культивируется во Вьетнаме и картофель, но он у вьетнамцев чаще используется для приготовления супов. В отваренном виде («в мундире») в пищу широко используется батат – сладкий картофель – вкусный и очень полезный корнеплод. В магазинах вьетнамских городов можно приобрести и макаронные изделия, и крупы других злаков. Хлеб во Вьетнаме употребляется реже и только белый. Следует помнить, что в качестве поставщиков углеводов и витаминов в рационе можно использовать большое количество разнообразных овощей и фруктов, которых во Вьетнаме произрастает бесчисленное множество.

Количественные нормы белка также неразрывно связаны с его качеством. Известно, что ряд аминокислот не синтезируются в человеческом организме, т. е. они являются незаменимыми. Обилие растительных белков в пище (горох, фасоль, соя и т.д.) не может заменить белки животного происхождения (мясо, рыба, молоко, яйца), которые содержат все незаменимые аминокислоты и притом в соотношениях, близких к оптимальным. В рационе взрослого человека половину всех белков должны составлять животные белки. Во Вьетнаме имеется большой выбор белков животного происхождения: мясо (птица, свинина, импортная говядина, мясо буйвола), рыба (пресноводная и морская), различные морепродукты. Дефицитными продуктами, так любимыми россиянами, являются квас, творог, сельдь, черный хлеб. В продаже имеются многочисленные сорта сыров, пастеризованное свежее и стерилизованное коровье молоко, перепелиные яйца, яйца уток и кур.

Потребность в жирах во Вьетнаме удовлетворяется большим выбором растительных жиров, животными жирами, содержащимися в мясе, рыбе, молоке, сырах. В больших супермаркетах в продаже

имеется и сливочное масло. Количество жиров во Вьетнаме рекомендуется уменьшить на 20-30%. Жирной пищи следует избегать еще и потому, что жаркий климат оказывает тормозящее действие на секрецию пищеварительных соков.

Преобладание в питании углеводов и изменения в функциональном состоянии желудочно-кишечного тракта в первое время часто приводит к усилению бродильных процессов в кишечнике и расстройствам стула, особенно у детей, однако постепенно деятельность желудочно-кишечного тракта восстанавливается.

Помимо белков, жиров и углеводов пищевой рацион должен содержать достаточное количество минеральных веществ, потеря которых с потом значительна. Питьевая вода во Вьетнаме слабоминерализованная, так как она получается, как правило, путем очистки дождевой воды, воды горных рек, реже артезианской воды неглубокого залегания. Недостаток минеральных веществ легко восполняется широким употреблением в пищу поваренной соли, получаемой из морской воды. Особенно полезна йодированная соль.

Наконец, пища должна быть полноценной с точки зрения витаминной обеспеченности. Об этом надо помнить, учитывая, что снижение сопротивляемости организма ряду инфекционных болезней связано с гиповитаминозами. В частности, С-витаминный дефицит обуславливает подавление функции ретикулоэндотелия, понижает выработку антител и иммунитет организма. Аскорбиновая кислота признана сильным антиоксидантом, разрушающим в организме продукты неполного окисления, т.н. свободные радикалы. Если основные витамины поступают в организм с продуктами питания и их содержание в продуктах достаточно для удовлетворения суточной потребности, то содержание витамина С в тропических продуктах, не всегда может восполнить суточную потребность. Местные жители суточную потребность в витамине С восполняют употреблением в пищу большого количества лука, чеснока, ананасов, лаймов, гуаявы, апельсинов, мандаринов, папайи, помидоров, жгучего перца и других овощей и фруктов.

Однако следует иметь в виду, что увеличенное потребление в жарких странах овощей и фруктов не всегда компенсирует

недостаток в витамине С и других водорастворимых витаминов, так как они в жарком климате теряются организмом с потом. Кроме этого **изобилие непривычных для россиянина тропических фруктов и овощей могут вызвать аллергические реакции**, поэтому к их употреблению необходимо относиться осторожно.

Во Вьетнаме хорошо отлажена система детского питания грудных детей. В продаже имеется достаточное количество разнообразных детских смесей, обладающих полноценным составом солей, белков, жиров, углеводов.

Вследствие высокой температуры воздуха и относительной влажности, а также в связи с большим количеством микроорганизмов в окружающей среде **продукты в тропиках портятся значительно быстрее**. Не очень свежие и сомнительные продукты нельзя употреблять в пищу, так как это крайне опасно.

Особое значение имеет варка пищевых продуктов. В сыром виде можно употреблять лишь те фрукты, которые хорошо чистятся (бананы, манго, папайя, гуаява, все цитрусовые и т.д.).

Не рекомендуется употреблять в пищу свежую зелень и фрукты, ягоды без тщательной промывки в кипяченой воде или опускания на полчаса в розовый раствор марганцовокислого калия. Фрукты, овощи и зелень можно также обрабатывать, помещая их на 15-20 минут в крепкий раствор поваренной соли. Пищевые продукты следует защищать от высокой температуры, влажности, насекомых и грызунов. Такие продукты, как сахар, мука, печенье, конфеты, крупы нужно хранить в плотно закрытых металлических, стеклянных или пластиковых банках. Во избежание заражения иерсиниозом (инфекционной болезнью желудочно-кишечного тракта) овощи и фрукты перед хранением тщательно вымыть, подсушить и положить в холодильник в пакетах. Без холодильника все купленные скоропортящиеся продукты должны быть использованы в ближайшие часы.

**Для сохранения здоровья в жарком климате большое значение имеет режим питания.** Известно, что в жаркие часы дня снижается аппетит. Поэтому рациональным следует считать следующий режим питания: утром после обязательной физической разминки – плотный завтрак, днем, в жару – легкий обед и вечером (в 6-7 часов) - плотный ужин.

Помимо воды, при потоотделении организм теряет также и соли. Недостаток солей в организме у сильно потеющего человека может вызвать ряд серьезных нарушений. Появляется усталость, физическое недомогание, возможны психические расстройства. Недостаток соли в организме приводит также к уменьшению выработки соляной кислоты и, как следствие, к нарушению пищеварения и снижению барьерных функций желудка. Во избежание возникновения бродильной диспепсии следует ограничить прием пищи, содержащей грубую клетчатку. Вследствие значительного выведения хлоридов из организма с потом, необходимо помнить о необходимости их восполнения, подсаливая пищу больше обычного.

Вода играет важную роль в терморегуляции организма. Безопасности воды во Вьетнаме уделяется большое внимание, так как в тропиках она является одним из важных факторов передачи опасных кишечных инфекций, таких, как холера, брюшной тиф, паратифы, амебная дизентерия, энтериты. В качестве источников водоснабжения во Вьетнаме широко используются пресные водоемы, артезианские колодцы вблизи рек, а также атмосферные осадки, аккумулирующиеся в подземных резервуарах. На островах широко используются опреснительные установки с использованием современных технологий. Для предупреждения паразитарных заболеваний во Вьетнаме питьевая вода подвергается фильтрации и хлорированию. В крупных городах Вьетнама вода фильтруется и обеззараживается с использованием атомарного кислорода.

Для восстановления водного баланса рекомендуется употреблять зеленый чай и подкисленные напитки, приготовленные на основе охлажденной кипяченой воды с добавлением сока лимонов, апельсинов и других фруктов. Для утоления жажды зеленый чай лучше пить теплым, а подкисленные напитки охлажденными до температуры 20-25 градусов. Употребление большого количества газированной воды не рекомендуется. Во Вьетнаме широко распространена продажа бутилированной воды, пригодной для питья без предварительного кипячения.

Обильное **потребление поваренной соли** желательно только в первое время после прибытия во Вьетнам. По мере адаптации к условиям жаркого климата потребность в соли уменьшается, так

как потовыделение тела нормализуется. Следует помнить, что во Вьетнаме в пищу широко используется выварочная морская соль «муой биен», которую не следует добавлять при варке продуктов, а добавлять в пищу по вкусу после их приготовления. При добавлении морской соли в продукты во время варки она теряет свои полезные свойства. Во Вьетнаме практически все блюда готовятся без соли, но при приеме пищи вьетнамцы на стол ставят различные соленые соусы: соевые, рыбные, соль с перцем и лимонным соком и т.п. Такой прием приготовления пищи можно с уверенностью и с пользой для здоровья применять и нашим специалистам, прибывшим на работу во Вьетнам.

К изобилию разнообразных блюд из мяса, рыбы, морепродуктов рекомендуем относиться осторожно, так как некоторые из блюд, приготовленных из местных продуктов, могут вызывать аллергию.

При длительном обильном использовании блюд богатых протеинами в сочетании с обильным употреблением спиртных напитков, особенно пива, можно «заработать» подагру, атеросклероз и прочие нарушения обменных процессов в организме. Это надо помнить особенно тем российским специалистам, чей возраст превышает 50 лет. Мнение, что перед приемом пищи во Вьетнаме необходимо принять 100 гр крепких спиртных напитков с целью профилактики кишечных расстройств, следует считать необоснованным.

## **5.8. Популярные вьетнамские блюда**

Во вьетнамской кухне широкое распространение имеют различные виды супов. Это наиболее «демократичные» блюда, которые можно заказать не только в ресторанах, но и в простых кафе. Чаще всего вьетнамцы употребляют суповые блюда утром или поздно вечером. Наибольшее разнообразие супов можно наблюдать в северном Вьетнаме.



Часто вы можете наблюдать за процессом приготовления блюда и даже участвовать в нем: различные ингредиенты добавляются в кипящую воду по мере употребления. На стол подаются листы специальной рисовой бумаги, в которую заворачивают кусочки мяса, рыбы или креветок вперемешку с зеленью и лапшой.

В центральном и южном Вьетнаме встречаются специальные виды супов, являющиеся, по сути, разновидностями северных супов - бун бо, ху тиеу. Одной из разновидностей супов можно считать жидкие рисовые каши тяо, в которые добавляют варёные мясные потроха или вареный свиной язык с зелёным луком, либо налима (ка куа) с укропом.



Из супов наибольшую популярность завоевал **суп pho (фо)**, на котором специализируются целые закусочные. Pho готовится из лапши, различных трав, с говяжьим или куриным мясом. Следует помнить, что в суп «фо» вьетнамцы добавляют обильно глутамат натрия для усиления вкуса, но его польза весьма сомнительна.

Одним из самых известных блюд является cha gio (ча зю) - блинчики из рисовой муки с начинкой из филе курицы, крабового мяса, овощей, грибов и специй. Также стоит попробовать lau (лау) – суп из лапши с отваром из соевых бобов, множеством специй, различными овощами, мясом и морепродуктами; Goi ngo sen (гой но шен) - салат из молодых побегов лотоса и орехов; Goi ga (гой га) - куриный салат с маринованными овощами, лимоном, имбирем, молодыми листьями лимона.

Среди самих вьетнамцев любимым кушаньем являются **молодые побеги бамбука** и блюда их них. Это очень полезный и вкусный продукт, хотя и не отличающийся приятным запахом.

Характерной особенностью национальной кухни Вьетнама является специфический запах некоторых блюд при их превосходном вкусе. Чемпионом по части экзотического аромата является рыбный

соус пнос там (нюок-мам), который подается практически ко всем блюдам.

Любимыми мясными блюдами являются жареные в масле рисовые блинчики нэм зан или нэм Сайгон (на севере) и тя зо (на юге). Для приготовления этого блюда используется рисовая бумага, мелко нарубленная свинина, крабы, рисово-маниоковая лапша миен, грибы мок ни «древесные уши», лук, яйца.



**Рыба и морепродукты** – одна из основ вьетнамской кухни. Креветки, крабы, кальмары, устрицы, мидии и многочисленные виды рыб используются во многих блюдах. Вермишелевые супы, поджарки, блюда с рисом, карри с кокосовым молоком, запеченные блюда и рулетики из рисовой бумаги часто включают в себя морепродукты и рыбу.

Важными составляющими во вьетнамской кухне являются соусы и приправы. Центральное место среди них принадлежит рыбному соусу **нюок мам**, который призван восполнять недостаток животного белка в традиционном пищевом рационе вьетнамцев. Нюокмам широко используется для приготовления мясных и рыбных блюд, добавляется в рис, а также разбавляется лимонным соком лайма, чесноком, красным перцем и овощами, лимоном, имбирем, молодыми листьями лимона.

Овощи и зелень – неперенный атрибут вьетнамской трапезы. В народе Вьетнама бытует поговорка: «Рис без овощей, что рыба без воды». Овощи продаются в варёном, тушёном и жареном виде. Популярны овощные отвары, отвары из речных водорослей жау муонг и травы сай, которые употребляются с рисом в самом конце трапезы перед чаем и фруктами. Из свежих овощных салатов можно назвать: салат из зеленой папайи с арахисом, салат из стеблей лотоса. Кроме того, каждому мясному блюду соответствует определённый набор ароматной свежей зелени: зелёный салат, кинза (муй), базилик (хунг), листья гуаявы (ой) и т.д.

Конечно, главное место во вьетнамской кухне занимает рис. Он выступает не только в качестве основы некоторых блюд, но и в виде дополнения к другим, а иногда и просто как элемент, смягчающий их остроту. Из него готовятся и самые вкусные сладости, например, бань ком - сладкие пирожки и бань чунг из молодого ароматного клейкого риса с начинкой из гороха, свинины, завернутые в банановые листья.



Французское влияние во вьетнамской кухне чувствуется в изобилии свежих багетов, паштетов и сыров, которые можно повсеместно купить у уличных торговцев. Страна унаследовала и любовь французов к кофе.

Вьетнамский кофе в последние десятилетия приобретает все большую и большую популярность в мире (на сегодняшний день Вьетнам – главный мировой экспортер сорта робуста). Кофе во вьетнамских ресторанах и кафе готовят на французский манер (через ситечко) и подают в маленьких чашечках или в стаканчиках с добавлением сгущенного молока; в жаркое время кофе подают со льдом.

Наиболее распространенными напитками являются зеленый чай, сок сахарного тростника, молоко (сок) кокоса. Зеленый чай вьетнамских сортов содержит много кофеина, обладает хорошими тонизирующими свойствами, хорошо утоляет жажду. Зеленый чай лучше всего пить в первой половине дня. Если его употреблять после 16 часов, то из-за возбуждения нервной системы вы будете плохо засыпать. В торговой сети Вьетнама имеется много других сортов чая в упаковке с известными брендами.

Во Вьетнаме производится более 100 видов алкогольных напитков, преимущественно из риса. На рисовой водке изготавливают

самые различные настойки, наиболее популярными настойками являются настойки на лекарственных травах, змеях, древесной ящерице, морских коньках, внутренностях козла и т. д. Кроме этого, представлен многочисленный ассортимент алкогольных напитков из абрикоса, апельсина и лимона.

В крупных городах Вьетнама можно найти рестораны на любой вкус и кошелек – китайские, тайские, индийские, корейские, европейские, вегетарианские и, конечно, вьетнамские. Счет составляет в среднем от 5 до 25 долларов с человека. Причем зачастую, еда бывает вкуснее в маленьких ресторанчиках, где вы сможете вчетвером пообедать за 20-30 долларов. Следует отметить, что в небольших частных заведениях часто нарушаются санитарные правила, поэтому при выборе таких мест питания следует добавлять в блюда сок лайма и жгучий перец или соус чили, что отчасти дезинфицирует пищу. Эти приправы всегда имеются на столе.

Рекомендуем всем специалистам, прибывшим на работу во Вьетнам, пробовать замечательное разнообразие вьетнамских блюд с осторожностью – в один прием пищи не рекомендуется пробовать больше 2-3 видов блюд.

## **6. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВО ВЬЕТНАМЕ ТРОПИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ**

### **6.1. Общие эпидемиологические сведения**

В последние годы эпидемиологическая обстановка во Вьетнаме оценивается Минздравом СРВ в целом как благоприятная. Среди всех возрастных групп населения регистрируется обычный уровень заболеваемости ОРВИ, среди детского населения представлен весь спектр детских инфекций. По статистическим данным Института малярии, в последнее время на территории г. Ханоя и пригородных уездов зарегистрированы единичные случаи заболевания этой болезнью. Все пациенты этого



института, находящиеся на лечении, заболели во время пребывания в пограничных с Китаем, Лаосом и Камбоджей районах, где продолжают наблюдаться случаи заболевания малярией. В районе г. Ханоя очагов особо опасных инфекций не зарегистрировано.

В настоящее время тяжёлым наследием долголетнего колониального гнёта и последствия войн Сопротивления являются заболевания гельминтозами, цуцугамуши, туберкулёзом, проказой. На равнинных территориях – нередки кишечные инфекции: дизентерия, брюшной тиф, амёбиаз, вирусные гепатиты; геогельминтозами поражено 60-80% населения. На равнинно-холмистых ландшафтах – филяриозы, периодически регистрируются вспышки лихорадки денге. Горные и приграничные районы остаются эндемичными по малярии.

В июле 1998 года Правительством СРВ был обнародован Декрет по которому функция эпидемиологического контроля возложена на специально созданные санитарно-карантинные посты в международных аэропортах и других пограничных контрольно-пропускных пунктах страны. Согласно этому документу, каждый человек, любое транспортное средство и все иные предметы, которые могут оказаться переносчиком инфекционных заболеваний из районов эпидемий, должны быть подвергнуты санитарному контролю до въезда во Вьетнам, либо выезда из Вьетнама. Если в ходе осмотра выясняется, что осматриваемый контактировал с инфекционными больными, он должен быть изолирован для лечения. Целью проведения санитарно-эпидемиологического контроля является выявление и недопущение распространения таких тяжелых инфекционных заболеваний, как чума, холера, желтая лихорадка, туберкулез, ВИЧ/СПИД и другие инфекции, передаваемые половым путем. От прохождения процедур медосмотра освобождаются следующие категории иностранных граждан:

а) сотрудники аккредитованных в СРВ представительств международных организаций и дипмиссий, а также члены их семей (включая мужа, жену и детей, не достигших 18-летнего возраста), совместно проживающие или приезжающие к ним по приглашениям;

б) члены официальных делегаций (включая сопровождающих лиц и членов их семей), приглашенные во Вьетнам ЦК КПВ, Национальным Собранием, Правительством, Министерством Иностранных Дел для переговоров, на конференции, семинары по обмену опытом, для лечения и т.п.;

в) лица, пользующиеся льготами и иммунитетами в соответствии с международными соглашениями, участницей которых является СРВ.

Если по прибытии во Вьетнам у иностранных граждан наблюдаются явные симптомы вышеперечисленных инфекционных заболеваний, им может быть предложено пройти курс лечения. В случае несогласия, въезд в страну им может быть временно закрыт, и они могут быть изолированы в специально отведенных местах. Иностранцы, приезжающие в СРВ на работу, учебу или с другими целями на срок свыше одного года, обязаны иметь справки о здоровье, выданные медицинскими органами или врачами страны своего постоянного проживания, которые могут потребовать при получении вьетнамских въездных виз в консульских учреждениях СРВ за рубежом. Эти же требования распространяются на вьетнамцев, проживших за границей более года. При посещении СРВ не требуется международный прививочный сертификат и особых требований к прививкам, для въезжающих, не предъявляется.

Гражданам РФ, планирующим свои поездки во Вьетнам, независимо от их продолжительности, полезно знать об эпидемической обстановке в стране пребывания, о наиболее распространенных тропических болезнях их симптомах и мерах профилактики заболеваний.

## **6.2. Малярия**

Малярия – трансмиссивное заболевание, вызываемое простейшими рода *Plasmodium*. Во Вьетнаме распространен вид этого рода *P. vivax*. – возбудитель трехдневной формы малярии. Инкубационный период при этой форме малярии колеблется от 11 до 21 дня. Для малярийной инфекции характерны приступы лихорадки, которые совпадают по времени с массовым разрушением пораженных эритроцитов и выходом мерозоитов в кровь. Приступ начинается с

озноба, во время которого поднимается температура, которая может достигать 40-41°C. При этой форме малярии в типичных случаях приступы возникают через день. У неимунных людей в начальном периоде заболевания правильного чередования может не быть. Первые приступы с высокой температурой могут продолжаться в течение 36-48 часов, что ставит в затруднение врача и поэтому нередко ставится ошибочный диагноз. Достоверный диагноз ставится только на основании исследований на присутствие в крови малярийного паразита. Кровь на такой анализ можно брать как на пике приступа, так и в период между приступами.

Источником болезни является больной малярией человек или паразитоноситель. Переносчики малярии – комары рода *Anopheles*, в теле которых происходит половой цикл развития возбудителей малярии – спорогония. Развитие паразита в комаре прекращается при температуре ниже 16°C. Заражение человека происходит при укусе комара. Выплод малярийных комаров происходит в воде. Местами выплода могут служить самые разнообразные неглубокие, хорошо прогреваемые солнцем водоемы со стоячей водой. Оптимальные условия создаются при температуре 25-30° С. Местами обитания крылатых комаров могут служить как дикая природа, так и населенные пункты. В помещениях они выбирают затененные места, где нет движения воздуха. Комаров всегда больше в теплых и влажных помещениях, чем в светлых и сухих. Малярийные комары активны в темное время суток, а под пологом леса – и днем. В настоящее время во Вьетнаме наибольшее распространение малярия имеет среди сельских жителей, в селениях среди лесных и горных массивов. Многократные повторные заражения способствуют развитию определенной степени иммунитета, в результате чего взрослые страдают от малярии значительно меньше, чем дети. Паразитоносительство, как правило, распространено среди взрослого населения. В результате выполнения государственной программы в СРВ по ликвидации малярии частота заболеваний в настоящее время существенно снизилась, особенно в крупных городах.

Наиболее приемлемой и эффективной мерой защиты от малярии при проживании (даже кратковременном) в очагах этой болезни является химиопрофилактика. Хотя сама химиопрофи-

лактика не защищает полностью от заражения, но если произошло заражение, то болезнь протекает легче и не представляет угрозы для жизни. Учитывая, что заражение нередко происходит в первые же дни пребывания в очаге малярии и многократно повторяется в дальнейшем, химиопрофилактику рекомендуется начинать не менее, чем за неделю до приезда в эндемичную местность и проводить ее регулярно в течение всего срока пребывания в очаге и 3-4 недели после выезда из него. В настоящее время во Вьетнаме для проведения химиопрофилактики имеется достаточно большое количество малотоксичных препаратов. Выбор конкретного препарата определяет врач. Помимо химиопрофилактики, важной мерой защиты от малярии является предохранение от укусов комаров, стоит отметить, что достигается это посредством рационального применения одежды, репеллентов и защитных сеток (пологов) на время сна.

### **6.3. Лихорадка цуцугамуши**

Возбудитель болезни - *Orientia tsutsugamushi*. Возбудителя впервые выделил в 1905г. Н. Хаяши (Япония) из места укуса клеща и из внутренних органов умерших и отнес его к риккетсии под названием *Rickettsia tsutsugamushi*. В 1946 г появилась вакцина для иммунизации населения в очагах заболевания.

Лихорадка цуцугамуши вызывается полиморфной граммотрицательной палочкой *Orientia tsutsugamushi*. Возбудитель культивируется в клещах, в зараженных клетках паразитирует в цитоплазме и в ядре. Резервуар и источники возбудителя - мышевидные грызуны, насекомоядные и сумчатые, а также их эктопаразиты - краснотелковые клещи. Животные переносят инфекцию в латентной форме, длительность этого периода неизвестна. У клещей носительство сохраняется пожизненно, осуществляется трансвариальная и трансфазовая передача риккетсий. Больной человек эпидемиологической опасности не представляет.

Механизм передачи - трансмиссивный, переносчиками являются личинки краснотелковых клещей, паразитирующие на животных и на человеке

Естественная восприимчивость людей высока. Постинфекционный иммунитет гомологичный и длительный, однако в

эндемичных очагах могут быть случаи реинфекции. Выражена летняя сезонность с пиком в июле-августе, что объясняется биологической активностью клещей в это время. Заболевают лица всех возрастных и половых групп (преимущественно занятые на сельскохозяйственных работах в речных долинах с кустарниковыми и травянистыми зарослями - биотопом краснотелковых клещей).

**Патогенез лихорадки цуцугамуши.** В месте укуса клеща возникает первичный аффект. Лимфогенным путем из места укуса- «входных ворот» инфекции- возбудители попадают в регионарные лимфатические узлы, формируются лимфангит и регионарный лимфаденит. После первичного накопления риккетсий в лимфоузлах развивается фаза гематогенной диссеминации. Размножение возбудителей в цитоплазме клеток организма, прежде всего в эндотелии сосудов, объясняет развитие васкулитов и периваскулитов - ключевого звена патогенеза лихорадки цуцугамуши. Поражаются преимущественно мелкие сосуды миокарда, легких и других паренхиматозных органов. Десквамация эндотелиальных клеток лежит в основе дальнейшего формирования гранулем, похожих на сыпнотифозные, но гистологические изменения в сосудах при лихорадке цуцугамуши бывают менее выраженными и не достигают стадии развития тромбоза и некроза сосудистых стенок, как при сыпном тифе.

Инкубационный период лихорадки цуцугамуши продолжается в среднем 7-12 дней, с вариациями от 5 до 20 дней. Симптомы лихорадки цуцугамуши имеют достаточно большое сходство с другими инфекциями из группы риккетсиозных пятнистых лихорадок, но в различных очагах клиническая картина и тяжесть течения заболевания существенно различаются.

Первичный аффект возникает далеко не у всех больных. Он может быть обнаружен уже в конце инкубационного периода в виде мелкого (до 2 мм в диаметре) уплотненного пятна гиперемии. Вслед за этим быстро развиваются озноб, чувство разбитости, сильная головная боль, бессонница. Могут быть миалгии (боли в мышцах) и артралгии (боли в суставах при отсутствии объективных симптомов их поражения). Температура тела повышается до 40°С и выше. Первичный аффект трансформируется в везикулу, а затем постепенно, в течение

многих дней, в язвочку с периферической зоной гиперемии и в струп. Одновременно появляется регионарный лимфаденит. В дальнейшем первичный аффект сохраняется до 2-3-х недель.

При осмотре больных с первых дней заболевания отмечают такие симптомы лихорадки цуцугамуши, как: гиперемия и одутловатость лица, выраженные явления конъюнктивита и склерита. Менее чем у половины пациентов на 5-8-й день болезни на груди и животе появляется пятнистая сыпь, в последующем элементы сыпи становятся макуло-папулезными, распространяются на конечности, без поражения ладоней и подошв. Частое отсутствие первичного аффекта и экзантемы значительно затрудняет диагностику лихорадки цуцугамуши.

Экзантема сохраняется в среднем в течение недели. В этот период развивается выраженная интоксикация, формируется генерализованная лимфаденопатия, (это отличает заболевание от всех других риккетсиозов), выявляются тахикардия, приглушенность сердечных тонов, систолический шум, снижение артериального давления. Чаще, чем при других риккетсиозах, развивается миокардит. Легочная патология проявляется признаками диффузного бронхита, а при тяжелом течении - интерстициальной пневмонией. Печень обычно не увеличена, чаще развивается спленомегалия. По мере нарастания интоксикации усиливаются проявления энцефалопатии (нарушение сна, головная боль). При тяжелом течении болезни возможны делирий, сопор, судороги, развитие менингеального синдрома, гломерулонефрита.

Лихорадка цуцугамуши дифференцируется от других риккетсиозов (клещевого сыпного тифа Северной Азии, марсельской лихорадки), лихорадки денге, кори, инфекционной эритемы, вторичного сифилиса, псевдотуберкулеза.

Этиотропное лечение лихорадки цуцугамуши проводят препаратами тетрациклинового ряда (доксциклин по 0,2 г 1 раз в сутки, тетрациклин по 0,3 г 4 раза в сутки) в течение 5-7 дней. Альтернативные препараты - рифампицин, макролиды, фторхинолоны - применяются в средних терапевтических дозах. Короткие курсы антибиотиков способствуют развитию рецидивов. Комплексное патогенетическое лечение включает

дезинтоксикационное лечение лихорадки цуцугамуши, применение глюкокортикостероидных препаратов, сердечных гликозидов. Лихорадка цуцугамуши предотвращается, если проведены следующие мероприятия: дезинсекция и дератизация в природных биотопах клещей вблизи расположения людей, уничтожение грызунов, применение репеллентов и защитной одежды, расчистка территории от кустарников. Специфическая иммунопрофилактика лихорадки цуцугамуши не разработана, вакцинация населения живой ослабленной вакциной (применявшаяся по эпидпоказаниям в эндемичных районах) оказалась малоэффективной.

#### **6.4. Кишечные инфекции**

**Холера.** Холера является наиболее опасной кишечной инфекцией. Эта болезнь подлежит особому контролю и мероприятия по профилактике и организации противоэпидемических мероприятиях в очаге холеры носят международный характер и закреплены в документах о карантинных болезнях (Международные «Медико-санитарные правила»). Возбудитель *Vibrio cholerae* – подвижные палочки, уверенно чувствующие себя во внешней среде. Холерный вибрион поражает только тонкий кишечник, вызывая обильную и скоротечную водянистую диарею и рвоту, способных быстро (в течение нескольких часов) привести к обезвоживанию организма.

Источник инфекции: больной человек, выделяющий бактерии во внешнюю среду и бессимптомный носитель. В связи с тем, что больной человек быстро выделяет большое количество возбудителя во внешнюю среду требуются особые мероприятия по изоляции больного. Заражение может произойти при употреблении необеззараженной воды, пищи, контаминированной возбудителем, а также при реализации контактно-бытового пути передачи.

Инкубационный период короткий – 1-2 дня. Начинается холера с появления водянистого жидкого стула и однократной рвоты. Как правило, лихорадки нет, но возможно незначительное повышение температуры (связано это с тем, что сам микроб не попадает в кровь и воспаление не развивается, а всю симптоматику вызывает его токсин). Больные жалуются на жажду, сухость во рту и слабость. В дальнейшем, при ухудшении состояния диарея учащается до 15-20 раз в сутки, стул становится жидким и приобретает характерный вид «рисового

отвара», после присоединятся рвота без тошноты. Как правило каких либо сильных болей больные не ощущают. Дальнейшее развитие симптоматики может привести к тяжелым последствиям, связанным с нарушением водно-электролитного баланса, а иногда и к смерти больного. У детей холера почти всегда протекает очень тяжело, к симптоматике присоединяются судороги.

Лечение проводится только в госпитальных условиях с назначением регидрационной терапии, энтеросорбентов и антибиотиков, под четким контролем врача.

На текущий момент существуют эффективные и быстрые методы диагностики холеры: реакция агглютинации, ПЦР диагностика и биочипы.

Профилактика холеры включает в себя простые правила:

- обеззараживание воды,
- мытье рук,
- термическая обработка пищи,
- должный уход за местами общественного пользования.

Помимо этого существуют эффективные вакцины, которые позволяют обеспечить иммунитет до 6 месяцев.

**Брюшной тиф** – острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями *Salmonella typhi*, протекающая циклически с явлениями интоксикации, сыпи и поражения внутренних органов (кишечник, печень).

Возбудитель брюшного тифа очень устойчив во внешней среде: может сохраняться в стоячей и проточной воде долгое время, на пищевых продуктах до двух недель, а в молочной и мясной продукции способен накапливаться, т.е. размножаться. Источник инфекции – больной (наибольшее выделение возбудителя с фекалиями наблюдается в течение 1-5 недель заболевания с максимумом на 3-й нед, с мочой — в течение 2-4 недель) или хронический носитель, выделяющий брюшнотифозную палочку в течение ряда лет. Механизм передачи – фекально-оральный, пути заражения – в первую очередь водный, пищевой и контактно-бытовой.

Клиническое течение болезни очень специфическое и позволят врачу быстро диагностировать проблему и назначить верное лечение.

Инкубационный период от 1 до 3 недель (чаще 14-21 день), что может быть причиной развития симптоматики заболевания уже после возвращения из СРВ. Начальный период брюшного тифа характеризуется нарастающей симптоматикой интоксикации в течение первой недели. На первой неделе проявляется кишечная симптоматика, которая может быть разнородной от поносов до запоров. После первой недели заболевания клиническая картина ухудшается – интоксикация нарастает, появляется симптоматика поражения нервной системы – тифозный статус: нарушение сознания, бред, галлюцинации. В этот период появляется сыпь, характерная для брюшного тифа – на боковых поверхностях туловища и на сгибах конечностей, которая исчезает при надавливании и меняет свое положение в течение суток. Отмечается увеличение печени и селезенки, а поносы сменяются запорами. В течении 9-10 дней эта симптоматика уходит, и больной клинически идет на поправку, у него отступают синдромы нарушения сознания и появляется аппетит, именно в этот период больной наиболее заразен и выделяет возбудителя во внешнюю среду наиболее активно. Возбудитель обнаруживается в фекалиях, моче, слюне и даже поте выздоравливающего человека. Об этом стоит помнить и ни в коем случае не снимать карантин с больного, он должен еще около 7 дней находиться на лечении.

Диагностика на данный момент не представляет сложностей, и в любом инфекционном стационаре осуществляется в сжатые сроки. Лечение больного брюшным тифом организуется только в стационаре, в изолированном боксе в течение всего периода болезни. Как правило, подход к лечению комплексный: антибиотикотерапия, энтеросорбенты и строгая диета.

Профилактические мероприятия включают в себя соблюдения правил личной гигиены, употребление кипяченой воды, тщательная обработка фруктов и овощей, употребление только термически обработанного молока и мяса, по возможности лучше отказаться от пищевого льда в местах общественного питания. Существует несколько разных вакцин против брюшного тифа, которые нужно прививать в соответствии со схемой и рекомендацией врача. Наиболее простая вакцина (прививка в 1 раз, без ревакцинации) дает иммунитет от брюшного тифа на срок до 3 лет.

**Дизентерия** – острая кишечная инфекция, протекающая с явлениями интоксикации и поражения толстого кишечника (колит). Возбудители относятся к бактериальной группе Shigella. Существует несколько видов бактериальной дизентерии в зависимости от того, какой возбудитель вызвал болезнь.

Механизм передачи – фекально-оральный, при этом задействованы все пути водный (больше характерен для дизентерии Флекснера), пищевой (больше характерен для дизентерии Зонне) и бытовой (характерен для дизентерии Григорьева). В молочных продуктах возбудитель дизентерии может накапливаться. Источник инфекции – человек, как больной, так и носитель.

В клинической картине отмечают некоторые различия, которые зависят от возбудителя. Зачастую дизентерия Зонне протекает в легкой и среднетяжелой форме. Дизентерия Флекснера в среднетяжелой форме. Дизентерия Григорьева в тяжелых формах, с развитием тяжелых осложнений, но, к счастью, эта форма дизентерии почти не встречается.

Инкубационный период до 7 дней, но чаще 1-2 дня. Заболевание начинается остро - с подъема температуры и появления болей в правой подвздошной области. В начале заболевания стул обильный, с прожилками крови, в дальнейшем становится скудный и слизистый, появляются ложные, болезненные позывы на дефекацию. Присоединяется интоксикация и слабость. Болезнь, при правильном лечении, протекает в течение недели и не оставляет следов.

Пострадавшего необходимо госпитализировать и изолировать. Лечение комплексное – назначение антибиотиков, восстановление водно-электролитического баланса, комплексная укрепляющая терапия и соблюдение диеты.

Профилактика – соблюдение правил гигиены – мытье рук, отказ от употребления сырой воды и сомнительной пищи. Существует вакцина, способная обеспечить иммунитетом на период до года.

**Кишечный иерсиниоз** – острая инфекционная болезнь, с фекально-оральным механизмом передачи инфекции. Поражает желудочно-кишечный тракт, печень, опорно-двигательный аппарат и другие органы. Возбудитель иерсиния энтероколита

относится к семейству *Enterobacteriaceae*, роду *Yersinia* и является грамотрицательной палочкой или коккобактерией с непостоянным числом жгутиков, не образующей спор, непритязательной к питательным средам и хорошо растущей при низких температурах. Подвижная при температуре 4 - 28°C, она теряет свою подвижность уже при нагревании до температуры 30°C.

Возбудитель иерсиниоза проявляет высокую чувствительность к действию физических и химических факторов, но хорошо переносит низкие температуры и сохраняет способность к размножению. Проявляется чувствительность к стрептомицину, эритромицину, гентамицину, левомицетину и фуразолидону. Устойчивы к новобиомицину, метициклину. Характерной особенностью иерсиний является устойчивость к антибиотикам группы пенициллина.

Иерсинии весьма непритязательны к питательным веществам. Растут в водопроводной и стерильной дистиллированной воде. Хранение продуктов в холодильнике не является гарантией безопасности от инфекции, так как иерсинии могут, хотя и гораздо медленнее, размножаться при температуре 4-10°C.

Иерсинии устойчивы к воздействию окружающей среды и способны сохраняться в ней долгое время. Так, в почве они могут существовать до 4-х месяцев и более, в воде открытых водоемов – до 1 месяца. В испражнениях при комнатной температуре выживают до 7 суток, в замороженных фекалиях - до 3-х месяцев.

Достаточно долго иерсинии выживают на различных продуктах питания и даже могут на них размножаться, например, на овощах и фруктах (морковь, капуста, зеленый и репчатый лук, персики, абрикосы). Иерсинии чувствительны к высокой температуре: при 100°C погибают в течение нескольких секунд, однако при температуре 50-60°C способны выживать до 20-30 минут, переносят большие (до 10%) концентрации раствора натрия хлорида, особенно при низких температурах. На эти микробы губительно действует прямая солнечная радиация, чувствительны иерсинии и к высушиванию. Во влажной среде и невысокой температуре (14 - 18° C) выживают длительно. Кислотность среды (при уровнях pH, равном 3,6-4,0) также губительна для иерсиний. В дезинфицирующих растворах в стандартных разведениях микробы *Yersinia* погибают в течение

5-10 минут. Раствор перманганата калия в концентрации 0,5-0,3% вызывает гибель бактерий через 3 минуты. *Yersinia* чувствительны к перекиси водорода и дезинфектантам, в состав которых входит перекись водорода.

Инфекция распространена как среди диких грызунов (полевки, мыши, землеройки), заселяющих окраины населенных пунктов, так и среди городских грызунов (серые и черные крысы, домовые мыши). Возбудители, локализуясь в желудочно-кишечном тракте, выделяются из организма главным образом с фекалиями, что обуславливает обсеменение почвы, мелких непроточных водоемов, кормов и пищевых продуктов, обеспечивая дальнейшее заражение домашних и сельскохозяйственных животных. Больной кишечным иерсиниозом или носитель при определенных условиях может явиться источником инфекции для окружающих.

### **Механизм передачи иерсиниозов реализуется:**

- пищевым прямым (с сырыми овощами) или опосредованным (через оборудование, инвентарь или посуду) попаданием возбудителя в готовую пищу;
- накоплением возбудителя в готовых блюдах при нарушении технологии их приготовления и увеличении сроков хранения. Иерсиниозом чаще болеют дети от 3 до 5 лет, реже - раннего и более старшего возраста. Что касается детских коллективов, то вспышки заболевания здесь чаще обусловлены единым источником питания. Повышение заболеваемости отмечается с октября по май. Взрослые чаще всего заболевают при употреблении в пищу сырых плохо промытых овощей и фруктов.

### **Профилактика иерсиниоза:**

- тщательно обрабатывать овощи, предназначенные для приготовления салатов;
- не хранить очищенные овощи в воде, особенно в холодильниках;
- тщательно мыть фрукты, в т.ч. и цитрусовые;
- строго соблюдайте правила хранения продуктов в холодильнике.

**Амебиаз (амёбная дизентерия)** – хроническая инфекция, вызываемая паразитированием дизентерийной амебы –

*Entamoeba histolytica*. В жизненном цикле *E. histolytica* различают две стадии: вегетативную и цистную. Вегетативная стадия представлена двумя формами: тканевой и просветной. Просветная форма обитает в содержимом проксимальных отделов кишечника, она превращается в цисту, которая выходит с фекалиями во внешнюю среду. Течение амебиаза очень полиморфно. При кишечной форме инфекции заболевание может протекать в виде амебной дизентерии или «здорового» носительства. Инкубационный период в острых случаях заболевания колеблется от 1-2 недель до нескольких месяцев. Основным симптомом является понос с кровью и слизью. В отличие от бактериальной дизентерии явления интоксикации отсутствуют. В типичных случаях испражнения состоят из слизисто-кровяной массы («малиновое желе»). Понос сопровождается сильными схваткообразными болями. Температурной реакции при не осложненной форме кишечного амебиаза обычно не бывает. В случаях, когда острая форма остается нераспознанной и нелеченой, заболевание приобретает хроническое рецидивирующее течение. В нелеченных случаях кишечный амебиаз может дать ряд серьезных осложнений (периколит, гнойный перитонит, относительную непроходимость кишечника, образование воспалительного инфильтрата – амебомы и т.п.) Током крови амебы могут попасть в печень и вызвать амебный абсцесс печени или гепатит. При осложнениях амебы могут поражать также легкие, селезенку, мозг и кожу. Диагноз амебной дизентерии ставится на основании обнаружения в кале вегетативной формы амебы. Нахождение просветных форм или цист не является признаком заболевания, так как эти формы могут выделяться практически здоровыми людьми. Лечение амебной дизентерии следует производить в стационарных условиях.

Основным источником инфекции является человек, выделяющий с фекалиями цисты. Цисты обладают высокой устойчивостью во внешней среде. Больной в остром периоде инфекции, когда он выделяет только вегетативные формы, практически не заразен.

Способность цист к длительному выживанию обуславливает возможность широкого распространения инфекции. Наиболее часто заражение происходит через воду, пищевые продукты. В связи с этим наиболее надежным средством обеззараживания воды является ее кипячение и обработка овощей и фруктов кипяченой водой. Не последнюю роль в распространении амебной дизентерии играют мухи. Увеличение количества данного переносчика влечет за собой развития кишечных инфекций и является предвестником ухудшения ситуации. Поэтому защита помещений, где хранятся или приготавливаются продукты, является не менее важной мерой профилактики амебиаза, чем кипячение воды. На численность мух большое влияние оказывает санитарное состояние как самих помещений, так и окружающей территории. Поэтому очень важно не загрязнять прилегающую территорию органическими отбросами, своевременно вывозить мусор, а сам мусор собирать в закрытых, недоступных для мух контейнерах.

**Вирусные энтеральные гепатиты** – группа острых инфекционных болезней, вызываемые вирусами гепатита А и гепатита Е. Для них характерно развитие интоксикационного синдрома и желтухи.

Возбудитель передается через воду, продукты питания, возможно реализация передачи при контакте. Для гепатитов характерна вспышечная заболеваемость, при этом группой риска являются дети младшего возраста.

Клиническая картина гепатитов включает в себя развитие интоксикационного синдрома, увеличение печени и селезенки, желтухи. Очень часто желтуха при энтеральных гепатитах встречается лишь частично или вообще не развивается. Легкая желтуха проявляется в окрашивании склер глаз и видимых слизистых в нежно-желтый цвет, при этом моча приобретает темный цвет, а кал наоборот светлеет (связано с нарушением функции печени).

Инкубационный период очень длительный - от 3 до 4 недель после заражения появляются первые симптомы. Обычно гепатиты протекают легко у детей, однако у взрослых может быть очень тяжелое течение заболевания, а гепатит Е очень опасен в 3-ем симместре беременности, и может вызвать острую печеночную недостаточность. Заболевших гепатитом обычно госпитализируют в инфекционный

стационар, поскольку больной наиболее заразен в первую неделю желтухи. Специфического лечения не применяется, назначается диета и прием общеукрепляющих препаратов (витамины, солевые растворы, энтеросорбенты). Существует методы специфической профилактики: полный курс вакцинации от гепатита А может обеспечить защитой организм на срок до 20 лет, от гепатита Е вакцина в России не применяется. Так же профилактика достигается теми же мерами, что и при других кишечных инфекциях: качественная вода и пища, осторожность в местах скопления людей.

**Пищевые отравления** – острые кишечные заболевания, связанные с употреблением некачественной пищевой продукции, протекающие с продуктивной желудочно-кишечной симптоматикой. Причин множество: бактерии рода *Salmonella*, золотистый стафилококк, *Clostridium perfringens* и представители условно-патогенной микрофлоры. Основное условие для возникновения заболевания – накопление в пищевых продуктах или продукты его жизнедеятельности бактерий (токсинов).

Пищевые отравления связаны только с употреблением пищевого продукта, через воду или от другого человека заразиться невозможно.

Первые симптомы развиваются довольно быстро: от 4 часов до двух суток (в исключительных случаях до 30 минут). Клиническая картина очень яркая: тошнота, рвота, боли в животе, диарея с примесью зелени, больные жалуются на выраженную слабость, лихорадка бывает, но не всегда.

Такие больные нуждаются в осмотре врачом и диагностики заболевания, но особых требований к изоляции не требуется, поскольку больные не представляют эпидемической опасности и лечение не требует содержания в стационаре.

Лечение комплексное: назначение антибиотиков широкого спектра действия, общеукрепляющая терапия и регидратация (обильное питье молевых растворов). Специфической профилактики нет. Из мер общей профилактики следует сделать акцент на пищевых продуктах: не употребляйте продукты сомнительного качества, продукты с нарушением сроков и технологии хранения и просто необычные и сомнительные блюда. Однако возможно развитие

заболевания даже при соблюдении всех мер профилактики (возможно накопление токсинов в продукте, которые не разрушаются термически и плохо выводятся). Стоит так же отметить из пищевых отравлений отравление *Vibrio parahaemolyticus* поскольку оно по течению напоминает холеру, но разрешается самостоятельно без серьезного лечения и связано с употреблением морепродуктов (как сырых, так и после недостаточной термической обработки).

**Отравления морепродуктами** – заболевания пищевой природы, связанные с употреблением в пищу ядовитых и содержащих экзогенные яды морепродуктов.

Встречаются отравления связанные с накоплением в организме рыбы, моллюсков, крабов и в водорослях токсинов динофлаггелят (болезнь–Сигутерия, вызываемая различными токсинами: сакситоксин, неосакситоксин, гимберотоксин, бреветоксин, домоевая, каиновая, окадаиковая кислоты), отравления связанные с накоплением гистаминподобных веществ в тканях рыб (так называемый скомбротоксин, ихтиоаллеинтоксин), отравление собственными животными токсинами (тетродотоксин в рыбе Фугу, голотурин – содержится в морских губках, конотоксины (мурексин, суруготоксин) – яд брюхоногих моллюсков, диногунеллин – в некоторых видах икры). Природные токсины – это естественная защита у морских гидробионтов и таких токсинов множество.

Клинически могут проявляться как поражения желудочно-кишечного тракта в виде рвоты, диареи и болей в животе, как поражения нервной системы – обмороки, галлюцинации, амнезии, расстройства движения (вплоть до паралича), как поражения периферической нервной системы – расстройства систем и органов, вплоть до остановки сердца, а так же как аллергические реакции всех типов (наиболее часто крапивница и отек Квинке). Больные требуют срочной госпитализации и проведения детоксицирующей терапии. Специфических мер профилактики нет. Основной способ избежать отравления – быть предельно осторожными в выборе морской рыбы и других морепродуктов: следует отказаться от употребления неизвестных морепродуктов, пестрых и красивых рыб (жители коралловых рифов очень часто аккумулируют в себе токсины динофлаггелят), отказаться от рыбы в период морской флюоресценции и «цветения моря».

**Диарея путешественников** – симптомокомплекс, встречающийся у людей, совершающих путешествия, и проявляющийся в виде эпизодов периодической или ациклической диареи.

Данная патология характерна для людей, начинающих адаптацию в новых условиях. Связана она с адаптацией биоценоза кишечника к новым условиям питания, питьевого режима и режима бодрствования и сна. Однако причиной могут быть и микроорганизмы, как например простейшие *Cryptosporidium spp.*, *Isospora spp.*, *Cyclospora spp.* и некоторые виды амёб.

Клиническая картина по сути очень сложная – наличие эпизодов диареи. Температура обычно не повышается, в испражнениях нет примесей.

Специфического лечения не требуется, однако как вариант иногда используются пробиотики для облегчения процесса адаптации. В некоторых случаях применяют противодиарейные препараты.

Зачастую связывают диарею путешественников с употреблением недоброкачественной воды, поэтому профилактика в первую очередь должна основываться на употреблении только кипяченой воды и обработке фруктов и овощей.

## **6.5. Тропические гельминтозы**

Возбудители этой группы болезней (инвазий) относятся к типу паразитических червей или гельминтов. Во Вьетнаме широко распространены многие гельминты, встречающиеся и в России (аскаридоз, трихуроз и др.). Но особое значение имеют эндемичные для тропиков гельминтозы, в первую очередь анкилостомидозы. В зависимости от особенностей жизненного цикла возбудителей гельминтозы человека делятся на три группы:

- гельминтозы – возбудители развиваются в почве без участия промежуточных хозяев;
- биогельминтозы – возбудители развиваются с участием промежуточных хозяев;
- контагиозные гельминтозы-возбудители заканчивают свое развитие в организме больного, и он может служить непосредственным источником заражения окружающей среды (гигиенический, энтеробиоз).

**Анкилостомидозы.** Возбудителями анкилостомидозов человека и животных являются круглые гельминты – нематоды семейства *Ankylostomatidae* длиной 7 -13 мм. Человеку свойственны два заболевания этой группы: анкилостомоз и некатороз. Паразитируют они в тонком кишечнике, преимущественно в двенадцатиперстной кишке. Ротовой капсулой паразиты прикрепляются к слизистой оболочке и питаются кровью. Яйца, откладываемые самкой гельминта, выделяются с фекалиями человека и часто попадают в почву. Через 1-2 суток в яйце развивается личинка. После двух линек она превращается в инвазионную личинку. Развитие в почве длится 6-10 дней. Инвазионная личинка может проникнуть в организм человека либо через кожные покровы (некатор) при хождении босиком или лежании на земле без плотной подстилки, либо через рот (основной путь внедрения анкилостомы). При активном внедрении личинок через кожу (чаще всего ног), появляется симптом очень характерный для анкилостомидозов – сыпь, напоминающая ходы на коже (*larva migrans*).

В патогенезе ранней стадии анкилостомозов ведущее значение имеет аллергическая реакция организма на продукты обмена и распада паразитов, а хронической – появление анемии вследствие постоянной потери крови. Продолжительность жизни паразита в организме человека составляет 7 лет (анкилостома) и 15 лет (некатор). При интенсивной инвазии появляется общая слабость, головокружение, раздражительность, нарушение сна, диспепсические явления. Отмечается гипохромная железодефицитная анемия, при этом содержание гемоглобина в крови резко снижается, иногда до 3 – 5 % (30-50 г/л).

Диагноз хронической стадии устанавливают по обнаружению яиц паразита в испражнениях. Для лечения анкилостомоза и некатороза существуют эффективные лекарственные средства, которые следует применять по назначению врача.

Источником инфекции служит пораженный человек. Устойчивые очаги анкилостомидозов создаются только в определенных ландшафтно-климатических условиях. Для развития и сохранения личинок во Вьетнаме имеются все условия: высокая температура и влажность почвы. Наличие на почве растительности улучшают

микrokлиматические условия. Наиболее опасными для заражения являются неухоженные уборные и участки почвы, загрязненные фекалиями, а также огороды и сады, где фекалии используются в качестве органических удобрений. Очень благоприятны для накопления личинок почвы чайных, кофейных, банановых и цитрусовых плантаций. Наибольшему риску заражения подвергаются дети, потому что они бегают босиком и не соблюдают элементарных правил личной гигиены. Интенсивная инвазия задерживает развитие детей, снижает трудоспособность взрослых. Поэтому в целях личной профилактики во время пребывания во Вьетнаме следует ходить только обутым, избегать возлежания на загрязненных участках, не стирать в водоемах, берега которых покрыты густой растительностью, не употреблять в пищу немытые овощи. Пораженных анкилостомидозами нетрудно выявить, поэтому периодическое обследование и своевременное лечение следует рассматривать как важную меру по предупреждению могущих возникнуть тяжелых последствий заражения этими гельминтами.

**Стронгилоидоз.** Возбудитель – круглый гельминт *Strongyloides stercoralis*, или угрица кишечная. Размер самки 2x0,5 мм, самца – 0,7x0,04 мм. Развитие этих гельминтов протекает со сменой паразитического и свободноживущего поколений. У человека взрослые гельминты паразитируют в толще слизистой оболочки тонкого кишечника, главным образом либеркюновых железах двенадцатиперстной кишки. Из отложенных самкой яиц выплываются раббитовидные личинки. С фекалиями они выделяются во внешнюю среду, где при благоприятных условиях превращаются в свободноживущих самок и самцов. При неблагоприятных условиях раббитовидные личинки превращаются в филяриевидных личинок, способных заразить человека. У лиц, страдающих запором, превращение раббитовидных личинок в филяриевидные может происходить непосредственно в кишечнике (автоинвазия). Филяриевидные личинки совершают в теле человека миграцию по большому и малому кругу кровообращения, через легкие проникают в воздухоносные пути, оттуда в глотку, желудок, кишечник.

Ранняя миграционная стадия стронгилоидоза может протекать по типу острого аллергического заболевания, сопровождающегося лихорадкой, кожным зудом, крапивницей, эозинофилией крови,

увеличением печени. В хронической стадии, когда взрослые гельминты уже паразитируют в кишечнике, инвазия нередко протекает без резко выраженных клинических проявлений. В случаях клинически выраженной инвазии может превалировать один из трех синдромов: дуодено-желчнопузырный, аллергический или желудочно-кишечный. Первый синдром характеризуется болями, вызванными нарушением функции двенадцатиперстной кишки и желчного пузыря, для второго характерны крапивница и эозинофилия, для третьего – диспепсические явления, чередование запоров и поносов. В совокупности эти синдромы определяют особенности клинической картины инвазии у разных больных. Течение стронгилоидоза длительное, упорное, особенно в случаях автоинвазии.

Диагноз стронгилоидоза основывается на обнаружении личинок в фекалиях, дуоденальном содержимом или в мокроте (миграционная стадия). Для лечения стронгилоидоза имеются медикаменты, которые следует принимать по назначению врача.

Источник инвазии – больной стронгилоидозом человек. Здоровые лица заражаются, контактируя с почвой, в которой развиваются филяриеvidные личинки, способные проникать через кожу. Заражение может также произойти при заглатывании личинок с пищей или водой. Все условия для развития гельминтов во внешней среде во Вьетнаме имеются. Инвазионные личинки остаются жизнеспособными в почве в течение 12-14 дней. При высыхании почвы личинки быстро погибают. В отличие от личинок анкилостомид личинки стронгилоидоза развиваются и хорошо сохраняются в воде. Поэтому в борьбе со стронгилоидозом важное значение имеет выявление и лечение больных, а также обеззараживание фекалий и загрязненной почвы. В целях профилактики необходимо избегать хождения босиком, лежания на земле без подстилки, употребления невымытых овощей и фруктов.

**Парагонимоз.** Возбудитель парагонимоза – трематода *Paragonimus westermani* (легочная двуустка). Личинки паразита, попавшие в желудочно-кишечный тракт, мигрируют сквозь кишечную стенку в брюшную полость и через диафрагму попадают в легкие и плевру. Взрослые гельминты в организме человека паразитируют

преимущественно в легких. Вокруг гельминтов образуются кисты, наполненные продуктами распада. Большое значение в патогенезе заболевания имеют аллергические реакции.

На ранней стадии заболевания наблюдается картина острого абдоминального парагонимоза, вызванная миграцией молодых особей. Затем развивается острый плевро-легочный парагонимоз, который характеризуется образованием очагов пневмонии и нередко с экссудативным плевритом. В дальнейшем поражение легких прогрессирует и приобретает хронический характер с исходом, при многолетнем течении, в пневмосклероз и легочное сердце. Тяжелым осложнением парагонимоза легких является легочное кровотечение. При заносе парагонимусов и их яиц в мозг развивается тяжелое поражение центральной нервной системы. Диссеминация (перенос) яиц паразита по организму может приводить к развитию полисерозитов.

Диагноз ставится по клинической картине, результатам рентгенологического обследования и нахождения яиц парагонимусов в мокроте и в фекалиях. В ранней стадии заболевания большую ценность для диагностики представляет кожная аллергическая проба и реакция связывания комплемента. Парагонимоз относится к антропозоозам. Помимо человека, половозрелые парагонимусы могут паразитировать у собак, кошек, свиней и др. животных. Эпидемиологическая цепь при парагонимозе сложная. Из яйца паразита, попавшего в воду, выходит мирацидий, который внедряется в промежуточного хозяина – пресноводного моллюска родов *Melania* и др. В процессе развития и размножения в моллюске образуются церкарии, которые выходят в воду, проникают в крабов и в креветок и иницируются в их мускулатуре, печени и в других органах. Заражение человека происходит при употреблении в пищу недостаточно проваренных крабов и креветок.

**Клонорхоз.** Возбудитель – трематода *Clonorchis sinensis* (китайский сосальщик). Половозрелые гельминты в организме человека локализуются в желчных протоках, желчном пузыре и поджелудочной железе. Продолжительность жизни клонорхиса в организме человека до 25 лет.

Клиника хронической стадии заболевания характеризуется преимущественным поражением гепато-билиарной системы и поджелудочной железы. Наиболее часто развиваются дискинезии желчных путей и холецистит, иногда панкреатит. Диагноз ставится по нахождению яиц клонорхисов в дуоденальном содержимом и в испражнениях. Лечение клонорхоза до настоящего времени разработано недостаточно, но во Вьетнаме есть эффективные препараты для его лечения. Клонорхоз также относится к зоонозам. Дефинитивным хозяином, кроме человека, являются различные плотоядные животные. Эпидемиологическая цепь сложная: инвазированный человек или животное, выделяющие с калом яйца клонорхиса, - промежуточные хозяева (пресноводные моллюски) – дополнительные хозяева (рыбы семейства карповых) – здоровый человек. Заражение может произойти при употреблении сырой и плохо обработанной термически пресноводной рыбы. Клонорхоз во Вьетнаме имеет широкое распространение.

**Описторхоз** – по течению и клинической картине схож с клонорхозом, однако хозяином помимо человека могут быть рыбацкие животные из семейства кошачьих и виверровых. Описторхоз проходит те же стадии развития, что и клонорхоз – улитка *Melania* – рыба из карповых – окончательный хозяин.

Главной мерой профилактики клонорхоза и описторхоза является отказ от употребления термически не обработанной рыбы.

**Метагонимоз** - характерный для Юго-Восточной Азии гельминтоз, вызываемый *Metagonimis yokogawai*. Заболевание связывают с употреблением в пищу сырой рыбы.

Паразит проводит несколько фаз своего развития со сменой хозяев. Из яйца, попавшего в воду развиваются мирацидии и с током воды попадают в моллюсков *Melania*, где продолжают свою развитие и вскоре выходят из них в виде личинок (церкариев) и активно поражают рыбу карповых, лососевых и сомовых семейств. В дальнейшем паразит инкапсулируется в мышечных волокнах и при поедании сырой рыбы человеком или животным (кошки, собаки) и начинает свое развитие в кишечнике окончательного хозяина. Клиническая картина – сначала преобладают общие аллергические симптомы, такие как сыпь, крапивница и зуд, в дальнейшем

наблюдается симптомы поражения кишечника, поносы и затяжные запоры.

**Фасциолопсидоз.** Возбудитель фасциолопсидоза является трематода *Fasciolopsis buski*. У человека взрослые гельминты локализуются в тонком кишечнике и желудке, иногда проникают в печень и поджелудочную железу. Клиническая картина характеризуется поражениями желудочно-кишечного тракта (нарушение моторной и секреторной функции, гастрит, энтерит и т.д.). При тяжелой инвазии в запущенных случаях появляются отеки и асцит. Больной может погибнуть от истощения и нарастающей слабости сердечно-сосудистой системы.

Диагноз ставится на основании обнаружения яиц в фекалиях. Лечение проводят хеноподиевым маслом, гептилрезорцином, тимолом.

Дефинитивным хозяином гельминта, помимо человека, являются домашние животные и дикие свиньи. Из яиц гельминта, попавших в воду, выходят мирацидии, которые проникают в тело промежуточных хозяев – моллюсков родов *Planorbis*, *Sigmentia* и др. Через некоторое время после окончания цикла развития и размножения из моллюска выходят циркарии, которые инцистируются на водных растениях: плодах и листьях водяного ореха, клубнях некоторых растений и стеблях лотоса. Заражение человека происходит при употреблении в пищу плохо обработанных водяных орехов и клубней растений. Фасциолопсидоз широко распространен во Вьетнаме и на островах Южно-китайского (Восточного моря). Профилактика осуществляется путем термической обработки клубней и плодов водяных растений или выдерживании их в 20% растворе поваренной соли в течение 90 минут.

**Шистосомоз** - тропическое паразитарное заболевание, вызываемое кровяными сосальщиками из рода *Schistosoma*. Характеризуется дерматитом в период внедрения паразитов в кожу с последующим развитием лихорадки, интоксикации, уртикарной сыпи, спленомегалии, эозинофилии, поражения кишечника или мочеполовых органов. Клиническая картина при шистосомозе обусловлена, главным образом, развитием иммуноаллергической реакции на яйца паразитов.

Промежуточными хозяевами являются моллюски *Oncomelania*, из которых в пресную воду выходят церкарии, способные проникать через кожу или развиваться в кишечнике, попадая туда при заглатывании.

Клинически после поражения церкариями на коже появляется сильный зуд и появляется сыпь, которая проходит в течении 5 дней. В следующий раз паразит манифестирует (проявляется) уже 1-2 месяца спустя, при это очень остро развиваются симптомы: боли в животе, диарея, увеличение печени и селезенки, изменения в анализах крови. При поражении сосудов мочеполовых органов нередко развитие гематурии.

Диагностика очень трудна – по клинике трудно заподозрить этого паразита. Лабораторно ищут яйца в моче и фекалиях (паразитологически и методом ПЦР).

Лечение осуществляется под присмотром врача-инфекциониста. В эндемичных зонах тропических стран следует ограничивать купание в естественных водоёмах, так как заражение может произойти даже при хождении босыми ногами в воде. Помимо этого рекомендуется проводить дегельментизацию после возврата из стран, эндемичных по шистосомозу.

**Трихинеллез** – гельминтоз, поражающий мышечную систему и вызывающий тяжелое по клинике и плохо поддающееся лечению заболевание.

Возбудитель – гельминт, живущей в мышечной ткани *Trichinella spiralis*. Распространен среди диких животных, в том числе крыс. При поедание крыс заражаются домашние свиньи и являются основной причиной распространения этой патологии.

Обычно заражение протекает без особых симптомов или осложнений. Трихинеллы первоначально располагаются в кишечнике. В течение 1-2 дней после заражения начинаются такие симптомы, как тошнота, изжога, диспепсия и диарея; тяжесть этих симптомов зависит от степени заражения. Позднее, в зависимости от расположения паразита в различных частях тела, могут появиться головная боль, лихорадка, озноб, кашель, отеки, боль в суставах и мышцах, зуд.

Большинство симптомов может протекать в течение нескольких лет. В самом опасном случае паразит проникает в центральную нервную систему. Он не может там выжить, но причиняет ущерб, достаточный для получения серьёзного неврологического дефицита (например, атаксии или паралича дыхательных путей) и даже смерти.

Трихинеллезное поражение глаз сопровождается экзофтальмом, отеком лица, односторонним птозом; наблюдаются диплопия, слабость конвергенции, боли при движениях глаз, внутриглазные кровоизлияния и др.

Диагностика проводится на основе данных биопсии мышечной ткани.

Лечение комплексное и длительное, осуществляется в стационаре. Профилактика заключается в контроле мяса свиней и тщательной термической его обработкой. По возможности отказ от употребления дичи, т.е. животных добытых в природе.

## **6.6. Лимфатический филяриоз**

Филяриозы – группа инвазий, вызываемых нитевидными гельминтами – филяриями. Это единственная группа гельминтов человека, передача которых осуществляется через кровососущих членистоногих (трансмиссивные инвазии). Во Вьетнаме нередко встречаются заболевания вухерериозом (возбудитель *Wuchereria bancrofti*), бругиозом (возбудитель *Brugia malayi*). Окончательным хозяином этих видов филярий является человек, промежуточными хозяевами – двукрылые насекомые: комары, мошки, мокрецы, слепни. Взрослые филярии двуполые живородящие. Паразитируют они в различных тканях человека. Их личинки (микрофилярии) циркулируют в кровеносной системе или концентрируются в коже. Будучи проглочены насекомыми, личинки проникают в полость его тела и скапливаются в грудных мышцах и мальпигиевых сосудах. Здесь проходит их созревание. Через 2-3 недели инвазионные личинки мигрируют в слюнные железы насекомого и скапливаются в хоботке. При соприкосновении хоботка насекомого с кожей человека личинки начинают энергично двигаться и через разрывы в хоботке попадают на кожу. Внедрившиеся в кожу личинки проникают затем в кровеносные сосуды, заносятся во внутренние органы, где через 1-2 года превращаются во взрослых гельминтов.

**Вухерериоз.** Половозрелые филярии паразитируют в лимфатических сосудах и узлах. Длительность жизни взрослых филярий достигает 20 и более лет. Микрофилярии в периферической крови появляются либо только в ночное время (периодичный тип *W. bancrofti*), либо обнаруживается круглые сутки (дневной субпериодичный тип *W. bancrofti*).

Длительность инкубационного периода при вухерериозе колеблется от 3 до 18 месяцев. На ранних стадиях заболевания отмечается полиморфная клиническая картина: эозинофильные инфильтраты легких с явлением астмоидного бронхита и реже бронхиальной астмы, болезненные высыпания на коже, отеки, эозинофильная инфильтрация лимфатических желез и подкожной клетчатки вокруг незрелых форм паразита, высокая эозинофилия в крови. Через несколько лет после заражения развиваются явления, связанные с присутствием взрослых гельминтов в лимфатических сосудах и аллергической воспалительной реакцией. У больных развиваются лимфангиты с последующим варикозным расширением и частичной закупоркой лимфатических сосудов и недостаточностью венозных клапанов. В запущенных случаях нарушение лимфотока приводит к развитию слоновости нижних конечностей и половых органов. Разрывы варикозно расширенных лимфатических сосудов может привести к хилурии, а в случаях излияния большого количества лимфы в брюшную полость – к хилезному перитониту. Частым симптомом вухерериоза является орхит и варикоцеле.

Диагноз заболевания ставится на основании клинической картины и нахождения микрофилярий в крови. Хорошо помогает реакция связывания комплемента, на данный момент существуют доступные методы молекулярно-генетического анализа, позволяющие быстро и достоверно поставить диагноз.

Вухерериоз, как периодичный, так и субпериодичный является трансмиссивным антропонозом. Основным переносчиком периодичного типа в городах Вьетнама является комар *Culex pipiens*. Он тесно связан с поселениями человека. Местами выгола комаров служат всевозможные водоемы со стоячей водой. Дальность разлета комаров от мест выгола достигает 5 км. Комары активны в темное время суток. В дневное время они находятся внутри помещений под

кроватю, за шкафом, в нижней части стен. В сельской местности определенную роль в передаче периодического типа вухерериоза играют малярийные комары. Основными переносчиками дневного субпериодического типа вухерериоза являются немалярийные комары *Aedes*, нападающие на человека в дневное время суток. Местами их выезда являются всевозможные пресные микроводоемы, дупла в деревьях. Дальность их разлета незначительна.

**Бругиоз.** По клиническим проявлениям бругиоз очень сходен с вухерериозом. По изменению концентрации микрофилярий в периферической крови различают ночной периодический тип и ночной субпериодический тип. Заражение людей бругиозом происходит как в населенных пунктах (через комаров *Aedes* и *Anopheles*), так и в дикой природе через комаров *Mansonia*. К инфекции одинаково восприимчивы люди всех возрастов, но выраженные формы заболевания редко встречаются среди детей моложе 15 лет. Наиболее широко распространен этот гельминтоз в горных районах Вьетнама, однако случаи встречаются и в прибрежных районах залива Бакбо. Болеют им также обезьяны, дикие и домашние кошки.

Дирофиляриоз – гельминтоз вызываемый нитевидными нематодами *Dirofilaria repens* и *Dirofilaria immitis*. Поражает не только людей, но и собак (естественные резервуары дирофилярий). Клиническая картина для человека формируется в основном симптомами инородного тела, так как незрелые личинки дирофилярий мигрируют по сосудам и, останавливаясь, начинают расти в тканях. Первичным симптомом является обнаружение на коже (любой части тела) сыпи не постоянного характера. Со временем можно установить, что это гельминт, который меняет положение в тканях. Следует срочно обратиться к врачу для проведения лечения: зачастую это может быть произведено хирургическим путем. Человек является для дирофилярий не облигатным хозяином, поэтому дирофилярия не может развиться до конца и зачастую погибает в личиночной стадии.

Для лечения филяриазов имеются современные препараты, которые следует принимать строго по назначению врача.

Профилактика филяриазов осуществляется двумя путями: защитой от укусов переносчиков и проведением профилактического лечения в период пребывания в эндемичном районе.

## 6.7. Тропические арбовирусные инфекции

Арбовирусы, т.е. вирусы, передаваемые членистоногими, широко распространены в природе. Значение арбовирусов в патологии человека очень велико именно в тропиках. Наиболее общим симптомом арбовирусных инфекций является непродолжительная лихорадка, совпадающая с периодом диссеминации вируса в организме и возможного выделения его в крови. В большинстве случаев инфекция этим и ограничивается. Но иногда нарушается процесс созревания клеток костного мозга, в периферической крови появляются миелобласты, развивается лейкопения гранулоцитопенического типа, иногда тромбоцитопения. Характерны геморрагические симптомы вследствие сосудистых нарушений. В результате множественного поражения сосудов происходит экстравазация различных компонентов крови через стенки капилляров, что приводит к сгущению крови, гипоксии тканей, ацидозу и гиперкалиемии. Эти явления в сочетании с дегидратацией организма вследствие рвоты приводят к развитию шока, который при отсутствии энергичного лечения заканчивается смертью больного.

Течение большинства арбовирусных инфекций однофазное, но в части случаев наблюдается двухфазное течение. После ремиссии вновь появляется лихорадка и симптомы, свидетельствующие о преимущественном поражении важных органов: альбуминурия, желтуха, менингеальные симптомы, энцефалит, миелит. Поставить диагноз заболевания по клинической картине часто бывает невозможно. Точный диагноз устанавливается с помощью серологических реакций и путем идентификации вируса, выделенного из крови, органов и тканей больного человека, однако разработанные недавно ПЦР-тесты показали очень выразительные результаты. Во Вьетнаме встречается около 10 неидентифицированных лихорадок, но наиболее широко распространены:

**Лихорадка денге.** При этом заболевании инкубационный период длится 3-5 дней. Заболевание начинается остро, имеет двухфазное течение. Первая фаза продолжается несколько дней и напоминает лихорадку папатачки. Характерны рано появляющиеся артралгии, иногда настолько сильные, что приводят к почти полной неподвижности больного. Могут появиться эритематозные

высыпания. Первая фаза сменяется ремиссией. Течение заболевания во время второго подъема температуры более легкое, чем в первой фазе. Характерны кожные высыпания, которые могут напоминать коревую или скарлатинозную сыпь или носить характер полиморфной экзантемы. Классическая форма денге редко осложняется геморрагическими явлениями.

Основным источником инфекции является больной человек, в крови которого вирус циркулирует в течение первых 3-4 дней заболевания. Переносчиком всех типов вируса денге служат комары рода *Aedes*, главным образом *A. aegypti*, который становится способным передавать вирус через 11 дней после заражения и остается в дальнейшем заразным в течение всей своей жизни. К лихорадке денге восприимчивы люди всех возрастов. Перенесенное заболевание оставляет стойкий иммунитет. В эндемичных районах болеют преимущественно дети и взрослые приезжие. При заносе вируса в ранее неэндемичные местности, где есть переносчик и соответствующие температурные условия для развития вируса в его организме (около 16°C), могут возникать тяжелые эпидемические вспышки.

**Чикунгунья** - вирусная болезнь, распространяемая комарами. Она вызывает лихорадку, мышечную боль, тошноту и внезапные сильные боли в суставах. Больные лежат с согнутыми конечностями. Возбудитель этой лихорадки серологически отличается от вируса денге, но вызывает заболевание, клинически сходное с этой лихорадкой. Инкубационный период 3-12 дней. Лихорадка двухволновая. В 80% случаев на туловище и разгибательных поверхностях конечностей появляется макуло-папулезная сыпь, которая иногда сопровождается сильным зудом. Характерен шейный и паховый лимфаденит. Во Вьетнаме течение этой лихорадки более мягкое, но у детей могут возникать геморрагические реакции. Источником инфекции в дикой природе являются обезьяны, в городах - больные люди. Иммунитет после перенесенного заболевания сохраняется до одного года.

Профилактика арбовирусных лихорадок заключается в защите тела от укусов moskitov и комаров в дневное время и во время сна особенно.

**Комариные геморрагические лихорадки** Вьетнама вызываются различными типами вируса денге и реже вируса чикунгунья.

Тяжелая форма геморрагической лихорадки начинается нередко с катара верхних дыхательных путей, головной боли, рвоты, значительного повышения температуры. На 2 – 3-й день начинает быстро нарастать слабость и скоро наступает состояние протрации. Развивается застой крови в периферических сосудах, появляются обильное потоотделение, различные высыпания (чаще перихиальные, иногда пурпурные). Могут наблюдаться носовые, желудочно-кишечные и легочные кровотечения. Отмечается тахикардия, слабый нитевидный пульс. Печень увеличена. Могут появляться патологические рефлексы. Характерна тромбоцитопения. В наиболее тяжелых случаях на 5 – 6 день развивается шоковое состояние. Летальный исход высокий и составляет 50 -70 % от числа заболевших. При благоприятном исходе выздоровление наступает быстро и без осложнений.

Диагноз устанавливается по клинической картине и лабораторным путем с помощью серологических методов, а также путем выделения и идентификации вируса из крови больного, взятой сразу после начала заболевания.

Лечение симптоматическое. При шоке проводят энергичную противошоковую терапию, направленную на возмещение жидкости, вводят кислород, гидрокортизон, норадреналин, седативные средства, антибиотики.

Переносчиками вирусов во время эпидемических вспышек геморрагических лихорадок во Вьетнаме являются комары. Эпидемические вспышки возникают в сезон дождей, когда численность комаров возрастает. Источниками инфекции являются люди, находящиеся в инкубационном периоде, а также больные в первые дни заболевания. Остается загадкой, почему приезжие европейцы переносят комариную геморрагическую лихорадку легче, чем местное население.

**Японский энцефалит** – острое инфекционное заболевание, вызывается вирусом японского энцефалита, с клиникой сильной интоксикацией и поражением головного мозга.

Переносчиками являются различные виды комаров. Инкубационный период короткий в 5-10 дней, после этого начинается резкая и выраженная симптоматика – высокая температура и симптомы поражения нервной системы, нарушения сознания, двоение в глазах, слабость, заторможенность, постоянный тремор (дрожание) рук и наличие судорог. Лечение проводится только в стационаре под четким контролем врача. Профилактика – защита от укусов комаров, существует так же средства специфической иммунопрофилактики.

## **6.8. Укусы клещей**

Клещи рода *Acari*, *Acarina* - подкласс членистоногих из класса паукообразных (*Arachnida*). Существует множество видов клещей. Их мелкие размеры, не превышающие 5-7 мм, позволили им адаптироваться к различным климатическим условиям. Обитают клещи, как правило, на суше, но некоторые из них обитают и в воде. Энцефалитные и чесоточные клещи способны представлять серьезную угрозу жизни и здоровью не только животных, но и человека, другие виды, напротив, несут вред только сельскохозяйственным продуктам. После нападения клеща следует обратиться к врачу, не только при развитии какой либо клинической симптоматики, но и без нее (у клещевых инфекций может быть затяжной инкубационный период).

Бытовых клещей невозможно увидеть невооруженным глазом. Они обитают в среде, температура которой выше 20°C, а влажность воздуха превышает 75%. Они не переносят прохладных и сухих помещений. Бытовые клещи питаются мертвыми клетками кожи человека и животных. Среднестатистический взрослый человек теряет до 1.5 грамма клеток кожи каждый день, этого достаточно для миллиона бытовых клещей. Эти клетки оседают на коврах, кроватях и мебели, тем самым привлекая клещей. Большинство клещей обитают в матрасах, постельном белье, обшивке мебели, скоплениях пыли.

Большинство из клещей обитают в местах проживания человека. Они не только способствуют появлению у него различных аллергических реакций, но и серьезных заболеваний, таких как астма, экзема, конъюнктивит и многих других/.

## 6.9. Чесотка

**Чесотка** - заразное кожное заболевание вызываемое микроскопическим экзопаразитом — чесоточным клещом или чесоточным зуднем (*Sarcoptes scabiei* var. *hominis*). Название возбудителя происходит от новолатинского *sarco* (мясо, мякоть), греч. *koptein* (грызть, терзать, резать) и лат. *scabere* (расчесывать).

Во Вьетнаме в последние годы благодаря повышению уровня жизни населения, планомерной государственной программе, направленной на улучшение бытовых условий проживания граждан частота заболевания чесоткой резко снизилась, но отдельные очаги этого заболевания периодически возникают. Для заболеваемости чесоткой характерна сезонность.

Заражение чесоткой почти всегда происходит при продолжительном прямом контакте кожа-кожа. Преобладает половой путь передачи. Дети нередко заражаются, когда спят в одной постели с больными родителями. В скученных коллективах реализуются и другие прямые кожные контакты (контактный спорт, возня детей, частые и крепкие рукопожатия и т. п.). Передача чесотки через бытовые предметы (предметы обихода, постельные принадлежности и т. п.) маловероятна.

Особенности передачи паразитоза объясняются следующими данными о его биологии:

- чесоточный клещ неактивен днем; самки выбирают на поверхность только в позднее вечернее и ночное время суток;
- клещу необходимо около 30 мин для проникновения в кожу хозяина;
- во внешней среде клещ быстро погибает (при 21°C и влажности 40-80% паразит гибнет через 24-36 часов).

Заразным клещ может быть на любой стадии развития, однако чаще от человека к человеку чесотка передается с оплодотворёнными взрослыми самками. Самка начинает прокладывать ход (длиной 2-3 мм) вечером; тогда же усиливается зуд у больных типичными формами чесотки. Ночью самки выходят на поверхность кожи для спаривания и перемещения на другие участки тела (на поверхности теплой кожи клещи перемещаются со скоростью 2,5 см в минуту. Тогда же возникает наиболее благоприятная ситуация для заражения.

Клиническая картина при чесотке обусловлена иммуно-аллергической реакцией организма хозяина на продукты жизнедеятельности клеща, поэтому вся симптоматика развивается только после сенсибилизации больного. Этим объясняется длительный бессимптомный период (до 4 недель), предшествующий появлению первых признаков заболевания, при первичном заражении. В случаях же повторного заражения реакция на возбудителя может развиться в течение суток. При повторном заражении на теле больного обнаруживается значительно меньшее количество клещей.

Зуд при чесотке обусловлен в основном аллергической реакцией IV типа (гиперчувствительностью замедленного типа) на слюну, яйца и экскременты клещей. Расчесы, вызванные зудом, нередко ведут к присоединению бактериальной флоры (стафилококков и стрептококков) с развитием гнойничков (пиодермии). Таким образом, сыпь при чесотке приобретает полиморфность.

Сыпь распределяется чаще всего (в порядке убывания) в межпальцевых промежутках кистей, на сгибательной стороне запястий, у мужчин быстро переходит с кистей на пенис и мошонку. Поражаются локти, стопы, подмышки, зоны под грудью у женщин, пупочная область, линия пояса, ягодицы. В итоге задействоваться может все тело, кроме лица и волосистой части головы (хотя у детей до 3 лет поражаются и эти области).

Заболевание, возникающее у человека при заражении чесоточными клещами (*S. scabiei* отличных от *var. hominis*) от других млекопитающих (чаще собак) называют **псевдосаркоптозом**. Для заболевания характерен короткий инкубационный период, отсутствие чесоточных ходов, уртикарные папулы на открытых участках кожного покрова. От человека к человеку заболевание не передается. Этот вид клеща не способен завершить полный жизненный цикл на коже человека, поэтому псевдосаркоптоз непродолжителен и не требует лечения скабицидами.

Диагноз чесотки ставится на основании клинических проявлений, эпидемиологических данных, данных лабораторных методов обследования. Подтверждение диагноза лабораторно особенно важно при стертой клинической картине.

Чесоточные ходы легче обнаружить, если прокрасить кожу йодной настойкой - ходы визуализируются в виде полосок коричневого цвета на фоне окрашенной в светло-коричневый цвет здоровой кожи.

Лечение больных чесоткой направлено на уничтожение возбудителя с помощью акарицидных препаратов (скабицидов) под наблюдением врача.

Объем профилактических мероприятий определяется в зависимости от эпидемиологической ситуации. Лица из одного очага лечатся совместно с целью профилактики повторного заражения. Все лица, контактировавшие с пораженными, проводят однократную профилактическую обработку кожных покровов противоклещевыми препаратами. После лечения больного многие руководства рекомендуют обработку всех вещей и белья, с которыми контактировал больной (специальные спреи, стирка в горячей воде). В соответствии с данными по выживаемости чесоточных клещей во внешней среде, а также в связи с крайне низкой вероятностью передачи чесотки через бытовые предметы (непрямой контактный путь передачи), данные рекомендации обсуждаются в каждом конкретном случае.

Следует отметить, что вопреки распространенному заблуждению, чесотка не связана с низким уровнем гигиены. Чесоточный клещ не восприимчив к воде или мылу. При ежедневном приеме душа/ванны количество клещей и вероятность заражения не снижаются. Чесотка бывает даже у «чистюль», при этом клиническая картина может быть смазана, высыпания в не типичных, для чесотки, местах.

## **6.10. Аллергия на пыль**

Интересно, что те же аллергены, что и при чесотке обнаружены и в бытовой пыли, населенной микроскопическими бытовыми клещами, которые также питаются эпителием человека, составляющим основу домашней пыли.

У большинства людей с аллергией на пыль реакция проявляется на протеин, который входит в состав продуктов жизнедеятельности бытовых клещей. Он является основной причиной хронических симптомов аллергического ринита и астмы, особенно у детей.

У некоторых людей аллергическая реакция проявляется на частицы тараканов, которые содержатся в пыли. Такая реакция вызвана протеином, который содержится в продуктах жизнедеятельности тараканов, слюне и частях тела этих насекомых. Если у человека имеется аллергия на бытовых клещей и тараканов, после вдыхания пыли, которая содержит аллергенные частицы, могут появиться такие симптомы, как сопение или чиханье. У людей, страдающих от аллергии на домашних животных, симптомы появляются, если пыль содержит мертвые клетки животного, а у тех, кто страдает от аллергии на плесень – если в пыли есть споры плесени.

Симптомы аллергии на пыль похожи на симптомы аллергии на пыльцу, они включают: покраснение и раздражение глаз, насморк или заложенный нос, чиханье. У некоторых людей также могут появиться симптомы астмы, они включают: кашель, одышку, хрипы.

Симптомы аллергии можно спутать с простудой. Но если насморк и чиханье наблюдаются в течение продолжительного периода – это повод для того, чтобы обратиться к врачу. Если у вас аллергия на бытовых клещей, она также может развиваться в аллергию на домашних животных.

Существует три вида лечения аллергии на пыль:

- избегание контакта с аллергенами,
- использование медикаментов,
- аллергические инъекции (специфическая иммунотерапия).

Ряд следующих медикаментов поможет справиться с симптомами аллергии:

- антигистаминные препараты. Эти лекарства снимают такие симптомы, как зуд, чиханье и слезливость глаз, они доступны без рецепта. Некоторые антигистаминные препараты выпускаются в виде назальных спреев (Астелин, который продают по рецепту) или глазных капель;

- противоотечные препараты. Уменьшают отек носовых ходов, среди таких препаратов доступный без рецепта Судафед и множество деконгестантов из группы  $\alpha$ -адреноблокаторов, а также Алегра-Д, который отпускают по рецепту;

- локальные назальные стероиды. Противовоспалительные средства, которые останавливают аллергическую реакцию, они доступны по рецепту. Среди таких препаратов Флоназ и Назонекс.

Вот некоторые советы, которые помогут уменьшить накопление пыли в жилых помещениях:

- не используйте набивные матрасы, наденьте герметичные чехлы на подушки, пружинные матрасы;

- используйте подушки, наполненные полиэстерным волокном, а не капоком (растительный пух) или пухом;

- стирайте постельное белье раз в неделю в горячей воде (не ниже 60°C). Такая температура необходима для того, чтобы избавиться от бытовых клещей;

- регулярно делайте влажную уборку всех поверхностей. Снимите шторы и используйте жалюзи. Если все же шторы должны остаться, стирайте их каждую неделю в горячей воде;

- уберите все мягкие и набивные игрушки, которые накапливают пыль;

- в жилых помещениях должны быть деревянные или виниловые покрытия. Ковровые покрытия накапливает пыль;

- используйте кондиционеры или бытовые электросушители воздуха с высокоэффективными воздушными фильтрами и с установкой требуемого уровня влажности;

- пылесосьте жилые помещения раз или два раза в неделю. Используйте пылесос с высокоэффективным сухим воздушным фильтром;

- пылесосьте обшивку мебели. Выбирайте деревянную, кожаную, пластиковую или металлическую мебель;

- регулярно стирайте в горячей воде коврик, который находится при входе в жилое помещение.

### **6.11. Укусы ядовитых животных**

Во Вьетнаме обитает большое число видов ядовитых змей. Наиболее распространены змеи, принадлежащие к двум семействам: гадюковым и аспидам. В свою очередь семейство гадюковых состоит из двух подсемейств: гадюки и гремучие змеи. К семейству аспидов принадлежат наиболее ядовитые змеи, такие, как кобры, мамбы, пама и др. Внешних признаков, по которым было бы достаточно легко сразу отличить ядовитую змею от неядовитой, нет. Основным признаком ядовитых змей является наличие у них двух ядовитых зубов, которые обычно значительно крупнее неядовитых. По характеру следов от укусов можно определить, укусила ядовитая змея

или неядовитая. В первом случае след от укуса имеет вид двух точек – мест, куда вонзились ядовитые зубы. Между ними бывают видны два ряда параллельных точек, оставленных неядовитыми зубами. На севере Вьетнама змеи активны лишь в теплое время года (апрель – ноябрь). При снижении температуры до 15°C и ниже активность змей снижается. В жаркое время дня змеи обычно прячутся в норах различных животных или в других прохладных местах. Змеи живут на деревьях, в кустах, высокой траве, под камнями, трещинах в скалах, старых норах, заползают в жилища человека. Как правило, змеи сами на человека не нападают и не преследуют его, а кусают лишь, когда на нее наступят, придавят или специально растревожат. Чаще всего укус происходит неожиданно и случайно, так как змея в силу своей защитной окраски остается незамеченной.

В яде змей содержится ряд токсических веществ, из которых наибольшее влияние на организм человека оказывают два основных компонента – геморрагин и нейротоксин. Преобладание в яде змеи того или другого компонента обуславливает клиническую картину отравления. В яде гадюковых преобладает геморрагин, в яде аспидов – нейротоксин.

После укуса в результате отравления змеиным ядом наблюдается местная и общая реакция. При укусе некоторых змей признаки отравления возникают буквально в первые минуты. Появляются нарушения зрения, птоз, сонливость, пострадавший не может держаться на ногах; наступает непроизвольное мочеиспускание и дефекация. Развивается паралич мышц туловища. При укусе гадюковых сразу же наступает местная реакция. Общая реакция развивается несколько позднее. Клиническая картина местной реакции: сильная боль, отек, иногда образование пузырей с геморрагическим содержимым, изменение кожной чувствительности. Характерно образование кровоподтеков в виде точек или пятен разных размеров не только в месте укуса, но и по всему телу. На месте укуса образуется нарыв, после вскрытия – гнойная язва, которая долго не заживает. По мере поступления яда в кровь и разносе его по телу развиваются симптомы общего отравления: сонливость, головокружение, обморочное состояние или наоборот, возбуждение, тошнота, рвота, боли в подложечной области, кровотечение из носа, гематурия, кровоточивость места укуса, сильная слабость, ослабление

сердечной деятельности, понижение температуры тела, одышка. В тяжелых случаях смерть наступает от остановки дыхания.

При укусе аспидов клиническая картина значительно варьирует в зависимости от вида змей, но явление общего отравления, как правило, превалирует над местным.

При укусе некоторых кобр местная реакция иногда бывает относительно слабой, но в ряде случаев она может достигать значительной степени. Сразу же после укуса появляется боль, через 2 – 3 часа развивается отек, достигающий своего максимума через 24-48 часов. Вокруг следов от ядовитых зубов кожа приобретает темную окраску. На 4–5-й день вокруг темно-серой зоны появляется красный приподнятый вал, иногда покрытый маленькими пузырями. В некротизированной зоне появляется флюктуация, которая обычно значительно интенсивнее, чем это можно предполагать по внешнему виду. Иногда некроз сопровождается лихорадкой. Первые симптомы общего отравления появляются через 1 – 5 часов. Развивается вялость, появляется затруднение при открывании рта и глаз, при разговоре и глотании.

Во многих случаях спасение человека при укусе ядовитой змеей зависит от правильности незамедлительных действий по оказанию неотложной помощи. Единственным эффективным методом первой помощи при укусе ядовитой змеи является введение специфической противозмеиной сыворотки. Ее нужно ввести пострадавшему как можно быстрее. Противозмеиные сыворотки бывают моновалентными и поливалентными. Учитывая, что не всегда удастся определить вид укусившей змеи, целесообразно иметь всегда в наличии поливалентную сыворотку, которую вводят внутримышечно в любую часть тела, но не в место укуса. Сыворотку надо вводить в дозах, указанных на этикетке. При этом очень важно помнить, что детям дозу сыворотки снижать нельзя, как это делается при введении терапевтических препаратов, так как на организм ребенка приходится относительно большее количество яда. Одновременно с введением сыворотки следует принять преднизолон, гидрокортизон или какой-нибудь препарат этого ряда. Место укуса необходимо тщательно обмыть, чтобы смыть остатки яда. Укушенную конечность иммобилизуют для замедления тока венозной крови и лимфы. Пострадавшего нужно успокоить и согреть, напоить чаем или кофе в

большом количестве и немедленно доставить в лечебное учреждение. При транспортировке больной должен лежать.

Профилактика укусов змей заключается в первую очередь в механической защите тела. В местности, где существует опасность встречи с ядовитой змеей, необходимо носить плотную обувь с высокими голенищами. Не следует без нужды и необходимых предосторожностей обследовать голыми руками норы, корни деревьев и кустов, кучи камней и т.п. При пешем передвижении по местности с высоким травостоем или мелким кустарником рекомендуется иметь при себе деревянный посох длиной до 2 м, закругленный на конце как клюшка. Чтобы встреча со змеей не стала неожиданностью, рекомендуется при движении постукивать посохом по поверхности почвы. Змеи ощущают вибрацию от ударов и заблаговременно отползают в сторону.

Лицам, которые много времени проводят в дикой природе, рекомендуется постоянно иметь с собой поливалентную противозмеиную сыворотку и таблетки преднизолона. Сыворотку следует хранить в холодильнике вместе со шприцем.

## **7. ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ ВЬЕТНАМА**

### **7.1. Нормы поведения и правила проживания российских специалистов на территории СРВ**

1. Все граждане России во время пребывания во Вьетнаме своим внешним видом и поведением должны способствовать формированию и поддержанию положительного образа нашей Родины, соблюдать вежливость, выдержку и тактичность в отношениях с гражданами Вьетнама и в общении между собой.

2. Каждый гражданин России во время пребывания во Вьетнаме обязан:

- поддерживать в чистоте и порядке, выделенные ему для проживания и работы помещения;

- бережно относиться к предоставленным во временное пользование мебели, инвентарю, электрооборудованию, оргтехнике, бытовым приборам и другим материальным ценностям, содержать их в исправном состоянии и в сохранности, эксплуатировать по назначению;

- поддерживать в чистоте и порядке места общего пользования, соблюдать режим экономии электроэнергии и воды;
- в ночное время с 23.00 до 7.00 находиться в жилом комплексе или в гостинице, соблюдать тишину и не создавать неудобства для отдыха соседей. В случае необходимости задержаться по служебным делам после 23 часов, ставить об этом в известность администрацию своего учреждения или отеля;
- уходя из жилого помещения на работу обязательно выключить кондиционеры, проверить закрытие водопроводных кранов, отключение электрической печи и других бытовых электроприборов. Уходя временно из жилого помещения на срок более чем на сутки, обесточить все электроприборы, в том числе электроводонагреватель (кроме холодильника);
- в конце рабочего дня выключить в служебном помещении компьютер, кондиционер и другие электроприборы.

В целях предупреждения случайного проникновения в жилое помещение посторонних лиц входную дверь необходимо закрывать на замок даже при кратковременном убытии из помещения. Российские специалисты несут полную ответственность за сохранность имущества в выделенных им жилых и служебных помещениях, личных вещей, документов и денежных знаков.

В целях пожарной безопасности и исключения дискомфорта для окружающих запрещается курение в жилых и служебных помещениях.

Каждый российский сотрудник при выходе в город должен проявлять бдительность и предусмотрительность для исключения случаев карманного воровства, мошенничества и попыток завлечь в многочисленные злочные заведения. Выходя за пределы жилой зоны, нецелесообразно без надобности брать с собой крупные суммы денег и дорогостоящие вещи. Деньги, сумочки, мобильные телефоны, видео-фототехника и другая аппаратура являются повышенными объектами внимания для хищения.

Криминогенная ситуация во Вьетнаме спокойная и в целом подконтрольна местным правоохранительным органам. Тем не менее, имеют место кражи. Подобные инциденты происходят в больших торговых центрах и на городских рынках. Устремлениями воров, как правило, являются сотовые телефоны, фотоаппараты и кошельки.

Особое беспокойство местных властей вызывает рост преступлений в сфере наркоторговли, отмечается активизация оргпреступности в банковской, финансовой сферах и в области торговли (подделка банковских карт и финансовых документов). Случаев проявления угроз экстремистского и террористического характера в отношении российских заграничных представительств и граждан России не отмечено.

В случае кражи или утери документов необходимо обратиться в полицию. О местоположении ближайшего полицейского участка можно узнать в отеле либо у прохожих.

Во избежание несчастных случаев и травматизма категорически запрещается:

- купаться в состоянии алкогольного опьянения и при сильной прибойной волне;

- находясь вне жилой зоны, избегать прогулок по заросшим травой и кустарником пустырям и территориям, не оборудованным пешеходными дорожками;

- пить воду из системы водоснабжения или колодцев без кипячения и употреблять в пищу сырые овощи и фрукты без обработки горячей водой или дезинфицирующими растворами;

При наличии комаров в жилище и неэффективности мер по их уничтожению необходимо пользоваться во время сна противомоскитными сетками.

При ухудшении самочувствия российские специалисты обязаны незамедлительно сообщить о своем состоянии руководству.

## **7.2. Инструкция по технике безопасности на рабочем месте и при пользовании бытовыми электроприборами**

### **Общие требования безопасности**

1. При пользовании бытовыми электроприборами строго придерживаться правил безопасной эксплуатации электроприборов, изложенных в инструкциях по эксплуатации заводов-изготовителей.

2. При пользовании бытовыми электроприборами следует учитывать возникновение следующих опасных факторов:

- возможность попадания под действие электрического тока при пробое изоляции электроприбора на корпус;
- повышенная температура в микроволновой печи;
- горячий пар, возникающий при кипячении воды;
- высокая температура нагретых конфорок электроплиты.

### 3. Запрещается:

- пользоваться неисправными электроприборами;
- мыть электроприборы или протирать их влажными тряпками, не отключая от электросети;
- вытаскивать вилку из розетки за шнур электропитания;
- проверять нагрев конфорок электроплиты прикосновением ладони;
- оставлять включенный электроприбор без присмотра.

## **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При ощущении действия электрического тока на организм немедленно отключить прибор от электросети, сообщить о случившемся администрации и сдать его в ремонт.

2. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электроприбор от электросети, оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о случившемся администрации, в случае необходимости вызвать врача.

3. При возникновении пожара немедленно отключить электроприборы от электросети, приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения и сообщить администрации.

4. При использовании электрооборудования в помещениях с высокой влажностью соблюдать особую осторожность. Во избежание выхода из строя электрооборудования, электронных приборов, в том числе и компьютеров, находившихся во влажном сыром помещении в нерабочем состоянии более 7 дней, их включение разрешается только через 5 часов после включения комнатного кондиционера или электроосушителя воздуха.

5. На рабочем месте запрещается иметь легковоспламеняющиеся вещества.

В помещениях также запрещается:

- а) зажигать открытый огонь;
- б) включать электрооборудование, если в помещении пахнет газом;
- в) курить;
- г) сушить что-либо на электроотопительных (не масляных) приборах;

6. При возникновении пожара сообщить администрации и приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

### **7.3. Техника безопасности при выполнении подводных погружений**

К самостоятельному проведению погружений и выполнению подводных исследований допускаются лица, достигшие 18-и лет и имеющие соответствующий уровень сертификации по одному из международных стандартов.

В целях обеспечения безопасности погружений при их организации и проведении подводные пловцы обязаны руководствоваться следующими правилами и нормами:

1. Хорошо знать оборудование и снаряжение для погружений под воду. Необходимо хорошо изучить конструкцию акваланга, всех его узлов и деталей.

2. Погружения проводятся под руководством инструктора, имеющего соответствующую квалификацию.

3. Во время проведения погружений подводный пловец обязан придерживаться системы партнерства. В связи с повышенным риском для здоровья и жизни одиночные погружения подводных пловцов, не имеющих должного опыта и соответствующей квалификации, не допускаются.

4. Подводный пловец обязан **самостоятельно следить за состоянием своего здоровья** и поддерживать хорошую физическую форму. Запрещается погружаться в случае плохого самочувствия и под воздействием лекарственных препаратов, наркотических средств, употреблять алкоголь (включая слабоалкогольные напитки) непосредственно как до погружений, так и накануне.

5. Подводный пловец обязан поддерживать необходимый уровень практических навыков. При перерыве в практике более 6 месяцев необходимо поставить в известность руководителя погружения (инструктора) и своего напарника. В этом случае первые погружения проводить только с опытным напарником, назначенным руководителем погружения.

6. Подводный пловец должен планировать погружение на основе достоверной информации об условиях погружения: глубина погружения, удаленность от берега, наличие течения, его скорость и направление.

Движения под водой всегда надо начинать против течения. Рассчитывать запасы воздуха так, чтобы его хватило до возвращения на судно по дну. Помнить, что на разных глубинах течение может менять свое направление и скорость. Кроме того, следует учитывать, что течение может меняться в больших пределах в зависимости от времени суток.

Если условия погружения превышают по сложности уровень опыта и подготовки подводного пловца, то погружение следует отложить до прохождения соответствующего обучения или выбрать другое место с условиями соответствующими уровню квалификации.

7. Подводный пловец обязан **лично следить за исправностью используемого оборудования** и подводного снаряжения, своевременно проводить его обслуживание, соблюдая рекомендации производителей. Использовать подводное снаряжение, соответствующее уровню квалификации. При использовании снаряжения и оборудования внимательно изучить и следовать инструкции по эксплуатации. Комплектность снаряжения должна соответствовать целям, профилю и условиям совершаемых погружений. Подводный пловец обязан **лично проверить комплектность и лично убедиться в исправности подводного снаряжения перед каждым погружением**. Запрещается передавать оборудование и подводное снаряжение лицам, не имеющим соответствующей квалификации, подтвержденной специальным сертификатом, а также совершать погружения в неисправном снаряжении или в снаряжении, не прошедшем периодическое техническое обслуживание.

Оборудование каждого подводного пловца должно быть укомплектовано: декопрессиметром (подводным компьютером), компасом, подводным и надводным звуковыми сигналами, декомпрессионным сигнальным бумом, водолазным ножом.

8. Подводный пловец обязан уметь пользоваться планировщиком профиля погружения и выполнять погружения с профилем, соответствующим уровню квалификации.

Придерживаться скорости погружения – не более 20 м/мин. Придерживаться скорости всплытия – не более 10 м/мин. При проведении бездекомпрессионных погружений во время всплытия на поверхность выполнять глубокую остановку безопасности длительностью в 1 минуту на глубине равной  $\frac{1}{2}$  максимальной глубины погружения (если максимальная глубина погружения превысила 18 метров) и остановку безопасности длительностью не менее 3-х минут на глубине - 6 метров.

При использовании атмосферного воздуха в качестве основной дыхательной газовой смеси (ДГС) максимальная безопасная глубина погружения - 42 метра.

При совершении погружений с использованием в качестве основной дыхательной газовой смеси обогащенных кислородом ДГС максимально безопасной глубиной считать глубину, на которой парциальное давление кислорода во вдыхаемой смеси соответствует величине 1,4 АТА, но не глубже 42 м.

При совершении погружений с использованием многокомпонентных ДГС в течение погружения для основной дыхательной газовой смеси парциальное давление кислорода во вдыхаемой смеси не должно превышать величины - 1,4 АТА, а парциальное давление азота - 3,16 АТА. Парциальное давление кислорода во вдыхаемой смеси во время проведения декомпрессионных остановок не должно превышать величины -1,6 АТА.

9. Во время погружения пловец обязан:

- поддерживать нейтральную плавучесть под водой и положительную – находясь на поверхности;

- избегать переутомления под водой и на воде, погружаясь в пределах своих физических возможностей;
- при любой возможности использовать лодку, буй или другие плавающие средства для поддержки на воде.

10. Во избежании повреждений гидрокостюма во время погружений не делать резких движений, с максимальной осторожностью двигаться вдоль коралловых колоний, подводных камней и других объектов с острыми кромками, способных нарушить целостность гидрокостюма.

11. Всплывая с глубины необходимо смотреть вверх, нет ли препятствий для всплытия и прислушиваться, нет ли приближающихся моторных лодок или катеров.

12. При занятиях подводным плаванием требуется соблюдать два основных правила дыхания:

- **никогда не задерживать дыхание при погружениях с использованием подводных дыхательных аппаратов;**
- **избегать чрезмерно длительной задержки дыхания во время ныряния на задержке дыхания.**

13. При работе в тропиках под водой помнить о большом разнообразии **ядовитых морских животных (ЯМЖ)**, быть всегда внимательным и соблюдать следующие правила безопасности:

- выворачивать гидрокостюм непосредственно перед его одеванием (в недосушенный гидрокостюм любят забираться различные животные, особенно скорпионы);

- использовать гидрокостюм не только для обогрева пловца, но и для защиты от ЯМЖ;

гидрокостюм должен быть дополнен шлемом, перчатками, ботами, так чтобы полностью закрывать пловца от возможного контакта с ЯМЖ;

- никогда не касаться дна (никакой частью тела) без полной уверенности отсутствия ЯМЖ на дне;

- не погружаться в воду при наличии кровоточащих ран, это может привлечь акул и спровоцировать их на нападение;

- не раскапывать грунт без перчаток и соответствующего инструмента;

- владеть информацией о ЯМЖ, знать, какие из них смертельно опасны, а какие ядовиты, но не опасны для жизни;
- знать симптомы при поражении ЯМЖ и грамотные приемы оказания первой помощи.

14. При совершении погружений подводные пловцы обязаны проявлять заботу об охране окружающей среды в соответствии с нормами законодательства страны, где совершаются погружения, бережно относиться к любым охраняемым, затонувшим и затопленным объектам.

*Примечание: Инструкция по проведению подводных погружений составлена главным специалистом лаборатории сенсорных систем позвоночных ИПЭЭ РАН Савинкиным О.В.*

#### **7.4. Инструкция по технике безопасности при выполнении экспедиционных работ**

Экспедиционные или полевые работы требуют тщательной подготовки как материальной базы для выполнения работ, так и с точки зрения медицинского и медикаментозного обеспечения, так как во время работы участники подвергаются воздействию всей совокупности климатических и природных факторов тропиков.

##### **7.4.1. Требования к охране труда при подготовке к экспедиционным работам**

1. Все участники работ за день до убытия для работы в полевых условиях должны пройти медицинский контроль, нет ли простудных заболеваний, расстройств желудочно-кишечного тракта и клинических проявлений других болезней, препятствующих выезду на работу. В день убытия руководитель работ производит опрос всех участников об их самочувствии, производит осмотр имущества и оборудования.

2. Руководитель полевых работ должен сам ознакомиться и ознакомить всех членов работ с ландшафтом, эпидемиологической обстановкой и прогнозом погоды в районе, где предстоит выполнять полевые работы.

3. При подготовке к полевым работам особое внимание уделять одежде, обуви, головным уборам и снаряжению:

а). Одежда для работ должна быть легкой, удобной, свободной, чтобы она не препятствовала доступу воздуха к телу. Наиболее удобными являются брюки и рубашки с длинными рукавами. Ткани одежды должны быть хорошо воздухо-паропроницаемы, гигроскопичны и обладать малой теплопроводностью. На случай ненастной погоды необходимо предусмотреть куртку или ветровку с капюшоном и брюки из плащевой ткани.

б). Обувь должна хорошо защищать ноги от пыли и влаги. Предпочтение необходимо отдавать высоким зашнурованным ботинкам, защищающих от укусов членистоногих, лесных пиявок, а также от укусов скорпионов и змей. Подошва обуви должна быть плотной и многослойной, иметь рельефный протектор для удобства при движении по пересеченной местности. При движении по заболоченным и залитым водой участкам необходимо предусмотреть резиновые сапоги. Носки должны быть из х/бумажной ткани или шерстяные.

в). Головной убор должен быть удобным в движении, хорошо защищать от солнца и при этом иметь вентилируемый промежуток между головой и тканью.

4. Тщательно подготовить медицинскую аптечку:

предусмотреть набор противомаларийных препаратов, антибиотиков против желудочно-кишечных расстройств, препаратов против простуды, средств отпугивающих или уничтожающих насекомых. Для обработки мелких порезов, потертостей кожи в аптечке необходимо предусмотреть набор соответствующих средств: перекись водорода, перманганат калия, 5% спиртовой раствор йода, зеленка и т.п. Для профилактики заражения малярией рекомендуется провести предварительную химиотерапию противомаларийными препаратами.

5. Продукты, заготавливаемые для полевых работ должны быть полноценными с точки зрения содержания углеводов, белков, жиров и минеральных веществ. Учитывая, что продукты, заготавливаемые для экспедиции, состоят в основном из макаронных изделий, круп,

мясных и рыбных консервов, недостаток основных важных витаминов рекомендуется восполнять за счет поливитаминовых препаратов.

В полевых условиях нередко возникает вопрос об экономии питьевой воды. Снижение потребности в воде достигается уменьшением количества тепла, отдаваемого организмом, так как его отдача происходит в основном за счет испарения пота. В этом случае потеря воды с потом может быть сокращена только путем снижения потоотделения. Наиболее простыми способами снижения потоотделения является создание условий для выполнения работы под навесом, в тени или в помещении с принудительной вентиляцией, а также в утренние и вечерние часы.

#### **7.4.2. Правила охраны труда и техники безопасности во время полевых работ**

1. Строго соблюдать правила личной гигиены. Систематически мыть руки и лицо. Воду из местных источников употреблять только свежее кипяченую, лучше в виде зеленого чая, подкисленного лимоном, для предупреждения кишечных заболеваний и гельминтоза. Для водных процедур воду рекомендуется также обеззараживать слабым раствором перманганата калия.

2. В пищу принимать свежеприготовленные продукты, прошедшие глубокую термическую обработку. Если в пищу принимаются овощи и фрукты, то они должны быть тщательно вымыты в дезинфицирующем водном растворе перманганата калия или уксусной кислоты при температуре не ниже 50° С. Во избежание перегрева и дегидратации организма нельзя ограничивать себя в питье воды, но и чрезмерное питье снижает барьерные функции желудка и работоспособность в целом.

3. Сами полевые работы рекомендуется планировать в первой половине дня в утренние часы до 11 часов, затем перерыв на обед и отдых до 14 часов и затем продолжение работы до наступления сумерек. Такой распорядок рабочего дня в полевых условиях позволит обеспечить нормальную работоспособность, хорошее самочувствие и минимальную потерю влаги организмом через потоотделение.

4. Для предупреждения развития гнойничковых заболеваний кожи рабочий день в жаркий период следует начинать и заканчивать

водными процедурами всего тела с туалетным мылом и последующим протиранием тела полотенцем. Во избежание развития микоза стоп перед сном рекомендуется тщательно очищать межпальцевые промежутки с их обработкой 5% спиртовой настойкой йода или специальными препаратами.

5. Для защиты от нападения кровососущих насекомых во время сна необходимо использовать противомоскитные пологи. В дневное время тело необходимо максимально защищать одеждой. Открытые участки тела рекомендуется покрывать репеллентами. При работе в сильно заклещевленной местности или в энзоотических очагах чумы следует применять импрегнированную репеллентами одежду.

6. Для профилактики укусов змей и скорпионов необходимо обеспечить механическую защиту тела. Не следует голыми руками обследовать норы, корни деревьев, кустов, расщелины скальном грунте и т.п. Учитывая, что практически во всех районах Вьетнама обитают большое разнообразие ядовитых змей, необходимо иметь с собой противозмеиную, лучше поливалентную сыворотку и уметь ее своевременно применить (она вводится внутримышечно в любую часть тела, кроме места укуса). Укушенная часть тела подлежит иммобилизации для замедления тока венозной крови. Пострадавшему, кроме сыворотки, необходимо дать выпить преднизолон, или другой препарат этого ряда, напоить крепким сладким чаем или кофе в большом количестве и предпринять все меры для срочной доставки в медучреждение.

Во время полевых работ запрещается:

- употреблять в пищу незнакомые дикорастущие плоды, корни или траву;
- ходить босиком по траве, грунтовым дорогам;
- разводить костры в сухой сезон в лесу или при высоком травостое.

Настоящие правила в полной мере можно учитывать при посещении национальных парков и коллективном выезде «на природу».

## **7.5. Дорожное движение. Инструкция по использованию автотранспорта и транспортных средств категории А**

Дорожное движение во Вьетнаме хаотичное и правила нарушаются повсеместно. Российские водительские удостоверения (даже международные) здесь не действуют, поэтому аренда автомобиля и мотоцикла туристами, не имеющими вьетнамского водительского удостоверения, исключается. Не имея предварительного опыта передвижения по улицам городов Вьетнама на велосипедах или мотоциклах, сразу овладеть пониманием передвижения на автомобиле невозможно.

Настоящая инструкция определяет порядок допуска сотрудников к самостоятельному вождению автотранспорта, устанавливает требования к водителям по эксплуатации и техническому обслуживанию закрепленных за ними автомобилей, а также регламентирует их действия в случае возникновения ДТП с учетом законодательства СРВ, культурных традиций, а также в связи с постоянным усложнением дорожно-транспортной обстановки в крупных городах Вьетнама.

1. Допуск российского специалиста к самостоятельному вождению должен осуществляться приказом по российскому загранучреждению на основании письменного заявления специалиста, наличии у него оформленных вьетнамских водительских прав, проверки знаний правил дорожного движения (ПДД), принятых в СРВ, а также практических навыков управления автомобилем в специфических условиях дорожного движения Вьетнама. Вьетнамские водительские права оформляются при наличии у сотрудника оригинала его российского водительского удостоверения. Без вьетнамских водительских прав российское водительское удостоверение на территории СРВ недействительно.

2. Категорически запрещается управление автомобилем и транспортными средствами категории А:

- без вьетнамских водительских прав;
- без оформленных документов на автомобиль, включая страховой полис;
- в нетрезвом состоянии;

- при возникновении технических неисправностей, влияющих на безопасность движения;
- с не пристегнутыми ремнями безопасности (водителя и пассажиров).

3. При управлении автомобилем водитель обязан строго выполнять установленные в СРВ правила дорожного движения с учетом сложной дорожной обстановки в крупных городах СРВ, погодных условий и других факторов. При этом особое внимание следует уделять выполнению следующих требований:

- соблюдать скоростной режим: в черте города (в случае отсутствия ограничительных знаков) – не более 50 км/час для легковых автомобилей и 40 км/час для грузового автотранспорта и автобусов; на загородных дорогах соответственно 80 и 60 км/час. Но никогда не более 100,90 км/час;

- при приближении к перекрестку и перед осуществлением маневра на дороге снижать скорость без резких торможений, пропускать транспорт, движущийся справа и слева. Повышенное внимание следует уделять разъезду с рейсовыми автобусами, мопедами, велосипедистами, рикшами, а также пешеходами, оказавшимися на проезжей части;

- в темное время суток двигаться с предельной осторожностью, с включенным ближним светом, соблюдать скоростной режим, достаточный для того, чтобы избежать столкновения с другими транспортными средствами;

- ограничить невызванные срочной служебной необходимостью выезды в крупных городах в часы «пик» (с 7.00

до 8.30 и с 16.00 до 19.00)

4. В полной мере учитывать национальные особенности и обычаи Вьетнама: оказывать должное уважение к различного рода процессиям (свадебным, религиозным, похоронным и т.п.); Помнить, что пешеход всегда прав, далее следует велосипедист и мотоциклист. Уступать дорогу общественному транспорту, даже если вы имеете преимущество в движении.

5. В случае возникновения ДТП водитель обязан:

- остановить транспортное средство на месте ДТП, включить аварийную световую сигнализацию;

- не предпринимать каких-либо действий по изменению местоположения транспортного средства на месте ДТП, принять меры к обеспечению сохранности вещественных доказательств, связанных с ДТП;

- принять все возможные меры по оказанию первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим, а в экстренных случаях отправить пострадавших на попутном транспорте в ближайшее медицинское учреждение;

- незамедлительно сообщить о случившемся ДТП администрации учреждения, в консульский отдел Посольства РФ в СРВ или в Генконсульства РФ в Дананге или Хошимине. При невозможности по объективным причинам связаться с указанными учреждениями, в зависимости от обстоятельств происшествия, обращаться за помощью к местным властям, жителям ближайшего населенного пункта, водителям проезжающего автотранспорта, использовать любую возможность для оказания помощи пострадавшим и передачи сообщения администрации своего учреждения о ДТП;

- в случае получения серьезных травм российскими участниками ДТП принять меры по немедленному вызову врача Посольства, либо вьетнамского врача через вьетнамскую часть своего учреждения;

- не вступать в переговоры с транспортной полицией (кроме предъявления водительских прав) и **не подписывать какие-либо документы до прибытия официального представителя Посольства, Генконсульства или представителя своего учреждения;**

- на месте происшествия вести себя корректно, проявлять выдержку и не поддаваться на возможные провокации со стороны пострадавших и населения;

- до окончания разбора обстоятельств ДТП в транспортной полиции не производить ремонт, окраску поврежденного транспортного средства, обеспечить сохранность имеющихся на транспортном средстве следов столкновения.

б. Специалисты, допущенные к управлению автотранспортом, несут персональную ответственность за нарушение правил дорожного движения и эксплуатацию автомобиля как по законам СРВ, так и по российскому законодательству.

7. Все допущенные к вождению сотрудники под расписку знакомятся с Инструкцией, подготовленной на основании Приказа МИД России № 14743 от 13 ноября 2001 года после получения соответствующего допуска, а затем ежегодно.

8. За нарушение инструкции виновные несут ответственность в административном и судебном порядке в зависимости от характера последствий нарушения.

## **7.6. Визовые вопросы**

Какбыло изложено выше, с 1 января 2009 г. для граждан Российской Федерации, владельцев общегражданских загранпаспортов, срок действия которых превышает шесть месяцев, разрешен безвизовой въезд во Вьетнам на срок пребывания до 15 суток. Для продления срока пребывания в СРВ, необходимо предоставить в территориальный отдел управления въезда и выезда Министерства общественной безопасности паспорт, заполненную на специальном бланке анкету и два фотоснимка. Рассмотрение этих документов осуществляется в срок до пяти дней.

Для въезда во Вьетнам на срок более 15 суток российским туристам необходимо получить визу по прилету в одном из международных аэропортов Вьетнама: в Хошимине, Ханое или в Дананге. Для этого на стойке «Visas upon arrival» перед прохождением паспортного контроля потребуется предъявить загранпаспорт, действительный на срок не менее шести месяцев на момент окончания поездки, копию приглашения от вьетнамской стороны, обратный билет и две цветные фотографии 4\*6 см, а также заполнить специальную форму. Туристам из России виза бесплатна. Визу можно оформить заблаговременно в посольстве СРВ в России в Москве, генконсульствах СРВ в городах Екатеринбург, Владивосток. Необходимые для этого документы: загранпаспорт с запасом срока действия не менее 6 месяцев на момент окончания поездки, две цветные фотографии, сделанные не более 6 месяцев назад, заполненную анкету. Если дети до 18 лет едут в сопровождении одного из родителей, необходимо иметь заверенную копию доверенности от второго родителя (свидетельство о его смерти или справку матери-одиночки). Срок оформления визы 5-7 рабочих дней, консульский сбор 25 \$.

## 7.7. Таможенные правила и ограничения

- Запрещён ввоз наркосодержащих веществ (для медикаментов необходимо иметь предписание врача), огнестрельного оружия, порнографической продукции, а также печатной, аудио-видео материалов, оскорбляющих местные традиции.

- Ввоз иностранной валюты неограничен, но сумму свыше 7 тыс. долларов США необходимо декларировать. Вывоз валюты на сумму более 5 тыс. долларов США без специального разрешения Госбанка Вьетнама запрещен. Для вывоза более 300 г. золота (включая ювелирные изделия, но не более 5 комплектов на человека) также требуется разрешение Госбанка.

- Бесплатно ввозятся до 400 сигарет, 100 сигар или 500 г. табака, до 2 л. алкогольных напитков крепостью до 22 градусов или 1,5 л. более крепких алкогольных напитков, 3 л. пива, до 5 кг. чая, до 3 кг. кофе. Предметы личного пользования, стоимость которых (за 1 единицу) превышает 5 млн. донгов CPB (около 250 долл. США), необходимо декларировать.

- Ввоз бытовой и вычислительной техники подлежит обязательному декларированию. Вывоз незадекларированной техники разрешён при наличии чека о покупке из магазина, либо после оплаты пошлины.

- Запрещено вывозить оружие (в том числе коллекционное), боеприпасы, антиквариат, живых диких животных, чучела черепах, кораллы, редкие растения. Домашние животные должны иметь международные ветеринарные сертификаты, документы, подтверждающие наличие прививок (в том числе от бешенства, сделанные не менее чем за 30 дней до пересечения границы).

## 7.8. Рекомендации по пляжному отдыху во Вьетнаме

Наиболее популярным видом отдыха во Вьетнаме среди российских туристов является пляжный отдых на многочисленных морских курортах. При нахождении на солнце и купании необходимо следовать непреложному правилу, чтобы загар смог принести пользу, а не вред. Оптимальное время для загара открытого тела в тропиках - утром с 6-30 (через 30 минут после восхода солнца) и до 7-30, днем после 15-00. Продолжительность **первого утреннего** облучения должна составлять 10-15 мин, продолжительность каждого следующего постепенно увеличивают, однако следует не превышать

общую продолжительность утреннего и вечернего облучения в сутки более 1 часа для людей со светлой кожей и 2 часа для людей с темной кожей. Рекомендуется также принимать солнечные ванны дробно с периодическим отдыхом в тени во избежание перегревания. Голова во время приема солнечной ванны должна быть защищенной от солнца светлым головным убором или зонтиком. После солнечной ванны отдыхают в тени, а потом приступают к водным процедурам.

Находиться в воде рекомендуется до 15-20 мин (которые тоже входят в продолжительность солнечного облучения). После купания необходимо вытереть все тело насухо и 10-15 мин отдохнуть в тени. В остальное же время пляжного отдыха необходимо находиться исключительно в тени и одетым в легкое хлопчатобумажное одеяние, закрывающее все тело, так как на пляже даже под навесом) на открытые участки кожи оказывает интенсивное воздействие отраженные от водной поверхности лучи с тем же процентным составом ультрафиолета. Глаза на весь период нахождения на пляже должны быть защищены солнцезащитными очками.

## **В КАЧЕСТВЕ ПОСЛЕСЛОВИЯ**

Следует всегда помнить, что Ваше благополучное и безопасное пребывание во Вьетнаме во многом будет зависеть от Вас самих:

- внимательно ознакомьтесь с основными рекомендациями, изложенными выше;

- придерживайтесь общепринятых правил поведения, следите за своим внешним видом, особенно будьте вежливы и корректны в общении с гражданами СРВ. Во Вьетнаме не принято шумно себя вести, распевать песни на улице – здесь этот расценят как акт бескультурия. **Вьетнамцы не терпят фамильярности и высокомерия по отношению к себе.** Например, не стоит звать к себе персонала отеля взмахом руки, окриком или щелчком пальцев и т.п. Каждый культурный вьетнамец знает историю своей страны и для них все русские ассоциируются с образом представителей бывшего могучего СССР, оказавшего историческую роль в освобождении и становлении Вьетнама;

- путешествуя по местам боевых действий, не будьте слишком любопытными и не отклоняйтесь от туристических троп, так как вьетнамская земля после всех войн еще хранит в себе немало опасных для жизни «сюрпризов»;

- будьте внимательны и осторожны на улице. Уходя на прогулку или пляж, не берите с собой документы (с собой лучше иметь их копии), много денег и дорогих вещей. На пляже лучше всего отдыхать на специально оборудованных площадках, которые охраняются от мелких воришек. Если по какому-либо случаю Вам пришлось принять алкогольные напитки, приведшими к заметному опьянению, не следует продолжать прогулку по окрестностям в поисках сомнительных знакомств и приключений, а лучше уйти отдыхать в гостиницу;

- не забывайте о личной гигиене.

**Надеемся, что Вы почерпнули много нового и полезного из нашей книги и Ваша работа и жизнь, а также отдых во Вьетнаме окажутся безопасными, приятными и познавательными и благодаря этому Вам вновь захочется посетить Вьетнам.**

### **Литературные источники**

1. Современный Вьетнам. Справочник. М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА, 2015. 368 с.
2. Кузнецов А.Н. Тропический диптерокарповый лес. М.: ГЕОС, 2003. 140 стр.
3. Важнейшие тропические болезни и их профилактика. М.: Медицина, 1973. 216 стр.
4. Инфекционные болезни жарких стран. Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1982 г. 280 стр.
5. Природные лечебные факторы и биологические ритмы. М.: Медицина, 1988. 288 с.

## Приложение 1

### Наиболее употребляемые слова – миниразговорник

По-русски	По-вьетнамски	Транскрипция
<b>Общая лексика</b>		
Здравствуйте, доброе утро (день, вечер)	Xin chào!	[син тьяо]
До свидания (Пока)!	Tạm biệt	[там биет]
Спокойной ночи	Chúc ngủ ngon!	[чук нгу нгон]
Спасибо!	Cám ơn!	[кам он]
Большое спасибо!	Cám ơn nhiều!	[кам он ниуеу]
пожалуйста	Xin mời!	[син мой]
да	Vâng; Dạ	[ванг, за]
нет	Không	[кхонг]
дайте мне....	Đưa cho tôi...	[дыа чо той....]
не надо	Không cần	[кхонг кан]
я	Tôi	[той]
мы	Chúng tôi	[чунг той]
вы	Các bạn	[как бан]
они	Họ	[хоо]
хорошо	Tốt	[тот]
очень хорошо	Rất tốt	[рат тот]
нехорошо, плохо	Không tốt	[кхонг тот ]
так себе	Cũng được	[кунг дыок]
жена	Vợ	[во]
муж	Chồng	[чонг]
дочь	Con gái	[кон гай]
сын	Con trai	[кон чай]
девушка	Cô gái	[ко гай]
мальчик	Cậu bé	[кау бэ]
мать	Mẹ; Má	[мэ, ма]
отец	Bố; Ba	[бо, ба]
внук	Cháu trai	[тьяу чай]

внучка	Cháu gái	[тъау гай]
бабушка	Bà	[ба]
дедушка	Ông	[онг]
Как тебя (Вас) зовут?	Bạn (anh/chi) tên là gì?	[Бан (ань/тъи) тэн ла зи?]
Сколько у тебя (Вас) детей?	Bạn (anh/chi) có mấy con?	[Бан (ань/тъи) ко маикон]
У меня 3 сына.	Tôi có 3 con trai.	[Той ко ба (3) кон чай]
Сколько вам лет?	Bạn (anh/chi) bao nhiêu tuổi?	[Бан (ань/тъи) бао ньеу туой?]
Мне 56 лет	Tôi 56 tuổi	[Той нам шау туой]
Который час?	Mấy giờ rồi?	[Маи зо рой]
Я еду на работу.	Tôi đang đi làm	[Той данг ди лам]
Мы едем домой.	Chúng tôi đi về nhà	[Тьунг той ди вэ ня]
сегодня	Hôm nay	[хом наи]
завтра	Ngày	[нгаи]
послезавтра	Ngày kia	[нгаи киа]
вчера	Hôm qua	[ хом куа]
который час	Mấy giờ rồi	[маи зо рой]
9 час 15 мин	9 giờ 15 phút	[тъин зо мьой лам фут]
тепло	Ấm	[ам]
холодно	Lạnh	[лань ]
Сегодня тепло	Hôm nay ấm	[хом наи ам]
Сегодня очень жарко	Hôm nay rất nóng	[хом наи рат нонг]
Сегодня 35°C	Hôm nay 35 độ	[хом наи ба мьой лам до]
Сегодня 5 мая 2018 года	Hôm nay mừng/mồng 5 tháng 5 năm 2018	[Хом наи мунг/монг нам тханг нам нам хай нгин мьой там ]
Я хочу пить/есть.	Tôi muốn uống/ăn	Той муон уонг/ан
Я хочу спать.	Tôi muốn (buồn) ngủ	Той муон (буон) нгу
комната	Phòng	[фонг]
гостиница	Khách sạn	[кхак сан]

паспорт	Hộ chiếu	[хо чьеу]
ресторан	Nhà hàng	[ня ханг]
вход	Lối vào	[лой вао]
выход	Lối ra	[лой ра]
этаж	Tầng	[танг ]
3-й этаж	Tầng 3	[танг ба]
три этажа	3 tầng	[ба танг ]
<b>Числительные</b>		
десять	Mười	[мыой]
одиннадцать	Mười một	[мыой мот]
девятнадцать	Mười chín	[мыой тьин]
двадцать	Hai mươi	[хай мыой]
двадцать один	Hai mươi mốt	[хай мыой мот]
двадцать пять	Hai mươi lăm	[хай мыой лам]
двадцать девять	Hai mươi chín	[хай мыой тьин]
тридцать	Ba mươi	[ба мыой]
тридцать один	Ba mươi mốt	[ба мыой мот]
тридцать пять	Ba mươi lăm	[ ба мыой лам]
сорок	Bốn mươi	[бон мыой]
пятьдесят	Năm mươi	[нам мыой]
сто	Một trăm	[мот чям]
сто один	Một trăm linh một	[мот чям линь мот]
двести	Hai trăm	[хай чям]
одна тысяча	Một nghìn; một ngàn	[мот нгин; мот нган]
десять тысяч	Mười nghìn/ ngàn	[мыой нгин/нган]
двадцать тысяч	Hai mươi nghìn/ngàn	[хай мыой нгин/нган]
сто тысяч	Một trăm nghìn/ngàn	[мот чам нгин/нган]
один миллион	Một triệu	[ мот чьеу]

### Названия дней недели и месяцев

день	Ngày	[нгаи]
неделя	Tuần	[туан]
месяц	Tháng	[тханг]
год	Năm, tuổi	[нам, (туой - при обозначении возраста)]
воскресенье	Chủ nhật	[чу нят]
понедельник	Thứ hai	[тхы хай]
вторник	Thứ ba	[тхы ба]
среда	Thứ tư	[тхы ты]
четверг	Thứ năm	[тхы нам]
пятница	Thứ sáu	[тхы шау]
суббота	Thứ bảy	[тхы бай]
январь	Tháng một	[тханг мот]
февраль	Tháng hai	[тханг хай]
март	Tháng ba	[тханг ба]
апрель	Tháng tư	[тханг ты]
май	Tháng năm	[тханг нам]
июнь	Tháng sáu	[тханг шау]
июль	Tháng bảy	[тханг бай]
август	Tháng tám	[тханг там]
сентябрь	Tháng chín	[тханг тьин]
октябрь	Tháng mười	[тханг мьой]
ноябрь	Tháng mười một	[тханг мьой мот]
декабрь	Tháng mười hai	[тханг мьой хай]
2007 год	Năm 2007	[нам хай нгин/нган лэ бай]
пять дней	5 ngày	[нам нгаи]
три месяца	3 tháng	[ба тханг]
1 год	1 năm	[мот нам]
5 лет	5 năm	[нам нам]
55 лет	55 năm	[нам мьой лам нам]

<b>Обращения</b>		
к младшему человеку	Em ơi	[эм ой]
к женщине	Chị ơi	[тьи ой]
к мужчине	Anh ơi	[ань ой]
к пожилому мужчине	Ông ơi	[онг ой]
к пожилой женщине	Bà ơi	[ба ой]
Чонг, завтра ты отдыхаешь!	Trong, ngày mai được nghỉ làm nhé!	[Нгаи май дыок нги лам нье]
Бинь, завтра днем/утром/вечером ты едешь в аэропорт.	Bình, sang/ trưa/chiều mai đi sân bay nhé!	Бинь /шанг/чья/тьеу май ди шан бай нье!
<b>В магазине, кафе, на рынке</b>		
Что это?	Đây là cái gì?	[даи ла кай зи]
Сколько стоит это?	Cái này bao nhiêu tiền?	[кай наи бао ньеу тиен]
сколько стоит 1 кг огурцов, яблок, груш.....	Bao nhiêu tiền một kilo dưa chuột/ táo/lê...	[бао ньеу тиен мот кило зыачуот/тао/лэ...]
дорого	Đắt / Mắc	[дат/мак] ([мак] употребляется на юге)
у Вас есть....?	Anh/chị có...?	[ань/тьи ко.....хонг]
есть	Có	[ко]
да, есть	Vâng/Dạ, Có	[ванг/за, ко]
есть (кушать)	Ăn cơm	[ан ком]
Нет в наличии	Không có	[кхонг ко]
открыто	Mở cửa	[мо кья]
закрыто	Đóng cửa	[донг кья]
много	Nhiều	[ньеу]
очень много	Rất nhiều	[рат ньеу]
не много	Không nhiều/ ít	[кхонг ньеу/ ит]

завтрак	Ăn sáng	[ан санг]
обед	Ăn trưa	[ан чыа]
ужин	Ăn tối	[ан той]
яйца	Trứng gà	[чынг га] ([хот га] употребляется на юге)
десяток яиц	Một chục trứng gà	[мот чук чынг га]
омлет	Ôm-let	[омлет]
овощи	Rau	[рау]
хлеб	Bánh mì	[бань ми]
сахар	Đường	[дыонг]
рис (вареный)	Cơm	[ком]
рис (крупа)	Gạo	[гао]
вода	Nước	[ныок]
пиво (свежее)	Bia hơi	[бия (хой)]
вино	Rượu	[рыоу]
сок	Nước quả ép	[ныок куа эп]
шоколад	Socola	[шо ко ла]
конфеты	Kẹo	[кео ]
мороженое	Kem	[кем]
фрукты	Trái cây	[чай каи]
рыба	Cá	[ка]
креветки	Tôm	[том]
мясо	Thịt	[тхит]
свинина	Thịt heo	[тхит хео]
говядина	Thịt bò	[тхит бо]
утка	vịt	[вит]
курица	gà	[га]
чай зеленый	Trà/chè xanh	[ча/тье сань]
чай черный	Trà/chè đen	[ча/тье дэн]
кофе	Cà phê	[ка фе]
молоко свежее	Sữa (tươi)	[сыа (тыой)]

молоко сгущенное	Sữa đặc	[сыа дак]
лед	Đá	[да]
Дайте мне, пожалуйста, кофе с молоком и льдом	Làm ơn, Cho tôi (một) cà phê sữa đá	Лам он, чо той (мот) [ка фе сыа да]
кофе горячий	Cà phê nóng	[ка фе нонг]
<b>В городе</b>		
почта	Bưu điện	[быу дьен]
музей	Bảo tàng	[бао танг]
магазин	Cửa hàng	[кыа ханг]
рынок	Chợ	[чо]
улица	Phố	[фо]
проспект	Đại lộ	[дай ло]
дамба	Đê	[дэ]
аптека	Hiệu thuốc	[хьеу тхуок]
больница	Bệnh viện	[бень вьен]
полиция	Công an	[конг ан]
милиционер	Chú công an	Чу конг ан
Я живу в гостинице...	Tôi ở tại Khách sạn...	[той о тай кхать сан]
налево	Rẽ trái	[ре чай]
направо	Rẽ phải	[ре фай]
прямо	Đi thẳng	[ди тханг]
назад	Lùi lại	[луй лай]
вверх	Đi lên	[ди лен]
вниз	Đi xuống	[ди суонг]
далеко	Xa	[са]
Это очень далеко	rất xa	[рат са]
близко	Gần	[ган]
как пройти	Đi như thế nào	[ди ны тхе нао]
Я еду на машине	Tôi đi bằng ô tô	[той ди банг ото]
Я иду пешком	Tôi đi bộ	[той ди бо]

### Что говорить в экстренных случаях

Помогите!	Cứ tôi	[Кью той!]
Я потерялся!	Tôi bị lạc đường	[той би лак дыонг!]
Вор!	Ăn cắp!	[Ан кап!]
Позовите, пожалуйста, доктора (полицию)!	Làm ơn gọi giúp tôi bác sỹ! (cảnh sát)	[лам он гой зуп той бак си (кань сат)]
Мне нужен врач	Tôi cần bác sỹ	[той кан бак си]
Мой автомобиль сломался	Ô tô của tôi bị hỏng	[ото куа той би хонг]
Я попал в аварию	Tôi bị tai nạn	[той би тай нан]

### Транспортные термины

билет	Vé	[вэ]
Мне нужен билет Ханой - Нячанг	Tôi cần vé Hà Nội – Nha Trang	[той кан вэ Ханой -Нячанг]
Сколько стоит билет?	Bao nhiêu tiền một vé?	[бао ньеу тиен мот вэ]
билетная касса	Quầy vé	[куаи вэ]
расписание	Lịch trình	[лик чинь]
Когда прибытие?	Khi nào đến?	[кхи нао ден]
железнодорожная станция	Ga đường sắt	[га дыонг сат]
поезд	Tàu hỏa	[тау хоа]
самолет	Máy bay	[маи баи]
катер	Ca nô	[ка но]
автобус	Xe buýt	[се буит]
автомобиль	Ô tô	[ото]
отправление	Khởi hành	[кхой хань]
автобусная станция	Bến xe buýt	[бен се буит]
аэропорт	Sân bay	[сан баи]
прибытие	Đến	ден
убытие	đi	ди

Я лечу самолетом.	Tôi đi bằng máy bay	[той ди банг маи баи]
Я еду в отпуск на два месяца.	Tôi đi nghỉ 2 tháng	[той ди нги хай тханг]
Я вернусь в Ханой через 2 месяца	Tôi trở về Hà Nội sau 2 tháng nữa	[той чо вэ Ханой сау хай тханг нья]
Сейчас я еду в аэропорт	Bây giờ tôi đi sân bay	[баи зо той ди шан баи]
Мой самолет в 12-00	Chuyến bay của tôi lúc 12h00	[чуен баи куа той лук мьой хай зо]
<b>Географические термины</b>		
Гора (горы)	Núi	[нуи]
река	Sông	[шонг]
озеро	Hồ	[хо]
море	Biển	[бьен]
залив	Vịnh	[винь]
остров	Đảo	[дао]
полуостров	Bán đảo	[бан дао]
равнина	Đồng bằng	[донг банг]
дельта Меконга	Châu thổ sông Mekong	[чау тхо сонг Меконг]
джунгли	Rừng nhiệt đới	[рынг рам ньет дой]
лес	Rừng	[рынг]
камень	Đá	[да]
почва	Đất	[дат]
болото	Đầm lầy	[дам лаи]
<b>Овощи, фрукты, посещение рынка</b>		
картофель	Khoai tây	Хоай тай
капуста белокочанная	Bắp cải	Бап кай
брокколи	Súp-lơ xanh	Шупло сань
цветная капуста	Súp-lơ	шупло
морковь	Cà-rốt	карот

лук репчатый	Hành tây	Хань тай
чеснок	Tỏi	Той
укроп	Thìa là	Тхиа ла
петрушка	Mùi tây	Муи тай
сельдерей	Cần tây	Кан тай
шпинат	Rau chân vịt	Рау тьян вит
перец сладкий	ớt chuông	От тьюнг
тыква	Bí đỏ	Би до
кукуруза	Ngô	Нго
помидоры	Cà chua	Ка тьюа
огурцы	Dưa chuột	Зыа тьюот
папайя	Đu đủ	Ду ду
манго	Hoài	Соай
гуава	ổi	Ой
мангустин	Mãng cụt	Манг кут
ананас	Dứa	Зыа
груша	Lê	Лэ
яблоко	Táo	Тау
хурма	Hồng	Хонг
апельсины	Cam	Кам
мандарины	Quit	Куйт
персики	Đào	Дау
арбуз	Dưa hấu	Зыа хау
куркума	Nghệ	Нгэ
кокос	Dừa	Зыаа

## Приложение 2

### Контакты представительств Российских организаций во Вьетнаме

#### Посольство России в СРВ

находится в Ханое по адресу: 191 La Thanh, Hanoi, Vietnam тел: (8-10-844)3833-6991, 3 833-6992, факс: (8-10-844)3833-6995, e-mail: [moscow.vietnam@hn.vnn.vn](mailto:moscow.vietnam@hn.vnn.vn).

Чрезвычайный и полномочный посол России в СРВ Константин Васильевич Внуков.

#### Генконсульство России в Дананге

Адрес: г.Дананг, ул.Чанфу, 22.

Телефон: (84511) 382-23-80, 381-85-28;

Факс: (84511) 381-85-27;

Генеральный консул Андрей Петрович Броварец

Электронная почта: [consdanang@dng.vnn.vn](mailto:consdanang@dng.vnn.vn);

Приемные часы:

пн.-чт.: 9.00 - 12.00 пт.: 9.00 -

12.00

#### Генконсульство России в Хошимине

адрес: ул. Бахюйентханькуан,40.

телефон: (848) 393-039-36;

Факс: (848) 393-039-37;

Генеральный консул Алексей Владимирович Попов

Электронная почта: [cgrushcm@yandex.ru](mailto:cgrushcm@yandex.ru),

[cgrushcm@fmail.vnn.vn](mailto:cgrushcm@fmail.vnn.vn);

#### Российские организации, находящиеся в Ханое:

##### Торговое представительство России

адрес: 191 La Thanh Rd., Hanoi.

тел.: +84 4 383-307-55

факс: +84 4 383-400-60

эл.почта: [torgpredvn@yandex.ru](mailto:torgpredvn@yandex.ru)

[hanoi@economy.gov.vn](mailto:hanoi@economy.gov.vn)

Торговый представитель: Вячеслав Николаевич

Харинов

<http://vietnam.ved.gov.ru>

**Представительство АО «Зарубежнефть»**

адрес: офис 302 Daeha Business Center,  
360 Kim Ma, Hanoi.

тел.: +84 4 377-199-90, 377-199-91, 377-199-92

факс: +84 4 377-199-93

эл.почта: [nestrohn@viettel.vn](mailto:nestrohn@viettel.vn)

Руководитель: Олег Олегович Лукьяненко

<http://www.nestro.ru>

**Совместная операционная компания «Вьетгазпром»**

Адрес: офис 2001-2008, Keangnam Hanoi Landmark Tower, plot E6, Cau Giay urban area, Me Tri commune, Tu Liem district, Hanoi.

Тел. +84 4 377-189-85

Факс: +84 4 377-190-31

Эл. почта: [vgp@zargaz.ru](mailto:vgp@zargaz.ru)

Генеральный директор: Сергей Петрович Михайленко

<http://www.zargaz.ru>

**Представительство Федеральной службы по военно-техническому сотрудничеству (ФСВТС России)**

Адрес: 191, La Thanh Rd., Hanoi.

Тел./факс: +84 4 321-152-85

Эл. почта: [fsvtsviet@mail.ru](mailto:fsvtsviet@mail.ru)

Представитель: Анатолий Андреевич Чупрынов

<http://www.fsvts.gov.ru>

**Представительство ГК «Ростех»**

адрес: 191 La Thanh Rd., Hanoi.

тел.: +84 4 383-348-86

факс: +84 4 383-348-86

Руководитель: Сергей Викторович Верба

<http://rostec.ru>

**Представительство ПАО «Компания «Сухой»**

адрес: Villa A3, 14 Thuy Khue, Hanoi.

тел.: +84 4 372-803-21

факс: +84 4 372-805-64

эл.почта: [vietnamsukhoi@yandex.ru](mailto:vietnamsukhoi@yandex.ru)

<http://www.sukhoi.org>

Руководитель: Аркадий Владимирович Дружинин

### **Представительство АО «Тяжмаш»**

адрес: Lot F1512B, 15 floor, Charmvit Tower, 117 Tran Duy Hung, Hanoi.

тел.: +84 4 355-53-782

факс: +84 4 355-53-783

эл.почта: eiandreev@tyazhmash.com

Представитель: Евгений Иванович Андреев

<http://www.tyazhmash.com>

### **Представительство ПАО «КАМАЗ»**

адрес: 501 Kim Ma, Hanoi.

тел.: +84 4 377-199-36

факс: +84 4 377-199-35

эл.почта: troninAN@kamaz.ru

Руководитель: Артем Николаевич Тронин

<http://www.kamaz.ru>

### **Представительство ПАО «Силовые Машины»**

адрес: Tuan Duc Building, 28 Phan Boi Chau, Hoan Kiem, Hanoi

тел.: +84 4 372-474-56

эл.почта: kozlova\_aa@power-m.ru

Руководитель: Анастасия Александровна Козлова

<http://www.power-m.ru>

### **Совместный Вьетнамско-Российский банк (ВРБ)**

адрес: 85 Ly Thuong Kiet, Hoan Kiem, Hanoi.

тел.: +84 4 394-266-68

факс: +84 4 394-266-69

эл.почта: vrbank@vrbank.com.vn

Председатель Совета участников: Сергей Олегович Чумаковский

<http://www.vrbank.com.vn>

### **Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский и технологический центр**

адрес: Nguyen Van Huyen, Hanoi.

тел.: +84 4 375-622-82

факс: +84 4 375-623-90

эл.почта: tropcenterhanoi@mail.ru

Согендиректор: Андрей Николаевич Кузнецов

<http://tropcenter.ru>

### **Представительство Государственной корпорации по атомной энергии «Росатом»**

Адрес: room 307, 501 Kim Ma, Hanoi.

Тел. +84 4 372-470-49

Эл. почта: ak.stankevich@yandex.ru

Руководитель: Андрей Канович Станкевич

[www.rosatom.ru](http://www.rosatom.ru)

### **Представительство АО «Атомстройэкспорт»**

адрес: 109 Tran Hung Dao, Hanoi.

тел.: +84 4 394-131-60

факс: +84 4 394-131-58

эл.почта: [post@atomstroyexport.ru](mailto:post@atomstroyexport.ru)

Представитель: Алексей Владимирович Кондрин

### **Представительство ТАСС**

адрес: E2111, Golden Westlake, 151 Thuy Khue, Tay Ho, Ha Noi

тел.: +84 4 379-403-33

факс: +84 4 379-403-33

эл.почта: [tassvn@bk.ru](mailto:tassvn@bk.ru)

Представитель: Юрий Александрович Денисович

<http://tass.ru>

### **Представительство ПАО «Аэрофлот – российские авиалинии»**

адрес: Daeha Business center, 360 Kim Ma, Hanoi.

тел.: +84 4 377-187-42

факс: +84 4 377-187-18

эл.почта: [hantosu@aeroflot.ru](mailto:hantosu@aeroflot.ru)

Представитель: Михаил Юрьевич Титов

<http://www.aeroflot.ru>

### **Международная офтальмологическая Вьетнамско-Российская клиника**

адрес: C2, Thang Long international village, Cau Giay, Hanoi.

тел. /факс: +84 4 3755-86-88 / 3756-66-17

e-mail: [info@matvietnga.com](mailto:info@matvietnga.com)

[www.matvietnga.com](http://www.matvietnga.com)

### **Представительство ООО «МЕДИПАЛ-ОНКО»**

Адрес: Hanoi, 72 Trang Dang Ninh, Hancorp Plaza West Tower, 7-th floor

Тел. +84 4 321-215-78

Эл. почта: kudryashov\_a@medipal-onko.ru

Руководитель: Андрей Кудряшов

[www.medipal-onko.ru](http://www.medipal-onko.ru)

### **Национальный туристический офис проекта «Visit Russia»**

Адрес: Hanoi Tower, 49 Hai Ba Trung, Hoan Kiem, Hanoi

Тел. +84 4 858-585-88

Эл. почта: visitrussia.asia@russia.travel, tabichha@imca.asia

Директор: Та Бить Ха

[www.facebook.com/visitrussia.asia](http://www.facebook.com/visitrussia.asia)

### **Представительство АО «Центр технологии судостроения и судоремонта»**

Адрес: Hanoi, Ba Dinh, Lieu Gia, 14/97 Van Cao.

Тел.: +84 4 3200 1215

Факс.: +84 655 356 844

Эл. почта: yakshin@sstc.spb.ru

Директор: Владимир Владимирович Якшин

<http://www.sstc.spb.ru>

### **Представительство АО «Российский экспортный центр»**

Адрес: офис 1210 Daeha Business Center, 360 Kim Ma, Hanoi.

Эл.почта: kurilo@exportcenter.ru

Руководитель: Роберт Сергеевич Курило

<https://exportcenter.ru>

### **Представительство Группы компаний «Волга-Днепр»**

Адрес: Room 334, 3rd Floor, ALS Cargo Terminal, Noi Bai International Airport, Phu Minh Commune, Soc Son District, Hanoi.

Эл.почта: vladimir.flyazhenkov@volga-dnepr.com

Руководитель: Владимир Юрьевич Фляженков

[www.volga-dnepr.com/](http://www.volga-dnepr.com/)

Российские организации в г. Хошимине

**Отделение Торгового представительства России**

адрес: 40E, Ba Huyen Thanh Quan, District 3

тел.: +84 8 39-33-09-23

факс: +84 8 39-30-19-66

эл.почта: [torgpredvn-hcmc@yandex.ru](mailto:torgpredvn-hcmc@yandex.ru)

Иван Сергеевич Гумников

<http://www.vietnam.ved.gov.ru>

**Представительство ГК «Ростех»**

адрес: E-12, 40, Ba Huyen Thanh Quan, District 3

тел.: +84 8 39-30-48-66

факс: +84 8 39-30-54-52

эл.почта: [rep43121@rosteh.ru](mailto:rep43121@rosteh.ru)

Руководитель: Олег Эдуардович Мусихин

<http://rostec.ru>

**Представительство компании «Gazprom EP International B.V.»**

адрес: г. Хошимин, квартал Беннге, административный р-н 1, ул.

Лезуан,

д. 1-5, Petrovietnam Tower, 12 этаж

тел. +84 8 450-468-68

факс: +84 8 450-469-69

эл. почта: [hcm@gazprom-international.com](mailto:hcm@gazprom-international.com)

Руководитель: Андрей Григорьевич Ковтун

[www.gazprom-international.com](http://www.gazprom-international.com)

**Совместное предприятие «Висорутекс»**

адрес: 8 Tran Quy Khoach, District 1

тел.: +84 8 38-46-92-64, 38-46-92-66, 35-26-75-18

факс: +84 8 35-26-74-86

эл. почта: [visorutex@gmail.com](mailto:visorutex@gmail.com)

Генеральный директор: Ростислав Николаевич Шимановский

**Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский и технологический центр (Южное отделение)**

адрес: 3, Street 3/2, District 10

тел.: +84 8 38-34-10-96

факс: +84 8 38-35-62-70

эл.почта: adm.sbtrop@gmail.com

Директор отделения: Виталий Леонидович

Трунов <http://tropcenter.ru>

**Компания «ГеоПроМайнинг Биньтхуан»**

адрес: VTP tower, floor 8,

Vincom office centre, 45, Ly Tu Trong, District 1

тел.: +84 8 38-27-01-81, 38-27-01-83

факс: +84 8 38-27-01-85

эл.почта : evgeny.volosov@amigominerals.com.vn

Генеральный директор: Евгений Викторович Волосов

**Русский центр (представительство Фонда «Русский мир»)**

в Педагогическом университете г. Хошимина.

адрес: 222 Le Van Si, District 3

тел.: +84 8 38-46-71-07, 35-26-18-72

эл.почта: chimairu@yahoo.com, zolkina\_natalia@mail.ru

Руководитель: Наталья Борисовна Золкина

[www.russkiymir.ru](http://www.russkiymir.ru)

**Компания «Rosneft Vietnam B.V.»**

адрес: Villa A15, APSC Compound, 36 Thao Dien, District 2

тел.: +84 8 37-44-31-32, 37-44-32-58

факс: +84 8 38-99-93-91

Генеральный директор: Мервин Годдингз

[www.rosneft.com](http://www.rosneft.com)

**Представительство ПАО «Аэрофлот»**

адрес: 9th floor, Hai Au building, 39B, Truong Sonstr. Ward 4, Tan Binh Distr., тел.: +84 8 35-47-25-88

эл.почта: sgntosu@aeroflot.ru, rshaykhitdinov@aeroflot.ru

Руководитель: Роман Валерьевич Шайхитдинов

<http://www.aeroflot.ru>

**Туристическая компания «Аньзыонг - Южное Сияние»**

адрес: 40, Ba Huyen Thanh Quang, Distr. 3

тел.: +84 8 39-30-30-64

эл.почта: info@anhduongvn.com

www.vietnamturizm.ru

**Благотворительный фонд поддержки параолимпийского спорта  
«PARASPORT»**

адрес: Level 19 – Bitexco Financial Tower 2 Hai Trieu, Dist. 2

тел.: +84 8 73-00-23-32 (доб.2113)

эл.почта: rinat@parasport.vn

Заместитель председателя: Ринат Гирфанович Гатауллин Российские организации в г. Дананг

**Акционерная компания «Совитком»**

адрес: 354 Dien Bien Phu, Danang.

тел./факс: +84 511 383-61-94

эл. почта: sovitcom@dng.vnn.vn

Председатель совета директоров: Виктор Михайлович Кешенков  
Российские организации в г. Нячанг

**Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский****и технологический центр (Приморское отделение)**

адрес: 30 Nguyen Thien Thuat, TanLap

тел.: +84 5 838 99-15-15 (доб.303)

факс: +84 8 38-35-62-70

эл.почта: primor-otdelenie@mail.ru

Директор отделения: Николай Леонидович Филичев  
<http://tropcenter.ru>

**Компания «ANEX VIETNAM CO.LTD»**

адрес: Floor 7, VNPT Tower, 50, Le Thanh Ton, Loc Tho

тел.: +84 583-521-426

факс: +84 583-521-427

эл.почта: elena.kalaeva@anextour.com

www.anextour.com

Российские организации в г. Фантхиет (Муйне)

### **Туристическая компания «Библио-Глобус»**

адрес: Nguyen Dinh Chieu, 191

тел.: +84 62-374-36-54

Факс: +84 62-374-36-31

эл.почта: bgoperator.vietnam@gmail.com, lxmrkv@gmail.com

Представитель: Алексей Владимирович Макаров

<https://www.bgoperator.ru/>.

Российские организации в г. Вунгтау

### **Совместное предприятие «Вьетсовпетро»**

адрес: 105, Le Loi.

тел.: +84 64 383-98-71, 383-98-72, 383-86-62

факс: +84 64 383-74-61

эл.почта: gvs.hq@vietsov.com.vn

Первый заместитель генерального директора: Виктор Викторович

Мальцев <http://www.vietsov.com.vn>

### **Представительство АО «Зарубежнефть»**

адрес: 3, Le Quy Don.

тел.: + 84 64 385-29-20

факс: +84 64 385-23-87

эл.почта: nestrovn@hcm.vnn.vn

Руководитель: Максим Васильевич Менюк

[www.zarubezhneft.ru](http://www.zarubezhneft.ru)

### **Представительство ФАУ «Российский морской регистр судоходства»**

адрес: 3 Le Quy Don.

тел.: + 84 64 355-48-84, 355-48-83

факс: +84 64 355-48-82

эл.почта: vietnam@rs-class.org

Руководитель: Игорь Васильевич Есипенко

[www.rc-class.org](http://www.rc-class.org)

**Морская навигационно-геодезическая компания «Romona International Ltd.»**

адрес: 12, Le Loi.

тел.: +84 64 385-22-39

факс: +84 64 385-00-75

эл.почта: romona@hcm.vnn.vn

Руководитель: Василий Николаевич Чернявский

[www.romona-ltd.com](http://www.romona-ltd.com)

**Представительство ООО «Дальневосточная морская инженерно-геологическая экспедиция» (ДМИГЭ)**

адрес: 01, Mac Dinh Chi.

тел.: + 84 64 354-00-51

факс: + 84 64 385-91-06

эл.почта: info@dmige.com

Директор: Александр Альбертович Гузев

<http://dmige.com>

**VRJ Petroleum Company**

адрес: 3 Le Quy Don.

тел.: +84 64 351-08-34 (доб.102)

факс: +84 64 351-08-35

эл.почта: andrey@vrjpetroleum.vnn.vn

Первый заместитель генерального директора: Андрей Алексеевич Матвейчев

**Представительство АО «Арктикморнефтегазразведка»**

адрес: 3 Le Quy Don

тел.: +84 64 385-26-01

факс: +84 64 351-31-51

эл.почта: srgfalynskiy@gmail.com

Руководитель: Алексей Михайлович Грызлов

[www.amngr.ru](http://www.amngr.ru)

**Судовая компания «ФЕМКО-Вьетнам»**

адрес: 102A, Le Hong Phong.

тел.: +84 64 351-51-06

факс: +84 64 351-51-07

эл.почта: vietnam@femco.ru

Директор: Александр Александрович Симаченко

[www.femco.ru](http://www.femco.ru)

**Компания «Пеликан»**

адрес: Nam Chau Building, 180-182 Nguyen Van Troi, Ward 4, Vung Tau.

тел.: +84 64 381-68-87

факс: +84 64 362-58-03

эл.почта: mail@pelican-ltd.com

Директор: Александр Владимирович Лотарев

www.pelican-ltd.com

**Представительство ОАО «Авиазапчасть»**

адрес: floor 6, 155, Nguyen Thai Hoc.

тел.: +84 64 385-67-78

факс: +84 64 385-67-78

эл.почта: aviazapchast-vietnam@aviazapchast.ru

Директор: Андрей Васильевич Нидзий

<http://www.aviazapchast.ru/>

**Представительство АО НПФ «Микран»**

адрес: 124, Ha Long.

тел.: +84 908-817-601

факс: +84 643-856-868

эл.почта: dmitry@micran.ru

Руководитель: Дмитрий Олегович Шинкаренко

www.micran.ru

www.micran.com

## Приложение 3

### Основные характеристики климатических районов Вьетнама

#### Северный район

- среднегодовая температура воздуха	23,4°C
- макс. среднемесячная температура (июль)	28,8°C
- мин. среднемесячная температура (февраль)	16,6°C
- абсолютная максимальная температура воздуха	42,8°C
- абсолютная минимальная температура воздуха	2,7°C
- годовые колебания температуры	12,2°C
- суточные колебания температуры	6,8°C
- среднегодовая относит. влажность воздуха	83%
- макс. среднемесячная влажность воздуха (март)	88%
- мин. среднемесячная влажность воздуха (ноябрь)	81%;
- среднегодовое количество осадков	1678 мм

#### Центральный район

Первая зона (г. Винь):

- среднегодовая температура воздуха	23,9°C;
- максимальная среднемесячная температура (июль)	29,5°C;
- минимальная среднемесячная температура (февраль)	17,9°C
- абсолютная максимальная температура воздуха	42,1°C
- абсолютная минимальная температура воздуха	4,0°C;
- годовые колебания температуры	11,6°C;
- суточные колебания температуры	6,3°C;
- среднегодовая относительная влажность воздуха	85%;
- максимальная среднемесячная влажность воздуха (март)	91%
- минимальная среднемесячная влажность воздуха (ноябрь)	74%
- среднегодовое количество осадков	1840 мм

## Вторая зона (г. Хюэ):

- среднегодовая температура воздуха	25,2°C
- максимальная среднемесячная температура (июль)	29,2°C
- минимальная среднемесячная температура (февраль)	20,7°C;
- абсолютная максимальная температура воздуха	39,9°C;
- абсолютная минимальная температура воздуха	8,8°C
- годовые колебания температуры	9,1°C
- суточные колебания температуры	7,9°C
- среднегодовая относительная влажность воздуха	88%
- максимальная среднемесячная влажность воздуха (март)	93%;
- минимальная среднемесячная влажность воздуха (ноябрь).	.80%;
- среднегодовое количество осадков	2890мм

## Южный район

### г. Буон Матхуот:

- среднегодовая температура	24,2°C
-максимальная среднемесячная температура (апрель)	26,3°C
-минимальная среднемесячная температура (декабрь)	21,4°C
- абсолютная максимальная температура воздуха	39,4°C
- абсолютная минимальная температура воздуха	9,6°C;
- годовые колебания температуры	4,9°C;
- суточные колебания температуры	9,1°C;
- среднегодовая влажность воздуха	85%;
-максимальная среднемесячная влажность воздуха (август, сентябрь)	90 %
- минимальная среднемесячная влажность воздуха (февраль)	73%
-среднегодовое количество осадков	2640 мм

#### г. Хошимин:

- среднегодовая температура	27°C
- максимальная среднемесячная температура (апрель)	29°C;
- минимальная среднемесячная температура (декабрь)	25,6°C;
- абсолютная максимальная температура воздуха	40°C;
- абсолютная минимальная температура воздуха	13,8°C;
- годовые колебания температуры	3,4°C;
- суточные колебания температуры	8,8°C;
- среднегодовая влажность воздуха	82%
- макс. среднемесячная влажность воздуха (июль, сентябрь)	87%
- мин. среднемесячная влажность воздуха (февраль, март)	74%
- среднегодовое количество осадков	2700мм

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО АДАПТАЦИИ РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ К  
ТРОПИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ ВЬЕТНАМА**

---

Отпечатано 200 экземпляров в сентябре 2018 года в  
типографии AMV, г. Ханой  
GPXB số: 471-2018/CXVIPH/8-24/TN



