

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ТРОПИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ ВЬЕТНАМА

Кузнецов А.Н., Свитич А.А.



Ханой
2015 г

BẢN ĐỒ HÀNH CHÍNH NƯỚC CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
KARТА РЕСПУБЛИКИ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИЙ ВЬЕТНАМ



Институт проблем экологии и эволюции им. А.Н. Северцова
Российской академии наук

РОССИЙСКО-ВЬЕТНАМСКИЙ ТРОПИЧЕСКИЙ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Кузнецов А.Н., Свитич А.А.

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

Практические рекомендации по адаптации российских специалистов к тропическим условиям Вьетнама

разработаны на основе результатов 26-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 странах с тропическим климатом 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 необходимые сведения об истории страны, современном государственном устройстве СРВ, экономике, культуре, климатических условиях, типовых условиях проживания вьетнамцев, наиболее распространенных тропических болезнях, особенностях гигиены и др.

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

Практические рекомендации по адаптации российских специалистов к тропическим условиям Вьетнама, Ханой, 2015, 176 стр. Заказ № 24, 17/12/2014

© Кузнецов А.Н.
© Свитич А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
1. Вьетнам в современных условиях	10
1.1. Государственные символы Вьетнама	13
1.2. Социально-экономическое положение и внешнеэкономические связи	15
1.3. Города	32
1.4. Население	40
1.5. Праздники и фестивали	42
2. Характеристика рельефа и природно- климатических условий	46
2.1. Географическое положение и рельеф	46
2.2. Климат	51
2.3. Растительный и животный мир	57
3. Основные исторические сведения	59
4. Здоровье и быт в условиях тропиков	67
4.1. Влияние факторов природной среды тропиков на здоровье человека	67
4.2. Особенности акклиматизации российских граждан во вьетнама	70
4.3. Особенности соблюдения личной гигиены в тропиках	72
4.4. Гигиеническое значение одежды в тропическом климате	74
4.5. Требования к жилью в тропиках	76
4.6. Рекомендации по рациональному питанию в тропиках	78
4.7. Наиболее распространенные вьетнамские блюда	85

4.8. Водоснабжение и водно-солевой режим в тропиках.....	89
5. Наиболее распространенные во Вьетнаме тропические болезни	91
5.1. Общие эпидемиологические сведения	91
5.2. Малярия	93
5.3. Лихорадка цуцугамуши	95
5.4. Кишечные инфекции	98
5.5. Тропические гельминтозы	110
5.6. Лимфатический филяриаз	119
5.7. Тропические арбовирусные инфекции	121
5.8. Укусы клещей	125
5.9. Чесотка	126
5.10. Аллергия на пыль	129
5.11. Укусы ядовитых животных	131
6. Общие правила пребывания российских специалистов и членов их семей на территории СРВ	135
6.1. Нормы поведения и правила проживания российских специалистов на территории СРВ	135
6.2. Инструкция по технике безопасности при пользовании бытовыми электроприборами	137
6.3. Инструкция по технике безопасности при работе с оргтехникой	138
6.4. Техника безопасности при выполнении подводных погружений	142
6.5. Инструкция по технике безопасности при выполнении экспедиционных работ	147

6.6. Инструкция по использованию автомобильного транспорта и транспортных средств категории А	150
7. Во Вьетнам на отдых без проблем	154
7.1. Визовые вопросы	154
7.2. Таможенные правила и ограничения	155
7.3. Вопросы безопасности	155
7.4. Дорожное движение	156
7.5. Здравоохранение	156
7.6. Дополнительная информация	157
В качестве послесловия	158
Приложения:	
Приложение 1	160
Приложение 2	163
Приложение 3	174
Приложение 4	174

Введение

Начало XXI века отмечено восстановлением и быстрым ростом экономических и культурных связей Российской Федерации с Социалистической Республикой Вьетнам, существенно ослабленных в начале 90-х годов прошлого века, в связи с распадом СССР. По этой причине в конце 1991 года несколько десятков межправительственных соглашений были свернуты советской стороной с последующим прекращением их финансирования. Уцелели и продолжили свое функционирование только два совместных предприятия: «Вьетсовпетро», и совместный Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский и технологический центр. Окончанием условного периода охлаждения в российско-вьетнамских отношениях можно считать 1994г., когда в ходе визита в Россию премьер-министра Правительства СРВ Во Ван Киета состоялось подписание Договора «Об основах дружественных отношений между Россией и Вьетнамом», определяющего главные принципы двусторонних связей в новых условиях. За этим последовал ответный визит в 1997г. главы российского правительства В.С. Черномырдина. С этого момента в двусторонних отношениях был преодолен кризис. Стороны начали искать пути всестороннего сближения, причем на качественно новой основе, которая предусматривала развитие отношений на принципах партнерства, а не по прежней схеме донор-реципиент. Крайне важную роль при этом сыграл первый за всю историю взаимоотношений официальный визит в Ханой главы российского государства В.В. Путина в марте 2001 года. В ходе визита состоялось подписание совместной Декларации о стратегическом партнерстве, отразившей обоюдную заинтересованность в наращивании многопланового взаимодействия и выведении его на новый уровень в соответствии с накопленным опытом. Можно сказать, что этот визит в Ханой президента Российской Федерации В.В. Путина (28 февраля – 2 марта 2001 г.) открыл новую страницу в отношениях между Россией и Вьетнамом. Главной его целью было определение стратегических направлений российско-вьетнамского партнерства в XXI веке. На итоговой пресс-конференции в Ханое В.В. Путин подчеркнул: «Мы обязаны поддерживать и развивать дальше наши отношения в новых

условиях в соответствии с новыми международными реалиями. Выгода этого очевидна и для Вьетнама, и для России». Последующие визиты президента СРВ в РФ в октябре 2008 года, мае 2010, июле 2012 годов, и президента РФ в СРВ в октябре 2010 года, в ноябре 2013 года, рабочего визита премьер-министра Д.А. Медведева 7 ноября 2012 года дали дополнительный импульс для расширения и углубления всесторонних связей между двумя странами, объявившими себя стратегическими партнерами. В ходе визитов был подписан ряд межправительственных соглашений, касающихся экономической и культурной сферы, в частности «О временной трудовой деятельности граждан Российской Федерации в Социалистической Республике Вьетнам»; «О дальнейшем сотрудничестве в области геологической разведки и добычи нефти и газа» с участием Совместного предприятия «Вьетсовпетро»; Российско-Вьетнамский план действий в области торговли и инвестиций на среднесрочную перспективу; Меморандум «О взаимопонимании относительно стратегического сотрудничества по созданию интегрированного боксито-глинозёмного комплекса в Социалистической Республике Вьетнам», а также ряд контрактов в нефтегазовой сфере. По итогам переговоров премьер-министра Медведева Д.А. с премьер-министром Вьетнама Нгуен Тан Зунгом принято решение в ближайшее время провести переговоры и подписать соглашение о создании зоны свободной торговли между Вьетнамом и странами Таможенного союза. В результате переговоров стороны также договорились активизировать работу по реализации стратегически важных проектов, в том числе в сфере добычи нефти, атомной энергетики и военно-технического сотрудничества. Вьетнамская сторона выразила готовность создавать благоприятные условия для осуществления инвестиций ведущими российскими корпорациями в крупные, ключевые для Вьетнама проекты в таких сферах, как энергетика, в том числе атомная, развитие инфраструктуры, поиск, добыча и переработка полезных ископаемых, машиностроение, металлургия, телекоммуникации с использованием современных технологий.

Российско-вьетнамское сотрудничество имеет очень хорошие перспективы развития, заявил президент Владимир Путин в ходе официального визита во Вьетнам в ноябре 2013 года. Во время встречи президенты России и Вьетнама

выразили удовлетворение уровнем развития многоплановых связей между двумя странами в сфере обороны и безопасности, науки, образования и подготовки кадров, взаимодействия в гуманитарной сфере. Кроме того, в целях создания более 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 существенно увеличить приток туристов в лице российских граждан, желающих поближе познакомиться с богатейшей историей, культурой вьетнамского народа, благодатным климатом и морскими пляжами Вьетнама. С 2010 года во Вьетнаме в городах Ханое и Хошимине функционируют Русские центры от фонда "Русский мир".

Все эти перспективы развития отношений предполагают увеличение численности работающих во Вьетнаме российских специалистов, а также туристов, прибывающих во Вьетнам на короткий период (в 2014 году Вьетнам посетило более 200 000 россиян). Независимо от продолжительности их пребывания во Вьетнаме, они, несомненно, столкнутся с вопросами специфики быта, особенностями климата, организации питания и другими факторами, сопровождающими их в тропической стране. Для граждан, планирующих работу во Вьетнаме на длительный срок, будет полезно ознакомиться с настоящими рекомендациями по особенностям адаптации к условиям тропиков. Это позволит свести к минимуму негативное влияние тропического климата на здоровье в период длительного пребывания во Вьетнаме. Настоящие рекомендации отработаны и проверены на практике российскими специалистами Тропического центра, прибывшими во Вьетнам в 1988-89 годы после учреждения совместного Советско-Вьетнамского Тропического научно-исследовательского и испытательного центра (в 1993 году переименован в Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский и технологический центр) и продолжающими работать в нем по настоящее время.

Для разработки рекомендаций использованы также материалы многолетних исследований советских врачей и ученых, работавших в странах с жарким тропическим климатом в конце 20-го столетия, 26-летней научно-практической деятельности совместного Российско-Вьетнамского Тропического центра во Вьетнаме 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 сведения об истории страны, современном государственном устройстве СРВ, экономике, культуре, климатических условиях, типовых условиях проживания вьетнамцев, особенностях гигиены и др. Ознакомление с предлагаемыми рекомендациями позволит каждому российскому специалисту и членам их семей настроить себя психологически на длительный срок пребывания в тропическом Вьетнаме. Рекомендации будут полезны также гражданам РФ и других стран СНГ, планирующим свои краткосрочные деловые или туристические поездки во Вьетнам. Наши советы предлагают не впадать в крайности, запасаясь несметным количеством антибиотиков, антисептиков, дезинфицирующих средств и т.п., но в то же время предупреждают не игнорировать меры предосторожности, полагая, что привычных для России мер профилактики и гигиены будет достаточно для сохранения здоровья в новых климатических условиях.

I. ВЬЕТНАМ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Название Социалистической Республики Вьетнам (Viet Nam) - сокращенно СРВ в переводе означает "народ вьет, живущий на Юге".

В административном отношении Вьетнам делится на 63 провинции (вьетн. tỉnh, тинь). Из них 5 городов центрального подчинения (Ханой, Хошимин, Канто, Дананг, Хайфон) (вьетн. thành phố trực thuộc Trung ương) имеют такой же статус, как и провинции. (Приложение 1).

Социалистическая Республика Вьетнам – парламентская республика. Новая Конституция Вьетнама была принята в 1992 году. Государственный Совет был упразднён, воссозданы Постоянный Комитет Национального Собрания и должность Президента, Совет Министров был переименован в Правительство, должность Председателя Совета Министров в должность Премьер-Министра. 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 НС являются членами КПВ.

Только Национальное собрание может принимать Конституцию и законы. Оно также осуществляет контроль за соблюдением законов и Конституции. В компетенции Национального собрания находится рассмотрение отчётов о работе Президента, Постоянного Комитета Национального Собрания, Правительства, Верховного народного Суда и Верховной народной прокуратуры. Собрание 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, Председателя Верховного народного Суда и Главного прокурора Верховной народной прокуратуры; утверждает предложение Премьер-министра о назначении или отзыве членов Правительства; отменяет акты вышеназванных органов и должностных лиц в случае их противоречия Конституции, законам или постановлениям Национального Собрания. 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.

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 члены. На основе актов вышестоящих органов Правительство издаёт постановления и решения, а Премьер-министр — решения и директивы.

Система местных органов власти соответствует административному делению Вьетнама. Каждая административная единица имеет избираемый местным населением орган власти - Народный совет. Срок полномочий Народных советов провинций, городов центрального подчинения и приравненных к ним административных единиц — 4 года. Срок полномочий остальных советов — 2 года. Исполнительными органами Народных советов, органами административной власти на местах являются Народные комитеты.

Председатель Национального Собрания Нгуен Шинь Хунг. В 2011 году президентом СРВ избран Чыонг Тан Шан. Исполнительная власть – Правительство СРВ во главе с премьер-министром Правительства СРВ Нгуен Тан Зунгом. Конституцией СРВ, принятой в 1992 году, руководящая роль в обществе закреплена за Компартией Вьетнама (КПВ), созданной в 1930 году. По итогам XI съезда партии (январь 2011 г.) Генеральным секретарем ЦК КПВ избран Нгуен Фу Чонг.

Национальная валюта – Вьетнамский донг (VND). 1 доллар США приблизительно равен 21 350 донгам (по состоянию на январь 2015 г.). Используются банкноты достоинством 500 000, 200 000, 100 000, 50 000, 20 000, 10 000, 5 000, 2 000, 1 000. Банкноты номиналом 500, 200, 100 донгов и монеты 5 000, 2 000, 1 000, 500, 200 донгов встречаются реже и частные лица, как правило, их не принимают.

Обменять доллары на донги можно в любом банке и во многих лавках, торгующих золотом. Наличные доллары широко принимаются в негосударственных учреждениях, в ресторанах, магазинах, отелях. Все большее распространение получают кредитные карты. В крупных городах имеются банкоматы основных платёжных систем.

Домен Вьетнама – vn.

Телефонный код страны +84. (Ханой -844, Хошимин - 848, Нячанг -845); выход на международную телефонную связь через 00)

Часовой пояс +7.

Разница во времени с Москвой + 4 часа.

Транспортное сообщение с Россией: «Аэрофлот» осуществляет прямые рейсы между Москвой и Ханоем несколько раз в неделю из аэропорта Шереметьево, «Вьетнамские авиалинии» – также несколько раз в неделю от Москвы (Домодедово) до Ханоя, Хошимина и Нячанга (Камрани). Авиакомпания «Трансаэро» летает два рейса в неделю по маршруту Москва-Хошимин-Москва. Из Владивостока в Ханой летает авиакомпания «Владивосток-авиа» (Расписания периодически меняются).

Внутриполитическая ситуация в СРВ характеризуется как стабильная. Прошедший в январе 2011 г. XI съезд КПВ закрепил на обозримую перспективу курс на поэтапные, эволюционные рыночные преобразования при сохранении преемственности политического курса и стабильной внутриполитической обстановки.

Внешняя политика СРВ нацелена на обеспечение благоприятных международных условий для социально-экономического развития страны и укрепление позиций страны на мировой арене. Вьетнам поддерживает дипломатические отношения со 178 государствами. В 2008-2009 гг. СРВ эффективно выполняла функции непостоянного члена СБ ООН. 2010 год был отмечен успешным председательством Вьетнама в АСЕАН.

1.1. Государственные символы Вьетнама

Флаг Вьетнама появился во время II-й мировой войны, когда в стране началась национально-освободительная революция. Официально флаг утвержден 2 июля 1976 года после окончания Войны сопротивления американским агрессорам.

Красный цвет флага 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.



Герб СРВ имеет круглую форму. В середине герба на красном фоне изображена пятиконечная звезда в обрамлении золотистых колосьев риса, внизу которых помещен сектор зубчатого колеса и надпись «Социалистическая Республика Вьетнам». Девиз СРВ: «Независимость – Свобода – Счастье».



Государственный гимн – марш наступающей армии. Композитор и поэт Нгуен Ван Као (1923 - 1995 гг.) написал эту песню в 1944 году во время войны Соппротивления французским колонизаторам. Эта песня получила всеобщее признание вьетнамцев и в 1945 году была утверждена как гимн Северного Вьетнама. После победы в самой кровопролитной в истории Вьетнама войне Соппротивления американским агрессорам за свободу и независимость вьетнамского народа она стала гимном единой Социалистической Республики Вьетнам.

Мифические символы Вьетнама - наиболее распространенными символами являются четыре священных животных: дракон, единорог, феникс и черепаха. Дракон символизирует творческую силу и мудрость. Феникс - женскую красоту. Единорог - богатство, мир и процветание. Черепаха – прочность и долговечность. Эти символы являются плодом фантазии народа и художников в далеком прошлом. Изображение дракона и по настоящее время продолжает широко использоваться как декоративный элемент в религиозных храмах и в качестве архитектурного украшения различных арок, фронтонов зданий и т.п. А реликтовые

черепахи огромных размеров и поныне живут в озере Хоан Кием в центре Ханоя.

1.2. Социально-экономическое положение и внешнеэкономические связи

Несмотря на негативное воздействие глобального финансово-экономического кризиса, частые стихийные бедствия и другие неблагоприятные факторы, Вьетнаму удалось в 2014 году добиться увеличения валового внутреннего продукта (ВВП) до 6,8%. Стоимость промышленной продукции возросла на 13,8%, услуг – на 7,6%. Доля промышленности в структуре ВВП – 47,5%, сферы услуг – 39,1%, сельского хозяйства – 20,7%. В абсолютных цифрах ВВП Вьетнама по данным на 2014 г. превысил 100 млрд. долл. (1160 долл. на душу населения, что является свидетельством выхода СРВ из категории беднейших государств мира). Инфляция составила около 9%. Продолжается последовательная работа по решению острых социальных проблем, включая сокращение количества бедных семей.

По имеющимся данным товарооборот с зарубежными странами в 2013г. составил около 160 млрд. долл., в том числе экспорт – 74,2 млрд. долл., импорт – 74,9 млрд. долл. Главные статьи вьетнамского экспорта – сырая нефть, швейные, трикотажные и обувные изделия, морепродукты, электроника и вычислительная техника, продукция деревообрабатывающей промышленности, рис, натуральный каучук, кофе, чай (общая площадь чаеводства около 131 тыс. га; доход отрасли составляет около 150 млн долларов в год, из них 70 % — доля экспорта). По данным международной организации производителей кофе Вьетнам в 2012 году на 13 % обогнал Бразилию по производству кофейных зерен, таким образом, впервые в истории став крупнейшим экспортером кофе. В структуре импорта преобладают машины и оборудование, ГСМ, металлопрокат, сырье для легкой промышленности, электроника и комплектующие к ней, удобрения, химикаты. Ведущие внешнеторговые партнеры – Китай, США, Япония, Тайвань, Республика Корея, страны ЕС и АСЕАН.

Торгово-экономическое сотрудничество с Россией

Координацией двустороннего торгово-экономического взаимодействия занимается Российско-Вьетнамская Межправительственная комиссия по торгово-экономическому и научно-техническому сотрудничеству. Между Россией и Вьетнамом в октябре 2010 года подписано соглашение о сооружении АЭС. АЭС «Ниньтуан-1» будет состоять из двух энергоблоков с реакторами типа ВВЭР мощностью до 1,2 Гвт каждый, аналогичными тем, которые действуют на АЭС, построенных по российским проектам в Венгрии, Китае, Словакии, Чехии и других странах. Одновременно с соглашением о кредите на строительство АЭС, подписанного заместителем министра финансов РФ Сергеем Сторчаком и его вьетнамским коллегой Чан Суан Ха, генеральный директор госкорпорации «Росатом» Сергей Кириенко подписал с заместителем министра науки и технологий СРВ Ле Динь Тиеном межправительственное соглашение о сотрудничестве в сооружении во Вьетнаме центра ядерной науки и технологий.

В последние годы между нашими странами наметился существенный рост товарооборота, который в 2013 году достиг 4 млрд. долларов США. К 2020 году его планируется увеличить до 10 млрд. долларов США. Решению этой задачи способствовало бы заключение соглашения о зоне свободной торговли между государствами - членами Таможенного союза и Вьетнамом, что отвечает логике политико-экономической интеграции в Евразии и Азиатско-Тихоокеанском регионе, переговоры о котором ведутся в настоящее время. Ключевую роль в развитии российско-вьетнамской кооперации играет энергетика и нефтегазовая сфера. Так, совместное предприятие «Вьетсовпетро» накопило уникальный опыт работы на континентальном шельфе. Объем добычи компании за прошедшие годы составил 206 миллионов тонн нефти, а ее совокупная прибыль исчисляется десятками млрд. долларов США. Сотрудничество России и Вьетнама в нефтегазовой сфере носит взаимный и встречный характер. Например, на территории России успешно функционируют совместные

предприятия «Руссветпетро» и «Газпромвьет». Наряду с ними в России работают около 300 вьетнамских компаний. Основная сфера их деятельности — торговля, пищевая промышленность, производство строительных материалов

С помощью России Вьетнам намерен к 2030 году построить 15 Гвт атомных мощностей. Для строительства АЭС определены восемь площадок в пяти провинциях: Ниньтуан, Биньдинь, Фуйен, Хатинь, Куангнгай. На каждой площадке может быть установлено от четырех до шести энергоблоков.

Военно-техническое сотрудничество между Вьетнамом и Россией являются одной из базовых составляющих двусторонних отношений. В настоящее время военно-техническое сотрудничество строится на новой основе и не носит характера союза, ориентированного против третьих стран. Стоит отметить, что после закрытия в 2002 г. российской военно-морской базы Камрань во Вьетнаме, в содержании которой, по мнению российской, стороны, больше не было необходимости, фактор даже формального военного присутствия России в Юго-Восточной Азии сейчас фактически сведен к минимуму. Тем не менее, для Вьетнама Россия была и остается важнейшим партнером в сфере ВТС, особенно учитывая огромный вклад СССР в формирование военного потенциала СРВ. Как известно, до 1979 г. поставки специмущества и техническое содействие производились на безвозмездной основе. С 1979 по 1990 гг. на указанные цели предоставлялись льготные кредиты. За годы сотрудничества в вузах Минобороны России были подготовлены более 13 тыс. вьетнамских военных специалистов. Оказывалось техническое содействие в создании и дооборудовании 140 объектов. Начиная с 1991 г., после перехода на коммерческие условия расчетов, объемы ВТС России с Вьетнамом значительно сократились. После некоторого перерыва в начале 90-х гг. СРВ возобновила закупки военной техники и, начиная с 1994 г., из России во Вьетнам была поставлена партия самолетов Су-27, Су-30, несколько РЛС и ЗРК, ракетных катеров и подводных лодок общей стоимостью несколько сотен миллионов долларов,

на вьетнамских верфях по российским проектам строятся патрульные суда. Следует отметить, что в последние годы в военно-техническом сотрудничестве наших стран стали применяться новые формы взаиморасчетов, в т.ч. оплата поставок российского специмущества поставками в РФ вьетнамских товаров.

Правовой базой взаимодействия в области ВТС сейчас является межправительственное Соглашение о военно-техническом сотрудничестве, подписанное в октябре 1998 г. в ходе визита во Вьетнам Министра обороны России. Намерение сторон развивать и укреплять сотрудничество в оборонной сфере было подтверждено во время визита в Россию Министра обороны СРВ в июле 1999 г. 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, командирование и прием на обучение специалистов, проведение научных исследований, передачу лицензий на производство отдельных образцов вооружений и военной техники. Определен ряд других перспективных сфер ВТС. Среди них – создание комплексной системы охраны морского побережья СРВ, регионального технического сервисного центра для системы ПВО, наземной системы радиоэлектронной борьбы (РЭБ), модернизация самолетов Су-22М4 и МиГ-21БИС, приобретение иных образцов вооружений и военной техники. Учитывая долгосрочную заинтересованность Вьетнама в модернизации своих вооруженных сил, основой которых является советская и российская боевая техника,

можно прогнозировать, что ВТС между нашими странами будет иметь стабильную основу и значительный потенциал для дальнейшего развития.

Научно-техническое и гуманитарное сотрудничество между Вьетнамом и Россией осуществляется по широкому спектру направлений. Это во многом 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. 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, специальных сортов бумаги и т.д.

Основой для научного сотрудничества наших стран является созданный в СРВ двадцать семь лет назад совместный Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский и технологический центр, которым получены принципиально новые знания в таких областях, как экотоксикология, биотехнология, тропикостойкость военной и инженерной техники, медицинская тематика, экология и общая биология. В повестке дня дальнейшего развития научно-технологического сотрудничества двух стран стоят формирование взаимодополняемой научно-технологической политики,

повышение эффективности работы действующих совместных проектов, поиск новых и совершенствование существующих форм и методов кооперации.

Для гуманитарного сотрудничества между двумя странами важно то, что в последние годы было частично восстановлено изучение и преподавание русского языка в СРВ. Безусловно, знаменательным событием в этой области стало открытие в 2003 г. Российского дома науки и культуры в Ханое, в котором организуются курсы по изучению русского языка, планируется осуществлять целый комплекс мероприятий по популяризации России, русской культуры и языка во Вьетнаме. В сфере высшего образования Межведомственным соглашением о сотрудничестве предусмотрен квотный обмен студентами, аспирантами и стажерами до 30 человек ежегодно. Россия продолжает ежегодно выделять около 200 государственных стипендий для обучения вьетнамских студентов и аспирантов. Новым направлением сотрудничества в сфере образования стало открытие в октябре 2002 г. международного вьетнамо-российского факультета в Ханойском национальном университете. Весьма показательно, что Вьетнаму в текущем году выделена самая крупная квота для подготовки кадров в российских учебных заведениях. Всего же в настоящее время в России обучается около пяти тысяч граждан СРВ, из них около двух тысяч по государственной линии. В ходе недавних переговоров были рассмотрены перспективы развития двухстороннего сотрудничества, включая взаимодействие в сфере подготовки специалистов для строящейся во Вьетнаме АЭС «Ниньтхуан-1», укрепление межвузовских связей, мероприятия для поддержки русского языка во Вьетнаме, а также перспективный план развития Вьетнамо-Российского технологического университета.

Безусловно, позитивным фактором в развитии двусторонних отношений можно считать оживление российско-вьетнамских связей в области культуры. В 2000 году в Москве по приглашению Минкультуры России находилась делегация во главе с министром культуры и информации СРВ, в ходе визита

был подписан межведомственный Протокол о сотрудничестве на 2000 – 2002 гг., в 2001 – 2014 гг. с успехом проходили Дни культуры России во Вьетнаме, Дни Москвы в Ханое и ответные Дни Ханоя в Москве и Дни Вьетнама в России.

Образование. Уровень грамотности населения – почти 96%. Количество учащихся – около 28 млн. Действуют 320 вузов и колледжей, в которых обучаются 450 тыс. студентов. Средние профессиональные училища посещают 1,4 млн. чел. По послевузовским программам обучаются 20 тыс. чел. За границей получают образование более 60 тыс. чел.

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 30 исследовательских институтов, научно-технологических предприятий и других организаций (институт научной информации, центр обучения и обмена технологиями, координационный центр внедрения космических технологий и др.).

Под началом ВАОН работают 31 институт и 4 исследовательских центра, а также музей этнографии. Стратегические направления деятельности ВАОН – создание единой системы планирования в интересах модернизации страны; участие в решении глобальных и региональных социальных проблем в целях культурного, экологического и гуманитарного развития Вьетнама; организация востребованных фундаментальных исследований.

Культура. Вьетнам обладает самобытной культурой, богатыми национальными традициями и обычаями. Наряду с современным театром развиваются традиционные сценические жанры – «тео» (народный музыкально-драматический театр), «туонг» (классический музыкально-драматический театр), «кайлыонг» (реформированный музыкально-драматический театр), театр кукол на воде и пр.

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

СМИ. Все средства массовой информации являются государственными. Вьетнамское информационное агентство имеет представительства в Хошимине и Дананге, 61 корпункт на территории СРВ и 26 корпунктов за рубежом, включая Россию, где работают четыре собкора. Издаются 160 газет, 420 журналов и около четырех десятков бюллетеней; их совокупный тираж превышает 700 млн. экземпляров. Ежедневно выходят 25 центральных и местных газет. Наиболее авторитетные и высокотиражные – «Nhân dân – Нян зан» («Народ»), «Quân đội nhân dân – Куандой нян зан» («Народная армия»), «Công an nhân dân – Конг ан нян зан» («Народная полиция») «Hà Nội mới – Ханой мой» («Новый Ханой»), «Lao động – Лао донг» («Труд»), «Сайгон зяй фонг» («Sài Gòn giải phóng - Освобожденный Сайгон»), «Tuổi trẻ - Туой че» («Молодежь»), «An ninh thế 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».

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 примерно 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. Избыточное самодельное 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 обрабатываемые земельные площади заняты под рис (на равнинах – поливной рис, на горных склонах и холмах – суходольный). 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 с почти черным (он считается целебным) зерном. Имеется и т.н. ароматный и клейкий рис, который идет на приготовление праздничных блюд. На непригодных для рисоводства землях, помимо риса, выращивают земляной орех (арахис), кукурузу, сою, бобовые, батат, маниок. Сельскохозяйственные культуры делятся на текстильные и волокнистые (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 (около 200 тыс. га).

Промышленность. Перед Второй мировой войной, когда экономика Вьетнама носила отчетливо колониальный характер, удельный вес промышленности составлял 10% (1939), к концу войны Соппротивления (1946–1954) 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, химия, промышленность строительных материалов. Получили развитие различные отрасли легкой промышленности. Сложились основные промышленные центры: Ханой, Хошимин – Бьенхоа, Хайфон, Дананг, Куангнинь, Вунгтау, Намдинь, Винь, Вьетчи, Тхайнгуен, Хабак, Тханьхоа. Ведущую роль в промышленности играют Ханой и Хошимин, где выпускается значительная часть промышленной продукции.

Значительный рост промышленности в конце 90-х годов был обусловлен успешным переходом от системы государственного управления и субсидирования предприятий к принципам рыночной экономики, 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 отрасли промышленности: 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.).

Вьетнам обладает значительными возможностями для развития электроэнергетики, располагая крупными запасами

нефти, газа, угля и гидроэнергетических ресурсов. Мощность вырабатываемой 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 500-Квольтная линия электропередач «Север – Юг». В настоящее время электрифицированы все уезды страны.

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» (Республика Корея), «Петронас Карригали» (Малайзия), японской «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 как в шахтах, так 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 затем американской авиацией, но восстановленный в 1973г. 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, сельскохозяйственных орудий на тракторной тяге, сельскохозяйственного инвентаря, оборудования для переработки сельскохозяйственной продукции. Производятся моторные катера, буксиры, баржи, небольшие грузовые суда, трейлеры и запасные части к локомотивам, грузовым и легковым 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, 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 удовлетворения потребностей сельского хозяйства и развита в основном на севере страны в Бакбо. Производство фосфорных удобрений в 1995 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 в области Намбо производят в основном шины для

автомобилей, тракторов и велосипедов, различные резиновые изделия, гальванические элементы и аккумуляторы, химические 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 сохранять 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, в том числе продукция художественных ремесел.

Архитектура и изобразительное искусство. Сохранившиеся ранние памятники изобразительного искусства относятся к I тысячелетию до н.э. – например, испещренные рисунками большие бронзовые барабаны – древняя модель Вселенной. Расцвет зодчества и ваяния на территории Вьетнама связан с образованием во 2 в. государства Тямпа. Искусство тямов развивалось под влиянием Индии, а также Камбоджи: индуистские и шиваистские храмы 7–10 вв. в Чакиеу, Мишоне, Донгзыонге, храм Понагар (в Нячанге), в композиции которых круглая скульптура играет дополняющую роль по отношению к архитектуре. Многочисленны башнеобразные тямские храмы (каланы).

Развитие вьетнамской культовой архитектуры связано с буддизмом и конфуцианством. В храмах ощущается китайское влияние: многоярусные башни храма Хыонгтить (Ароматных следов Будды, 11 в.), храма в Биньшоне (11–14 вв.), архитектурно-парковый ансамбль «Литературная пагода» (основан в Ханое в 1070г.), буддийский храм Тюа Мот Кот («Пагода на одной колонне», 1049г., восстановлен в 1955г.) в Ханое, буддийские храмовые комплексы Кэо (13–19 вв.), Бут тхап (16 в.), многоярусная башня Тхиенму («Небесной дамы», 1600) в Хюэ, архитектурно-парковый ансамбль императорского Запретного города (1808–1833гг.) в Хюэ, дворцы и мавзолеи 19в. в окрестностях этого города. 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 (1812г.).

С конца 19 в. архитектурные формы испытывают воздействие 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. Её вершиной считаются выразительные скульптурные изображения 18 в. в буддийском храме Тэйфьонг (близ 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 1925г. в Ханое была основана Высшая школа изящных 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 воительницах 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»* (1285г.) Чан Хунг Дао (1232–1300гг.). В 14 в. зарождается средневековая новелла, которая формировалась на основе традиций повествовательного фольклора и исторических хроник: *«Собрание чудес и таинств земли Вьет»* (1329) Ли Тэ Сюйена. В 15 в. развивается поэзия на разговорном языке, основоположником которой был Нгуен Чай (1380–1442гг.) (*«Сборник стихов на родном языке»*). Важную роль в этом процессе сыграл поэт Ле Тхань Тонг (1442–1497гг.) и литературное объединение *«Собрание двадцати восьми звезд»*. В 16–17 вв. получили распространение ритмическая проза, философская поэзия (Нгуен Бинь Кхием, 1491–1586гг.; Фунг Кхак Кхоан, 1528–1613гг.). В конце 17– начале 18 вв. создана историко-эпическая поэма *«Книга Небесного Юга»*.

Зарождение в литературе 18 в. жанра лирической поэмы (нгэм) открыло возможности для глубокого раскрытия духовного мира человека (поэтесса Доан-Тхи Дьем, 1705–1748гг.; поэт Нгуен Зя Тхиеу, 1741–1798). Наступил расцвет повествовательной поэмы (чуен), отражавшей частную жизнь (Нгуен Хыу Хао, ум. 1713г.; Фам Тхай, 1777–1813гг.). Синтезом традиций этих жанров явилась поэма Нгуен Зу (1766–1820гг.) *«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*», 1822г., Фелипе Биня, 1759–1832).

Со второй половины 19 в. вьетнамская литература развивалась в условиях сопротивления французской экспансии. Появилось направление, основоположником которого был поэт Нгуен Динь Тьеу (1822–1888гг.), связанное с национально-освободительным движением. По мере становления колониального общества усиливается сатирическая тенденция.

В первой четверти 20 в. 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, 1906–1963; Кхай Хынг, 1896–1947гг.; Тхать Лам, 1910–1942гг.) и реалистическое (Нго Тат То, 1894–1954гг.; Нгуен Конг Хоан, 1903–1977гг.; Ву Чонг Фунг, 1912–1939гг.; Нам Као, 1915–1951гг.) направления.

В последние десятилетия 20в. структура вьетнамской литературы постепенно сближается со структурой литературы стран Европы и Америки. Среди современных авторов выделяются прозаики Нгуен Хонг (1918–1982гг.), То Хоай (р. 1920г.), Ле Лыу (р. 1942г.), Нгуен Мань Туан (р. 1945г.), поэты Суан Зьеу (1916–1985гг.), Те Лан Виен (р. 1919г.), Те Хань (р. 1920г.), поэт и драматург Нгуен Динь Тхи (р. 1924 г.).

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, он 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 заводы»* и других произведений китайской классики. Заметное влияние на развитие туонга в 17 в. оказал Дао Зюи Ты (1572–1634 гг.): традиция приписывает ему популярный туонг *«Шон хау»*. В 19 в. был учрежден орган, ведавший труппами туонга по всей стране. Туонг в это время достиг расцвета в творчестве драматурга Дао Тана (1846–1908гг.); некоторые циклы спектаклей длились до ста вечеров. В середине 19в. появился народный комедийный туонг (*«Моллюски»*, *«Сторож Кен»* и *«Староста Ненг»*).

Другой жанр национального сценического искусства – народный театр тео, который, как полагают, ведет свое происхождение от крестьянских празднеств в дельтовой области реки Хонгха, устраивавшихся по случаю сбора урожая. Сценой для тео служил двор общинного дома, труппы были любительские или полупрофессиональные. Театр тео впитал в себя народные мелодии, танцы. Оркестр, сопровождающий спектакли, использует народные музыкальные инструменты. В основу спектаклей тео положены фольклорные сюжеты, сюжеты популярных повествовательных поэм: спектакли *«Тхатъ Сань»*, *«Куан Ам – девица Тхи Кинь»*.

В процессе обновления вьетнамского театра в 1920-е годы возник еще один вид музыкального театра – кайлыонг. Со сцены зазвучали популярные музыкальные мелодии, перемежаемые прозаическими и стихотворными диалогами. Были модернизированы музыкальная часть, оркестр, игра актеров стала более естественной, появились декорации, занавес, сцена. Репертуар формировался не только за счет традиционных сюжетов, но и спектаклей на современную тематику. Примером может служить творчество драматурга Чан Хыу Чанга (1906–1966гг.). 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 Станиславского.

1.3. Города

Самым крупным городом страны является Хошимин, около 7 млн. чел. Он производит 17% национального ВВП, 40% экспорта. Вместе с четырьмя соседними провинциями Хошимин производит 40% ВВП и 70% экспорта; Хайфон (1,6 млн. чел.), Дананг (500 тыс. чел.), Хюэ (320 тыс. чел.). Около 90% населения страны живёт в дельтах рек Красной и Меконг и в прибрежной полосе. 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. В то время товарооборот между СРВ и РФ приблизился к \$2.0 млрд. Для сравнения — у Вьетнама с США товарооборот около \$12 млрд., еще больше — с соседним Китаем, хотя политические отношения Вьетнама между этими странами не безоблачные.

Ханой – столица СРВ расположен в дельте Красной реки (Хонгха), вместе с пригородами занимает площадь около 330 кв. км. Население города – превышает 5 млн. человек. Город административно разделен на 7 городских районов и 5 пригородных уездов.

Ханой является крупным политическим, промышленным, экономическим, научным и культурным центром страны. Здесь работает вьетнамское правительство, сосредоточено более 30 министерств и ведомств. В общем объеме ВВП страны доля Ханоя в 2013 году составила 8%. Здесь насчитывается 880 государственных, 13 тыс. частных и 100 совместных предприятий, выпускающих стройматериалы, текстиль, электротовары, оборудование, продукты питания, а также множество мелких

кустарных производств и кооперативов. Помимо городского общественного транспорта, перевозки осуществляют 14 государственных и частных компаний такси. Наиболее крупным авиаперевозчиком является авиакомпания «Vietnam Airlines» (центральный офис авиакомпании находится в г. Хошимине).

Сельское хозяйство развивается в пригородных уездах. Основная культура рис. Широко распространено овощеводство и цветоводство. 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, докторов и кандидатов наук.

Ханой – один из крупнейших культурно-исторических и туристических центров северного Вьетнама. Центральная часть старого города сохранила свой неповторимый исторический облик. 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, более 20 театров и концертных залов, множество пагод и католических костелов.

В октябре 2010 года в Ханое прошли торжества по случаю 1000-летия города с участием многочисленных иностранных представителей, в том числе и из России.

Аэропорт Ной Бай является воздушными воротами северного Вьетнама и находится в 35 км к северу от центра города. Аэропорт обслуживает многочисленные международные и внутренние авиалинии.

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.

Перечень провинций и городов Вьетнама приведен в Приложении 1.

Посольство РФ в СРВ находится по адресу: г. Ханой, 191, улица La Thanh, тел: (8-10-844)3833-6991, 3833-6992, факс: (8-10-844)3833-6995, e-mail: moscow.vietnam@hn.vnn.vn.

Генконсульство России в Дананге

Адрес: г.Дананг, ул.Чанфу, 22 ;
Телефон: (84511) 382-23-80, 381-85-28;
Факс: (84511) 381-85-27;
Электронная почта: consdanang@dng.vnn.vn;
Приемные часы:
пн.-чт.: 9.00-12.00
пт.: 9.00-12.00

Генконсульство России в Хошимине

адрес: ул. Бахюэнтханькуан, 40;
пелефон: (848) 393-039-36;
Факс: (848) 393-039-37;
Электронная почта:
cgrushcm@yandex.ru, cgrushcm@fmail.vnn.vn;

Российские организации, находящиеся в Ханое:

Торговое представительство России во Вьетнаме

адрес: 191 La Thanh Rd., Hanoi, Vietnam
телтају: (844) 383-307-55
факс: (844) 383-400-60

эл.почта: torgpredvn@yandex.ru
<http://www.economy.gov.ru>

Представительство ОАО «Зарубежнефть» в Ханое

адрес: офис 302 Daeha Business Center,
360 Kim Ma Str., Hanoi, Vietnam
телтају: (844) 377-199-90, 377-199-91, 377-199-92
факс: (844) 377-199-93
эл.почта: nestrohn@viettel.vn
<http://www.nestro.ru>

Российский центр науки и культуры

адрес: ул Ким Ма, д501
телефон: (84) 4 37719937;
факс: (84)4 37719938/
E-mail: rcnk-vietnam@fpt.vn & ruscenter@fpt.vn

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,
Vietnam
телефон: (844) 377-189-85
Факс: (844) 377-190-31
Эл. почта: vgp@zargaz.ru

**Представитель Федеральной службы по военно-
техническому сотрудничеству (ФСВТС России) во Вьетнаме**

адрес: 191, La Thanh Rd., Hanoi, Vietnam
телефон/факс: (844) 321-152-85
Эл. почта: fsvtsviet@mail.ru

Представительство ГК «Ростехнологии» во Вьетнаме

адрес: 191 La Thanh Rd., Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 383-348-86
факс: (844) 383-348-86
<http://www.roe.ru>

Представительство ОАО «Компания «Сухой» в Ханое

адрес: Villa A3, 14 Thuy Khue Str., Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 372-803-21

факс: (844) 372-805-64
эл.почта: vietnamsukhoi@yandex.ru
<http://www.sukhoi.org>

Представительство ОАО «Тяжмаш» во Вьетнаме

адрес: Lot F1512B, 15 floor, Charmvit Tower, 117 Tran Duy Hung Str., Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 3555 3782
факс: (844) 35553783
эл.почта: eiandreev@tyazhmash.com
<http://www.tyazhmash.com>

Представительство ЗАО «ВТК «КамАЗ» во Вьетнаме

адрес: 501 Kim Ma Str., Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 377-199-36
факс: (844) 377-199-35
эл.почта: kamaz-vietnam@hn.vnn.vn
<http://www.kamaz.net>

Совместный Вьетнамско-Российский банк (ВРБ)

адрес: 85 Ly Thuong Kiet Str., Hoan Kiem Dist., Hanoi, Vietnam
тел.: (844) 394-266-68
факс: (844) 394-266-69
эл.почта: vrbank@vrbank.com.vn
<http://www.vrbank.com.vn>

Совместный Российско-Вьетнамский Тропический научно-исследовательский и технологический центр

адрес: Nguyen Van Huyen Str, Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 375-622-83
факс: (844) 375-623-90

Представительство ЗАО «Атомстройэкспорт» во Вьетнаме

адрес: 109 Tran Hung Dao, Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 394-131-60
факс: (844) 394-131-58
эл.почта: post@atomstroyexport.ru

Представительство ИТАР-ТАСС во Вьетнаме

адрес: E2111, Golden Westlake, 151 Thuy Khue, Tay Ho, Ha Noi
телефон: (844) 379-403-33
факс: (844) 379-403-33

эл.почта: tassvn@bk.ru
<http://www.itar-tass.com>

**Представительство ОАО «Аэрофлот – Российские
авиалинии» в Ханое**

адрес: Daeha Business center, 360 Kim Ma Str., Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 377-187-42
факс: (844) 377-187-18
эл.почта: hantosu@aeroflot.ru
<http://www.aeroflot.ru>

**Представительство ОАО «Владивосток Авиа» во
Вьетнаме**

адрес: 35, Dao Tan Str., Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 3766-49-69
факс: (844) 3377-52-08
эл.почта: hanoi@vladavia.ru
<http://www.vladivostokavia.ru>

Представительство компании «СиБОСС» во Вьетнаме

адрес: офис 1502, 106, Hoang Quoc Viet Str., Hoa Binh Towers,
Hanoi, Vietnam
телефон: (844) 936-45-59
факс: (844) 936-45-60
эл.почта: e.mail-hanoi@cbossgroup.com
<http://www.cboss.ru>

Российские организации, расположенные в Хошимине

Представительство ГК «Ростехнологии»

адрес: 40E, Ba Huyen Thanh Quan, District 3
телефон: (848) 39-30-48-66
факс: 39-30-54-52
эл.почта: rep43121@rostehn.ru

**Представительство Российского морского регистра
судоходства**

адрес: 40F, Ba Huyen Thanh Quan, District 3
телефон: (848) 39-30-45-91, 39-30-60-13
факс: (848) 39305344
эл.почта: 255rs-vtmvn@vnn.vn

Совместное предприятие «Висорутекс»

адрес: 21, Nguyen Trung Gian, District 1
телефон: (848) 38-46-92-64, 38-46-92-66
факс: (848) 35-26-74-86
эл.почта: vsr@hcm.vnn.vn

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

адрес: 3, Street 3/2, District 10
телефон: (848) 38-34-10-96
факс: (848) 38-35-62-70
эл.почта: adm.sbtrop@gmail.com

Совместное предприятие «Сипримфико»

адрес: Tran Nao Str., District 2
телефон: (848) 54-02-26-33, 38-87-44-30
факс: (848) 37-41-50-34, 37-40-02-85

Представительство компании «Пятый океан»

адрес: U8, Bach Ma Str., District 10
телефон: (848) 54-34-85-55
факс: (848) 54-34-89-99
эл.почта: m.i.madzhar@gmail.com
<http://fifth-ocean.vn>

AMIGO MINERALS JSC.

адрес: VTP tower, floor 8,
8, Nguyen Hue Str., District 1
телефон: (848) 38-27-01-81, 38-27-01-83
факс: (848) 38-27-01-85
эл.почта: evgeny.volosov@amigominerals.com.vn
<http://amigominerals.com.vn>

**Русский центр фонда «Русский мир» в Хошиминском
педагогическом университете**

адрес: 222 Le Van Si, District 3
телефон: (848) 38-46-71-07
эл.почта: chimairu@yahoo.com

Российские организации, расположенные в Вунгтау

Совместное предприятие «Вьетсовпетро»

адрес: 105, Le Loi Str.

телефон: (8464) 383-21-36, 383-98-71

факс: (8464) 383-74-61

эл.почта: sobolev@vietsov.com.vn

Представительство ОАО «Зарубежнефть»

адрес: 3, Le Quy Don Str.

телефон: (8464) 385-29-24

факс: (8464) 385-23-87

эл.почта: nestrovn@hcm.vnn.vn

«Romona International Ltd.»

адрес: 12, Le Loi Str.

телефон: (8464) 385-22-39

факс: (8464) 385-00-75

эл.почта: romona@hcm.vnn.vn

<http://romona-ltd.com>

Представительство ООО «Дальневосточная морская инженерно-геологическая экспедиция» (ДМИГЭ)

адрес: 01, Mac Dinh Chi Str.

телефон: (8464) 354-00-51

факс: (8464) 385-91-06

эл.почта: info@dmige.com

<http://dmige.com>

VRJ Petroleum Company

адрес: офис 570

8, Hoang Dieu Str.

телефон: (8464) 351-08-34

факс: (8464) 351-08-35

эл.почта: andrey@vrjpetroleum.vnn.vn

1.4 Население

Численность населения Вьетнама к 1 ноября 2014 г. достигла 90 млн. человек. Это почти на 10 млн. больше, чем в Германии.

По численности населения Вьетнам находится на 13-м месте в мире. Возрастная структура — 25.2% 0-14 лет; 69.3% 15-64 лет; 5.5% 65 и более лет. Темпы прироста населения — 1,054% в год (темпы рождаемости — 11.83 на 1000 чел, смертность — 5.95 на 1000 чел). Средняя плотность населения 238 чел. на 1 км². Грамотность — 94% Средняя продолжительность жизни: мужчины — 69.95 лет, женщины — 75.8 лет. Около 30% составляют жители городов (самые крупные из них – Хошимин, Ханой, Хайфон, Дананг и Нячанг). Ежегодно численность населения увеличивается примерно на 1 млн. человек. Вьетнам – многонациональная страна. Около 87% населения страны – вьеты или кинь (собственно вьетнамцы). Они населяют в основном дельты рек, приморские равнины, крупные города. В стране проживают представители более 50 национальностей, народностей и нескольких этнических групп (китайцы, кхмеры). Большинство национальных меньшинств – мон, тай, мыонг, тхо, мео, нунг, зао, хмонг (кроме китайцев, кхмеров, хоа, тямов) живут в предгорьях и горных районах.

Официальной религии во Вьетнаме нет, однако большинство населения – верующие. 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.

У вьетнамцев традиционен культ предков. У большинства семей в жилище имеется алтарь предков, располагаемый как можно ближе к небу. Вьетнамцы верят, что души умерших предков остаются со своими потомками. Умершие и живые образуют духовную общность. В повседневных заботах люди должны

помнить, что за их эмоциями и чувствами следят ушедшие в мир иной родственники.

Вьетнамская культура во многом основана на культуре возделывания риса. Жизнь большинства вьетнамцев неразрывно связана с землей и деревенским укладом. В сельской местности и в городах основой нации являются общины. В каждой из них свои правила и порядки, которые действуют в рамках государственных законов, но сохраняют традиции местного населения. В каждой деревне и городском районе имеется храм, в котором поклоняются основателям и покровителям поселения. В жизни вьетнамцев очень большое место занимает семья. В семьях с почтением относятся к старикам и с большой любовью к детям. В то же время с малых лет детям прививают почтение к людям старшего возраста. К числу заметных национальных особенностей Вьетнама относится традиционная одежда. Красочные костюмы обычно изготавливаются из шелка и хлопка. У каждой этнической группы есть свои традиции в национальных костюмах, но к самым распространенным следует отнести женский наряд аозай (ao dai), созданный в XVIII веке на основе традиций всех районов Вьетнама. Этот наряд, 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 (pop 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. Государственный язык - вьетнамский (алфавит на основе латиницы).

Наиболее употребляемые вьетнамские слова и выражения, которые следует усвоить российским специалистам, приведены в Приложении 2.

1.5. Праздники и фестивали Вьетнама

Огромное количество празднований, проводимых в стране, основано как на древних традициях и верованиях вьетнамского народа, так и на более поздних идеологических напластованиях истории. Большинство главных религиозных фестивалей отмечаются в соответствии с лунным календарем. Множество событий связано с конкретными датами вьетнамской истории или какими-то местными традициями. Основные праздники вьетнамцев и их краткое описание сведены в таблицу:

Общенациональные праздники

Дата	Русское название	Вьетнамское название	Описание
<u>1 января</u>	<u>Новый год</u>	Tết dương lịch	Новый год по Григорианскому календарю
Последний день последнего месяца лунного календаря	<u>Тэт</u>	Tết Nguyên Đán	Восточный Новый год, крупнейший праздник <u>Вьетнама</u> . Приходится на конец <u>января</u> — начало <u>февраля</u> .
10 день третьего лунного месяца	<u>День поименования королей Хунг</u>	Giỗ tổ Hùng Vương	Установлен в 2007 году в память о легендарных королях Хунг — правителях первого вьетнамского государства <u>Ванланг</u> .
<u>30 апреля</u>	<u>День</u>	Ngày giải	Взятие <u>Сайгона</u> и

	<u>победы</u> (День объединения)	phóng	объединение <u>Вьетнама</u> в <u>1975 году</u> .
<u>1 мая</u>	<u>День солидарности трудящихся</u>	Ngày Quốc tế Lao động	Всенародный праздник труда
<u>2 сентября</u>	<u>День независимости</u>	Quốc khánh	Провозглашение независимости Вьетнама и образование <u>ДРВ</u>

Памятные даты как государственные праздники

Дата	Русское название	Вьетнамское название
3 февраля	Годовщина образования КПВ	Ngày thành lập Đảng
8 марта	<u>Международный женский день</u>	Quốc tế Phụ nữ
19 мая	День рождения президента Хо Ши Мина	Ngày sinh Chủ tịch Hồ Chí Minh
1 июня	<u>Международный день защиты детей</u>	Ngày quốc tế thiếu nhi
28 июня	<u>День вьетнамской семьи</u>	Ngày gia đình Việt Nam
27 июля	<u>День памяти погибших за независимость Вьетнама</u>	Ngày thương binh liệt sĩ
19 августа	Годовщина <u>Августовской революции 1945 года</u>	Ngày cách mạng tháng 8
10 октября	<u>День освобождения столицы</u>	Ngày giải phóng thủ đô
20 октября	<u>День вьетнамской</u>	Ngày phụ nữ Việt Nam

	<u>женщины</u>	
20 ноября	<u>День учителя</u>	Ngày Nhà giáo Việt Nam
22 декабря	<u>День национальной обороны (годовщина образования Вьетнамской народной армии)</u>	Ngày hội quốc phòng toàn dân (ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam)
25 декабря	<u>Рождество</u>	Giáng sinh/Nôen

Праздники фестивали, отмечаемые по лунному календарю

Дата	Русское название	Вьетнамское название
Начало в 6-й день первого месяца по лунному календарю, заканчивается в самом конце третьего лунного месяца	Фестиваль Ароматной пагоды	Perfume Pagoda Festival
15 день 1 месяца (первое полнолуние)	<u>Праздник фонарей</u>	Tết Nguyên Tiêu (Rằm tháng giêng)
15 день 4 месяца	День рождения Гаутамы Будды	Lễ Phật đản
5 день 5 месяца	Праздник середины года	Tết Đoan ngọ
15 день 7 месяца	Праздник духов	Rằm tháng bảy, Vu Lan
15 день 8 месяца	Праздник середины осени	Tết Trung thu
23 день 12 месяца	Праздник духов-хранителей домашнего очага	Ông Táo châu trời

Восточный Новый год (Тэт). Без преувеличения можно сказать, что из всех приведенных выше праздников это самый главный и самый любимый праздник 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. Вьетнамцам нравится лунный календарь. По лунному календарю полнолуние приходится на пятнадцатый день каждого месяца. В повседневной же жизни они используют солнечный (григорианский) календарь. 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. Примерно 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, 2010 год – год Тигра, 2011 год – год Кота, 2012 год – год Дракона, 2013 год – год Змеи, 2014 год – год Лошади, 2015 год – год Козла, 2016 год – год Обезьяны, 2017 год – год Петуха, 2018 год – год Собаки, 2019 год – год Свиньи и далее каждые 12 лет цикл повторяется. Новый год Тэт – это самый грандиозный праздник у вьетнамцев. Официально его 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 напряженных трудовых будней ушедшего года, навещают родителей, своих учителей, родственников, друзей и сами приглашают в гости. Крестьяне, чей труд не регламентирован, в течение года также получают единственную возможность дать своему организму физический отдых после тяжелого изнурительного труда на рисовых полях. В природе как раз в это время во Вьетнаме распускаются персиковые и абрикосовые деревья, мандарины и миндаль. Молодыми ветвями с нежными благоухающими цветками украшают дома и улицы. Они являются символами праздника и весны. Вечером белоснежные бутоны окрашиваются в невероятные цвета праздничного салюта, который обязательно проводят в крупных городах провинций.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЛЬЕФА И ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Географическое положение и рельеф, гидрографический режим

Вьетнам расположен на Индокитайском полуострове в Юго-Восточной Азии. Протяженность сухопутных границ 3 880 км, в том числе с Китаем – 1300 км, с Лаосом – 1650 км, с Кампучией – 930 км. Площадь сухопутной территории Вьетнама – 329,6 тыс. кв. км. Страна вытянута довольно узкой полосой вдоль Южно-Китайского моря. Протяженность с севера на юг – 1750 км, с запада на восток колеблется от 46,5 км (в районе Чунг Бо) до 600 км (на севере). Длина береговой линии, напоминающей букву S, составляет 3260 км. Географически Вьетнам расположен в Северном полушарии между $8^{\circ} 30'$ и $23^{\circ} 22'$ северной широты. Самая крайняя западная точка страны на западе лежит на меридиане $102^{\circ} 10'$ в.д., самая восточная – $109^{\circ} 21'$ в.д. Рельеф страны большей частью горный. Более трех четвертей территории занимают горы, плато и плоскогорья. Вьетнаму принадлежат также острова и архипелаги. Наиболее крупные из них – Байтылонг, Кото, Катба, Кондао в Южно-Китайском море, Фукуок в Сиамском заливе. Площадь континентального шельфа – около 500 тыс. км². От соседних государств Вьетнам отделяют горные хребты.

Такое географическое расположение вместе со своеобразным рельефом оказывает существенное влияние на климат Вьетнама. Горы во Вьетнаме невысокие, но занимают 75% его территории, которые простираются с севера на юг на 1400 км. Только 25% территории приходится на долины рек и небольшие равнины. Дельта реки Меконг занимает 40 000 км², дельта Красной реки – 15 000 км². От северной границы страны в юго-восточном направлении протянулся хребет Хоангльеншон (в переводе «*Главная горная гряда*»), образующий водораздел между реками Хонгха (Красная) и Да (Черная, приток Красной реки). В пределах этой гряды на протяжении всего 200 км имеются несколько пиков с отметками более 2500 м, в том числе самая высокая горная вершина Индокитая Фаншипан (3143 м).

Далее к западу, вплоть до границы с Лаосом, прослеживается серия более низких параллельных хребтов с вершинами от 1600 до 2100 м. Правые притоки реки Хонгха, пересекающие горы Хоангльеншон, имеют узкие каньонообразные долины. Хотя горные склоны обычно покрыты лесом, в дождливое время года нередко оползни, камнепады и сели. К югу от 20-й параллели вдоль границы с Лаосом и Камбоджей на 1200 км протянулись горы Чыонгшон («Длинные горы»), имеющие крутые восточные склоны и ступенеобразно понижающиеся на запад, к долине реки Меконг.

Самая высокая точка хребта Чыонгшон - гора Сайлайленг (2711 м), которая находится на северо-западе, на границе с Лаосом. Северный и Южный Чыонгшон различаются по структуре. Северный Чыонгшон представляет собой серию гряд, протянувшихся под разными углами по направлению к побережью. Стекающие с гор реки несут свои воды в юго-восточном и восточном направлениях. Южный Чыонгшон образует систему хребтов, нагорий, плато и долин. К югу от 15-ой параллели сосредоточена группа вершин с высотами более 2000 м. Самая высокая вершина из них – сложенный гранитами пик Нгоклинь (2598 м). Между 11 и 12° с.ш. отдельные вершины достигают 2100 м. Наиболее обширные плато Южного Чыонгшона – Контум, Плейку, Дарлак, Лангбианг и Зилинь – объединяют под общим названием Тайнгуен («Западные плато»). Их средние высоты 500–1000 м. Эти плато сложены базальтовыми лавами, среди которых возвышаются живописные конусы потухших вулканов. Особо выделяется гора Хамронг («Пасть дракона») на плато Плейку. С этих плато берут начало многочисленные реки, принадлежащие бассейну Меконга либо впадающие непосредственно в океан. Некоторые хребты Южного Чыонгшона подходят близко к побережью Южно-Китайского моря.

Хотя на равнины Вьетнама приходится всего четверть всей территории, но именно там сосредоточена основная хозяйственная деятельность. Наиболее обширные равнины сформированы дельтами рек Хонгха на севере и Меконг на юге.

Между ними тянется цепочка узких береговых равнин и дельт относительно небольших рек, которых во Вьетнаме насчитывается более 2 тыс. Питание рек преимущественно дождевое, поэтому в сезон дождей часто случаются наводнения. Озер во Вьетнаме сравнительно мало, и они невелики по размерам, однако на реках созданы многочисленные водохранилища и запруды, в которых разводят рыбу. Общий объем стока вьетнамских рек составляет 785 км^3 , причем более 76% приходится на бассейны рек Меконг (475 км^3) и Хонгха (121 км^3). Другие крупные реки – Ма, Ка, Тхубон.

Равнина в низовьях реки Хонгха (ее протяженность на территории Вьетнама около 510 км) сложена голоценовым аллювием, который отлагался на дне древнего мелководного залива. Высота поверхности дельты не превышает 25 м. На аллювиальных отложениях сформировались исключительно плодородные почвы. Здесь наибольшая плотность населения страны (1100 чел/км^2) и расположена столица Вьетнама г. Ханой. Лишь на северной и южной периферии этой равнины распространен более древний аллювий. Местами возвышаются сложенные из известняков горы, песчаные дюны и морские террасы. Благодаря большому объему твердого стока река расширяет свою дельту в сторону залива Бак Бо на расстояние в несколько десятков метров. Поскольку дельта Хонгха заселена уже на протяжении нескольких тысячелетий, естественный растительный покров в основном ликвидирован и она претерпела существенные антропогенные изменения. 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 во время дождливого и сухого сезонов.

Дельта Меконга (ее протяженность в пределах Вьетнама 250 км), напротив, в значительной мере не тронута человеком, особенно на северо-западе (провинция Донгтхап) и на крайнем юге (п-ов Камау). Площадь дельты – около 50 тыс. км^2 . Она образована в результате отложения речных наносов в морском

заливе, который когда-то простирался до района Пномпеня. По сути, у камбоджийской столицы и начинается дельтовая область Меконга, русло которого ниже по течению делится на два главных рукава – собственно Меконг и Бассак. В свою очередь, эти водные артерии, проходя по территории Вьетнама треть своего пути до моря, разделяются еще на семь протоков. В формировании единой аллювиальной низменности приняли участие еще две другие реки – Кадонг и Донгнай. Меконг называется во Вьетнаме также Кыулунг («9 драконов»). Река несет много взвешенных наносов, особенно в южных протоках, и скорость наступления суши на море достигает в среднем 60–80 м в год. 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 дельты Меконга началось примерно 300 лет назад, и в настоящее время здесь производится 60% всего риса и большая часть фруктов, собираемых в стране. Здесь также высока плотность населения (450 чел/км²) и расположен крупнейший город страны Хошимин.



Тянущиеся узкой лентой береговые 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 грядами холмов на изолированные, небольшие по площади низменности, крупнейшая из которых, на севере провинции Тханьхоа, занимает территорию величиной 3200 км².

Процессы почвообразования во Вьетнаме в условиях влажного тропического климата протекают очень интенсивно. В результате формируются почвенные профили мощностью в несколько метров. Зональные почвы Вьетнама – различные типы ферраллитных почв (красноземы, желтоземы, горные латериты). Наибольшее хозяйственное значение имеют аллювиальные почвы равнин, особенно дельты рек Меконга и Хонгха. Многие низменные районы заболочены и там распространены болотные почвы. Наибольшие площади таких почв сосредоточены в дельте реки Меконг. Также встречаются мангровые почвы под одноименными лесами в зонах приливов и низменных лагунах. В прибрежных районах почвы местами засолены. Под пахотные земли используется 22% территории страны, леса и кустарники занимают 40% всех земель.

2.2. Климат

По климату Вьетнам условно делится на три района: Северный, Центральный и Южный. Ввиду разнообразия рельефа и смены направления ветров в течение года в самих районах прослеживаются существенные внутренние различия.

Северный район, простирающийся к северу от 18° с.ш., характеризуется влажным жарким летом в период экваториального муссона, дующего с Тихого океана, и относительно прохладным зимним периодом с конца ноября до середины апреля, когда сказывается действие холодных северо-западных ветров. На равнинах, включая дельты, средние температуры трех зимних месяцев составляют 17–20°С. В окрестностях Ханоя, расположенного на абсолютной высоте

около 5 м, в наиболее прохладное время года воздух прогревается до 14–16° С, ночью температура может понижаться до 5–6° С. В горах зимы более продолжительные, в пограничных хребтах случаются заморозки. В районе Шапа, на высоте около 1570 м, и в других возвышенных местах иногда даже выпадает снег. С конца января до середины марта обычна постоянная морось. Выделяется летний, дождливый сезон, длящийся с апреля по сентябрь. С июля по сентябрь выпадает примерно 80% годовой нормы осадков (в Ханое по 300 мм в каждый из этих месяцев). В самые жаркие месяцы средняя максимальная температура воздуха в столице 31–32° С, а зарегистрированный абсолютный максимум 42,8° С. В первой половине прохладного периода осадков мало и относительная влажность воздуха редко превышает 70%. Во второй половине относительная влажность воздуха возрастает до 95% за счет часто идущих морозящих дождей «мыа фун». В этот период нередко туманы с выпадением обильной росы. К северному району относятся и провинции Као Банг, Лай Чау, район равнины Бак Бо с дельтой Красной реки. В этом районе расположен и г. Ханой, имеющий следующие основные климатические характеристики:

- среднегодовая температура воздуха.....23,4° С;
- максимальная среднемесячная температура (июль).....28,8° С;
- минимальная среднемесячная температура
(февраль).....16,6° С
- абсолютно максимальная температура.....42,8° С;
- абсолютная минимальная температура2,7° С;
- годовые колебания температуры.....12,2° С;
- суточные колебания температуры.....6,8° С;
- среднегодовая относительная влажность воздуха.....83%;
- максимальная среднемесячная влажность воздуха (март).....88%;
- минимальная среднемесячная влажность воздуха (ноябрь)..... 81%;

-среднегодовое количество осадков.....1678 мм.

Поскольку разница средних максимальных и средних минимальных температур составляет $14-16^{\circ}\text{C}$, климат северного района нельзя назвать тропическим. Тем не менее, почвы, растительность и животный мир носят отчетливо тропический характер. В Северном районе сохранились участки первичных тропических лесов, в которых деревья достигают высоты 50–55 м.

Центральный климатический район (горы Чыонгшон). 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 границе с Лаосом и расположен между $15,5^{\circ}$ и $19,2^{\circ}$, а на востоке расположен в прибрежной зоне между $11,5^{\circ}$ и 18° северной широты. Указанный район характерен тем, что изменения влажности воздуха и количества осадков смещаются по месяцам по сравнению с Северным климатическим районом, т.е. максимальные значения влажности и осадков сдвинуты к концу года, а в начале года наступает сухой сезон. Случается, что влажный период тянется до января. Больше осадков, до 3000–3500 мм в среднем за год, получает северная половина этого климатического района, прежде всего восточные хребты и предгорья Чыонгшона, в меньшей мере – береговые равнины. На горном плато на уровне 1800 м расположен известный курорт Далат, где температура воздуха круглый год не превышает $+25^{\circ}\text{C}$. Уничтожение лесов привело к активизации разрушительных паводков на реках области Чунбо. Во влажный сезон нередко вторжения мощных тайфунов, сила которых уменьшается по направлению к югу. Зимние месяцы довольно прохладны на территории, расположенной между 16° и 20° с.ш. В январе температура воздуха ниже 20°C . К югу от 20° с.ш. круглый год тепло и температурный режим сходен с условиями южного Вьетнама.

Этот район условно можно разделить еще на две климатические зоны:

- первая зона, включающая провинции Хатинь, Биньчи, Тхиен с наиболее представительным городом Винь, и вторая зона, включающая район восточнее гор Чыонгшон с наиболее представительным городом Хюэ.

Первая зона имеет следующие климатические характеристики (г. Винь):

- среднегодовая температура воздуха.....23,9°С;
- максимальная среднемесячная температура (июль).....29,5°С;
- минимальная среднемесячная температура (февраль)17,9°С;
- абсолютно максимальная температура.....42,1°С;
- абсолютная минимальная температура4,0°С;
- годовые колебания температуры.....11,6°С;
- суточные колебания температуры.....6,3°С;
- среднегодовая относительная влажность воздуха.....85%;
- максимальная среднемесячная влажность воздуха (март).....91%;
- минимальная среднемесячная влажность воздуха (ноябрь)-.....74%;
- среднегодовое количество осадков.....1840 мм.

Особенность климата в этой зоне является то, что на него заметное влияние оказывают сухие ветры из Лаоса, дующие в июне, июле месяцах, повышающие температуру до 39-40° С и снижающие влажность воздуха до 20-25%. Продолжительность этих ветров составляет 8-10 дней.

Вторая зона имеет следующие климатические характеристики (г. Хюэ):

- среднегодовая температура воздуха.....25,2°С;
- максимальная среднемесячная температура (июль).....29,2°С;

- минимальная среднемесячная температура (февраль).....20,7°C;
- абсолютно максимальная температура.....39,9°C;
- абсолютная минимальная температура8,8°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.....2890 мм.

Этот район характеризуется умеренными колебаниями температуры и влажности воздуха. Сухой сезон наблюдается в летние месяцы с апреля по сентябрь, мокрый сезон – с сентября по декабрь месяцы.

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 Тай Нгуен и обширную дельту Меконга (Намбо). В свою очередь этот район можно подразделить на две климатические зоны: провинция Тай Нгуен и дельта Намбо. Зона Тайнгуен с наиболее представительским центром в Буон Матхуоте представляет собой обширную саванну с высотами от 400 до 1000 метров над уровнем моря. Сухой сезон с ноября до марта, сезон дождей начинается с апреля и длится до октября месяца. В этот период выпадает до 90% годовой нормы осадков.

Климатические характеристики Буон Матхуота следующие:

- среднегодовая температура.....24,2°C;
- максимальная среднемесячная температура (апрель).....26,3°C;
- минимальная среднемесячная температура (декабрь).... 21,4°C;
- абсолютно максимальная температура.....39,4°C;

- абсолютно минимальная температура.....9,6°C;
- годовые колебания температуры.....4,9°C;
- суточные колебания температуры.....9,1°C;
- среднегодовая влажность воздуха.....85%;
- максимальная среднемесячная влажность воздуха (авг.сент).....90%;
- минимальная среднемесячная влажность воздуха (февраль).....73%.

Наиболее представительским пунктом климатической зоны Намбо является г. Хошимин, имеющий следующие характеристики климата:

- среднегодовая температура.....27°C;
- максимальная среднемесячная температура (апрель).....29°C;
- минимальная среднемесячная температура (декабрь)25,6°C;
- абсолютно максимальная температура.....40°C;
- абсолютно минимальная температура.....13,8°C;
- годовые колебания температуры.....3,4°C;
- суточные колебания температуры.....8,8°C;
- среднегодовая влажность воздуха.....82%;
- максимальная среднемесячная влажность воздуха (июль,сент).....87%;
- минимальная среднемесячная влажность воздуха (февраль, март).....74%;
- среднегодовое количество осадков.....2890мм.

Как следует из приведенных данных, климат Вьетнама в целом отличается высокими уровнями температуры и относительной влажности воздуха. По своему географическому расположению, рельефу территории и существующей международной классификации климатических областей климат Вьетнама в целом относится к влажному тропическому типу.

Основными факторами тропического климата, существенно влияющими на здоровье и работоспособность человека являются высокие уровни солнечной радиации, атмосферных осадков, температуры воздуха и ее суточных колебаний, повышенная влажность воздуха, а также наличие в воздухе соединений серы, метана, пыли и других загрязнений. Все эти факторы оказывают неблагоприятное воздействие на человека как самостоятельно, так и в сочетании, существенно повышая агрессивность окружающей среды. В тропических условиях, кроме перечисленных факторов, заметное влияние на здоровье человека оказывает мощный биологический фактор 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 изделий техники в тропиках перечисленные факторы тропического климата оказывают также и на техническое состояние техники, ускоряя процессы коррозии и биоповреждений конструкционных и защитных материалов. Интенсивное и продолжительное воздействие высоких уровней солнечной радиации в сочетании с обильными атмосферными осадками, высокой влажностью и температурой окружающей среды ускоряют процессы старения материалов, особенно полимерных.

2.3. Растительный и животный мир

Значительная часть территории Вьетнама, главным образом в горах, покрыта лесами (7,8 млн. га). Общие запасы древесины оцениваются в 565,6 млн. м³. Эксплуатационные запасы древесины составляют 226 млн. м³. Зональные типы растительности Вьетнама – это в основном вторичные влажные вечнозеленые тропические леса, а в тех районах на юге страны, где количество осадков намного меньше, – саванны и

редкостойные тропические леса. Сохранились также участки первичных влажных тропических лесов. Во Вьетнаме произрастает много ценных древесных пород: железное, черное, розовое, камфорное, эбеновое, сандаловое дерево и др. Распространено также свыше 30 видов бамбука. 76 видов лесных растений дают ароматические вещества, 600 видов – танин, 200 – красильные вещества, 260 видов – масло. Сырьем для разных отраслей промышленности служат красный шеллак, корица, анис, сосновый экстракт.

Из-за преобладания горного рельефа кроме широтной зональности растительности выражена ее высотная поясность. Нижние части гор (до высот 800–1000 м в Намбо и 600–700 м в более прохладном Бакбо) покрыты влажными тропическими вечнозелеными лесами. Выше них, до 1700–2000 м над у.м., растут широколиственные субтропические горные леса с подлеском из различных бамбуков, а еще выше появляются смешанные леса, где, кроме дуба, клена и ясеня, встречаются хвойные породы.

В приморской зоне распространены мангровые заросли: в Намбо они достигают высоты 25–30 м, в Бакбо – 2–3 м. Общая площадь мангров около 400 тыс. га, из них 300 тыс. находится в Намбо и южной части Чунбо. В низменных районах страны распространены рощи кокосовых пальм. На плато в юго-западном районе растут саванновые леса и располагаются саванны с зарослями жестких трав и бамбука.

Естественная растительность в долинах сохранилась только на заболоченных участках и в мангровых зарослях вдоль побережья. 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. Около половины территории занимают леса и кустарники. В предгорьях преобладают влажные тропические вечнозеленые леса, а на севере встречаются и листопадные. В горах на высоте свыше

600 м над уровнем моря на севере и свыше 100 м на юге преобладают субтропические вечнозеленые леса.

Животный мир Вьетнама насчитывает около 400 видов млекопитающих, примерно 970 видов птиц, 230 видов земноводных и до 400 пресмыкающихся, более 1000 видов морских и пресноводных рыб. В прибрежных водах водятся крабы, креветки, моллюски. В зоне тропических лесов распространены, леопарды, тигры, обезьяны (макаки и гиббоны), медведи, древесные виверры, летяги, крупные вараны, белый и зеленый попугай, фазаны, павлины. Много змей (питоны, кобры и т.д.), черепах, ящериц. В саванновых лесах и саваннах обитают индийский слон, антилопы, олени, буйволы, кабаны, орлы, куропатки. В дельтах рек и на болотах селятся розовые фламинго, аисты, пеликаны, цапли, дикие утки, гуси. Затопленные водой поля изобилуют рыбой и мелкими крабами. В реках и озерах много пресноводной рыбы.

Морские ресурсы многообразны и благоприятствуют развитию не только рыболовства, но и туризма и рекреации. Запасы морской рыбы в шельфовой зоне оцениваются примерно в 3 млн. т в год, а креветок – в 65 тыс. т. Значительны запасы моллюсков, морской капусты и других морепродуктов.

В целях сохранения животного мира и редких растений (в том числе лекарственных) во Вьетнаме создается 87 особо охраняемых территорий общей площадью 750 тыс. га, в т.ч. 7 национальных парков, 80 заказников и заповедников. Площадь охраняемых территорий на плато Тайнгунг составит ок. 240 тыс. га.

3. ОСНОВНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

На территории нынешнего Вьетнама первые поселения человека появились около 400 000 лет до н.э. В каменном веке предки вьетнамцев уже выращивали рис и занимались животноводством.

Вьетнамский народ формировался на востоке Индокитая в течение нескольких тысячелетий. Он относится к южно-азиатской расе. Первобытные люди Вьетнама принадлежали к

южной ветви негроидной расы. В какое-то время монголоидные племена, пришедшие с севера, смешались с негроидным населением, и возникла группа южных монголоидов. По культуре, языку, укладу вьетнамский народ значительно отличается от своих соседей

В середине 1-го тысячелетия до нашей эры племена вьет населяли бассейны рек Сицзян и Хонгха. Среди них наиболее многочисленной и развитой была группа лаквьетов.

Первое государственное образование на территории Вьетнама появилось в VII веке до н.э. в бассейне реки Хонгха (Красной реки) под названием Ванлонг, которым управляло 18 королей династии Хунг.

В III веке до н. э. во время правления короля Ань Дыонг Вьонга это государство стало называться Аулак. В 111 году до нашей эры 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 (совр. провинция Ниньбинь).

После убийства короля и его сына королева-мать в 979 году передала престол полководцу Ле Хоану, который стал королем Ле Дай Ханем. При нем была успешно отражено вторжение китайцев и предпринят поход на королевство Тьямпа (Чямпа), в результате которого была разрушена столица королевства Индрапуру и получены большие трофеи. После его смерти в 1005 году в результате внутريدворцовой борьбы королем был провозглашен Ли Тхай То. 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.

В 1054 году внук короля Ли Тхань Тонг вновь вернул стране название Дайвьет. Династия Ли создала централизованное феодальное государство, успешно развивала экономику, культуру. В 1069-1077 гг. Дайвьет присоединил провинции Каобанг, Тьямпу, Куангнинь и Куангчи. В 11-м веке рождается вьетнамская патриотическая поэзия, отражающая стремление к национальной независимости и самобытности. В 12-13 веках происходят войны Вьетнама с Камбоджей. В 1225 году восьмилетняя королева Ли Тиеу Хоанг передала престол своему мужу Чан Каню. Династия Чан сохранила централизованное феодальное государство. Буддизм стал государственной религией. Во время династии Чан под предводительством полководца Чан Хунг Дао были успешно отражены три нашествия монгольских завоевателей (1258, 1285, 1288 гг.). К концу XIV 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. В это время происходит быстрый рост городов, расширение ирригационных сооружений, развитие внешней и внутренней торговли, установление связей с соседними государствами.

В 1527 году Фо Хынг Вьонг – один из феодальных князей при династии Ле захватил власть и создал династию Мак. К 1592 году династия Мак пришла в упадок, но свергнута была лишь в 1677 году. Эти годы отмечены борьбой за власть между кланами Нгуен (на юге) и Чинь (на севере).

В 1771 году в поселении Тэйшон (совр. провинция Биньдинь) произошло крестьянское восстание, которое возглавили братья Нгуен Ньяк, Нгуен Лы и Нгуен Хюэ. В 1778 году Нгуен Ньяк вззошел на престол и основал династию Тэйшон. В 1786 году Тэйшоны установили контроль над всей страной.

В 1788 году принц Нгуен Ань - спасшийся от повстанцев, представитель клана Нгуен, при поддержке влиятельного французского епископа Пьера Пино де Бесна отвоевал Сайгон и всю дельту Меконга. В 1802 году Нгуен Ань установил контроль над всей страной, которая стала называться Вьетнамом. В знак объединения государства его столицу перенесли в Фусуан (совр. 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 безуспешно пытались освободиться от колониальной зависимости.

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

В **феврале** 1930 года было создана Коммунистическая партия Индокитая (КПИК).

В 1940 году французское правительство, капитулировавшее перед Германией, 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. 9 марта 1945 года японские войска атаковали французские гарнизоны по всему Индокитаю и уничтожили основные силы французов. КПИК после этих событий объединила все вооруженные отряды Вьетнама в Освободительную армию Вьетнама. После разгрома советскими войсками квантунской армии в августе 1945 сложились благоприятные условия для завершения освободительной войны вьетнамского народа, которая окончилась победой августовской революции. Последний император Бао Дай отрекся от престола.

2 сентября 1945 года на полумиллионном митинге в Ханое Хо Ши Мин провозгласил о создании первого социалистического государства в Юго-Восточной Азии – Демократической Республики Вьетнам (ДРВ). Однако уже 23 сентября 1945 года французские колониальные войска при поддержке английской армии захватили административные здания и все важнейшие позиции в Сайгоне. Снова началась длительная, упорная война против французов, вошедшая в историю как война Сопротивления французским колонизаторам 1945-1954 гг. В период с 13 марта по 7 мая 1954 года в ходе ожесточенного сражения под Дьенбьенфу Вьетнамская народная армия разгромила французский экспедиционный корпус. Эта победа вынудила французов отступить и по результатам Женевского Соглашения по 17 параллели устанавливалась демаркационная линия, которая разделила Вьетнам на два государства. Северный Вьетнам полностью контролировался коммунистами. В Южном Вьетнаме к власти пришло проамериканское правительство Нго Динь Дьема.

Начиная с 1959 года на юге стали создаваться отдельные партизанские отряды. В 1960 году в дельте Меконга началось крестьянское восстание, быстро распространившееся по всему Южному Вьетнаму. В декабре 1960 года руководство Северного Вьетнама перешло от политического противостояния режиму Нго Динь Дьема к активному военному противостоянию. Под руководством коммунистов был создан Национальный фронт освобождения Южного Вьетнама, известный как Вьетконг, а

представителей его вооруженных сил стали называть вьетконговцами. Режим Нго Динь Дьема пользовался огромной экономической и военной поддержкой со стороны США. Для руководства военными действиями против южновьетнамских патриотов в 1961 в Сайгоне был создан американский военный штаб во главе с генералом Харкинсом, а в 1962 — американское военное командование. Военный персонал США начал непосредственно участвовать в боевых операциях против патриотических сил. К середине 1964 в Южном Вьетнаме находилось около 25 тыс. американских военнослужащих, а 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 году высадили на территорию Южного Вьетнама дополнительный многотысячный воинский контингент. Вскоре к ним присоединились контингенты из Южной Кореи, Австралии, Новой Зеландии. Против партизанских соединений американцы применили массированные авиаудары методом коврового бомбометания и фактически применили химическое оружие, содержащее стойкое ядовитое вещество диоксин. Непосредственно основной целью применения американцами химических веществ была дефолиация растительности в зонах действия партизан, однако это впоследствии привело к химическому поражению не только растительности, но и людей и всего живого в зоне его применения. У людей, подвергшихся воздействию диоксида, с высокой вероятностью возникали онкологические заболевания и мутации на генетическом уровне, приводившие к рождению детей с врожденными аномалиями. В общей сложности воздействию этого яда подверглось около 14 % территории Вьетнама.

В результате упорной партизанской войны совместно с подразделениями Вьетнамской Народной армии 27 января 1973 года было подписано Парижское соглашение о прекращении

войны и восстановления мира во Вьетнаме. 30 апреля в результате успешной операции Вьетконга совместно с ВНА был освобожден Сайгон. С освобождением Сайгона завершилась Война Соппротивления 1959-1975 годов, и были созданы все условия для объединения страны. Победоносному завершению освободительной Войны Соппротивления 1959-1975 гг. в существенной мере способствовала массированная военная помощь Вьетнаму военной техникой, вооружением и военными специалистами из Советского Союза, Китая, Кубы.

Торгово-экономические отношения между Вьетнамом и Советским Союзом начатые 18 июля 1955 г. успешно развивались. При техническом содействии советской стороны во Вьетнаме были заложены основы национального хозяйства практически во всех его основных отраслях и сферах. В целом экономическая помощь Советского Союза явилась одним из определяющих факторов, обусловивших стабильную работу народного хозяйства Вьетнама в годы войн за национальную независимость и суверенитет.

Всего за период двустороннего сотрудничества было восстановлено и построено более 310 различных объектов (из них около 100 крупных, являющихся базовыми предприятиями в своей сфере) практически во всех основных отраслях вьетнамской экономики (горнодобывающей, машиностроительной, химической, пищевой **промышленности**, производстве строительных материалов), осуществлялась реконструкция основных морских портов, трансвьетнамской железной дороги и других транспортных объектов. При техническом содействии Советского Союза была заложена надежная топливно-энергетическая база: введен в действие целый ряд тепло- и гидроэлектростанций общей мощностью около 4 тыс. МВт, в том числе крупнейшая в Юго-Восточной Азии ГЭС Хоабинь (1920 МВт), что составляет сейчас около половины всех действующих во Вьетнаме мощностей, сооружено около 6 тыс. км ЛЭП. Также в рамках долгосрочных целевых программ были заложены новые и расширены существовавшие плантации кофе, чая, гевеи, кокосовой пальмы (на площади

около 120 тыс. га), созданы предприятия по производству плодовоовощной продукции. Построен ряд ирригационных объектов, обеспечивающих орошение и защиту до 400 тыс. га полей. На крупнейшем и самом успешном совместном предприятии «Вьетсовпетро» в настоящее время ежегодно добывается более 13 млн. т нефти, что составляет около 80% национальной добычи.

В дальнейшем успехи вьетнамской экономики в 1990-е гг. на пути перехода к регулируемым рыночным отношениям в немалой степени определялись значительным экономическим потенциалом, созданным в СРВ при советском содействии и помощи.

Значительным достижением экономического и технического сотрудничества двух стран являлась работа по формированию квалифицированных национальных кадров для Вьетнама. С 1951 г. в СССР началось обучение вьетнамских граждан, за прошедший период было подготовлено около 200 тыс. квалифицированных специалистов и инженерно-технических работников в области сельского хозяйства, строительства, угольной промышленности, энергетики, мостостроения, транспорта, связи, 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.

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). Очевидно, что это стало причиной осложнения в отношениях с КНР и пограничного

конфликта в 1979 году, когда в северные провинции Вьетнама вторглись части китайской армии. Конфликт длился 17 дней. Понесся большие потери, китайские войска были выбиты из Вьетнама. Вьетнам порвал дипломатические отношения с Китаем, которые были восстановлены лишь в середине 90-х годов.

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 1990 году вьетнамские воинские части были выведены из Камбоджи. 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 - СП «Вьетсовпетро» по добыче нефти в 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 ноябре 2006 года в Ханое состоялся 14-й саммит Азиатско-Тихоокеанского экономического сотрудничества (АРЕС). С 2006 года Вьетнам член ВТО. С 2007 года на Генеральной Ассамблее ООН Вьетнам избран непостоянным членом Совета Безопасности.

4. ЗДОРОВЬЕ И БЫТ В ТРОПИКАХ

4.1. Влияние факторов природной среды тропиков на здоровье человека

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

- высокая температура атмосферного воздуха;

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

В жарком климате резко повышается потребность организма в воде для утоления жажды. В условиях Вьетнама эта проблема решается путем употребления бутилированной питьевой воды или зеленого чая. Пить воду из городской водопроводной сети не рекомендуется и тем более из колодцев без предварительного кипячения. При питье воды из открытых источников резко возрастает вероятность заражения возбудителями кишечных инфекций и инвазий. Частое и обильное питье способствует снижению кислотности желудочно-кишечного сока и в результате этого - к ослаблению барьерной функции желудка по отношению к возбудителям кишечных инфекций и инвазий (дизентерия, брюшной тиф, холера и др.). В условиях тропического климата Вьетнама нередки случаи простудных заболеваний, обусловленных высокой влажностью в сезон дождей и резким перепадом температур между наружным воздухом и воздухом в кондиционируемом помещении. В сухой период возрастает запыленность наружного воздуха и, как следствие, возрастает частота заболеваний слизистых оболочек глаз (конъюнктивиты). Климат Вьетнама может способствовать рецидиву хронических заболеваний, особенно ревматизма, радикулита, обусловленных высокой влажностью воздуха.

Климат в патологии тропиков часто выступает как косвенный фактор, так как в почве, в воздухе и водоемах создаются весьма благоприятные условия для развития микробов, 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 выплоду комаров, мошек, и др. 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, трипаномы и лейшмании, анкилостомиды и тропические виды филярий. Вьетнам отличается тем, что в условиях этой страны 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 водоемах, но и в небольших скоплениях воды в различных емкостях и даже в пазухах растений.

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 дождями загрязняются колодцы, пруды, водозаборы, пляжи. В это период резко увеличивается выплод синантропных видов мух. Все это способствует подъему заболеваемости кишечными инфекциями.

Распространение многих заразных болезней в тропиках тесно связано с почвой. Это в первую очередь геогельминтозы, возбудители которых проходят почвенную фазу своего развития. Загрязнение почвы возбудителями геогельминтозов происходит наиболее интенсивно в районах с отсутствующей или неисправной канализацией и где распространен обычай удобрять почву человеческими фекалиями. Заражению людей способствует постоянный контакт голых рук и ног с почвой и водой (игры детей во дворах и в песочницах), а также употребление в пищу свежих плохо вымытых овощей и трав, выращенных на огородах. Также в почвах тропиков выплываются москиты -переносчики различных болезней.

Прямые солнечные лучи обладают бактерицидными свойствами, способствуя уничтожению многих возбудителей в воздухе и на поверхности почвы благодаря ультрафиолетовой составляющей солнечного спектра. В условиях интенсивного ультрафиолетового облучения реже встречается гиповитаминоз D. Однако большое число ясных дней во время отдыха или при работе на открытом воздухе предопределяет увеличение частоты солнечных ожогов, а также рака кожи, частота которого в тропиках существенно повышается по сравнению с умеренными широтами. Искусственной защитой от ультрафиолетового облучения кожи может служить закрытая форма одежды и широкополая шляпа. Такая одежда широко используется во Вьетнаме в повседневной жизни.

4.2. Особенности акклиматизации российских граждан во Вьетнаме

Говоря о влиянии климата на организм человека, следует, прежде всего, остановиться на тепловом факторе. В условиях тропиков человек получает тепло несколькими путями: от солнечной радиации, от излучения почвы и окружающих объектов, за счет конвекции и теплопроводности, а также от обменных процессов. Суммарное поступление тепла определяет общую тепловую нагрузку на организм человека. При высокой температуре внешней среды необходимо создавать условия для увеличения теплоотдачи с поверхности

тела человека 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 и 40°C при низкой относительной влажности (менее 70%). Таким образом, жаркий влажный тропический климат действует на организм более угнетающе, чем жаркий и сухой климат.

Когда человек переезжает из средних широт в тропические широты с влажным тропическим 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 приспосабливается к новым условиям. Как правило, у здорового человека адаптация к тропическому климату наступает через месяц, полтора. Полная адаптация к тропическому климату наступает лишь через несколько лет. При адаптации возникают выраженные физиологические сдвиги, характеризующиеся снижением окислительных процессов, ослаблением реактивности сердечно-сосудистой системы на действие высокой температуры и более интенсивным потоотделением. При 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.

Поскольку чрезмерный тепловой раздражитель приводит к изменению нормального хода обменных реакций и замедлению восстановительных процессов, для повышения тепловой устойчивости организма рекомендуется применять биологические 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 разработка системы оздоровительных мероприятий по нейтрализации неблагоприятных факторов тропического климата. Применение лекарств для повышения устойчивости организма следует рассматривать как дополнительное мероприятие.

4.3. Особенности соблюдения личной гигиены в тропиках

Вопросы распорядка дня и рационального режима труда играют важную роль в деле сохранения здоровья людей, 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 7 часов) для того, чтобы успеть сделать утреннюю зарядку продолжительностью 25-30 минут путем пешей прогулки, выполнения комплекса упражнений на гибкость (для мужчин обязательно с гантелями массой 2-3 кг). Утренние пробежки при температуре выше 30° не рекомендуется. Зарядку обязательно следует закончить приемом горячего душа, заканчивая его душем с прохладной водой, особенно это

необходимо для тела ниже пояса с целью предупреждения развития варикоза вен нижних конечностей. На утренние часы целесообразно также 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 70-80°, 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, купания, сна). Физический труд в условиях перегревания (более 30°) должен быть максимально механизирован с использованием интенсивной принудительной вентиляции воздуха (со скоростью обдува 2-6 м/сек). По примеру горячих цехов рекомендуется делать ежечасные 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 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 воздуха. Их применение позволяет существенно снизить относительную влажность воздуха в помещении до 60%, что облегчает дыхание и испарение пота с поверхности кожи, при этом кожа остается сухой.

Природно-климатические условия Вьетнама благоприятствуют возникновению и развитию различных дерматитов. Для поддержания кожи в чистоте необходимо после работы и во время перерывов систематически мыться под

душом с мылом или шампунем (2 – 3 раза в день). Нормализации водного баланса 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. Полезно также принимать душ перед сном, так как вода смывает не только пот, но и успокаивает нервную систему. Каждый раз 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 контакте или случайном заглатывании загрязненной воды.

Обилие рассеянного ультрафиолетового излучения требует принятия 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 все эти рекомендации по сохранению здоровья подходят и для климатических условий умеренных широт и нарушения предлагаемых гигиенических правил в этих условиях не столь опасны, но в условиях Вьетнама их игнорировать нельзя и отступления от вышеперечисленных правил могут повлечь за собой серьезные нарушения здоровья.

4.4. Гигиеническое значение одежды в тропическом климате

Одежда в условиях Вьетнама должна защищать тело человека от перегревания и предохранять от укусов насекомых и других эктопаразитов. При высокой температуре и влажности окружающего воздуха рациональная одежда улучшает тепловой баланс человека, ограждая его от прямого и отраженного излучения.

Одежда в тропиках должна быть легкой, удобной, чтобы она не препятствовала доступу воздуха и воздухообмену в пространстве между телом и одеждой и потоотделению. Ткани должны быть хорошо воздухо- и паропроницаемы, гигроскопичны и обладать малой теплопроводностью. 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. Надев на солнце рубашку и брюки, человек сэкономит такое же количество воды, какое сэкономит одетый человек, перешедший с солнцепека в тень. Полностью одетые люди при температуре выше 33⁰С теряют меньше воды с потом и получают меньше тепла от солнца, чем люди одетые частично. 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 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 насекомых (комаров, moskitov и других кровососущих насекомых). В городских условиях, конечно удобнее носить рубашку 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. По вечерам в целях защиты от насекомых предпочтительнее одевать длинные брюки и рубашку с длинными рукавами.

Белье, так же как и верхняя одежда, не должно быть тесным. Самыми гигиеничными и удобными являются льняные и хлопчатобумажные ткани. Ткани из синтетических волокон сильно нагреваются и становятся при впитывании пота непроницаемыми для воздуха.

Особое внимание должно быть уделено защите головы и шеи от прямых солнечных лучей. С 10 до 16 часов опасно находится на солнцепеке с непокрытой головой. Голову в это время лучше защитить широкополой воздухопроницаемой шляпой или кепкой с достаточно длинным козырьком. При выполнении работ на открытом воздухе во Вьетнаме широко применяется шлем защитного цвета из прессованного материала. Конструкция его такова, что между шлемом и головой остается небольшой, хорошо вентилируемый промежуток.

В тропиках опасно ходить босиком. Ноги 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. Для тропиков Вьетнама предпочтительнее носить закрытые туфли и носки. Подошва должна быть плотной и многослойной, так как почва и дорожное покрытие во Вьетнаме сильно нагреваются.

4.5. Требования к жилью в тропиках

Важное значение в условиях Вьетнама имеет размер жилых помещений. При понижении высоты потолка с 3 до 2,5 метров температурный режим в помещениях заметно ухудшается. В жилищном строительстве широко распространены квартиры с

потолками высотой не ниже 3 метров. 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 искусственные 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 (леса, кустарника) и от заболоченных водоемов. 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 лучше всего 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 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 жилище 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 относительная влажность воздуха в помещении поддерживается на уровне 50-60%.

4.6. Рекомендации по рациональному питанию в тропиках

Говоря об особенностях питания в условиях тропиков в жаркий период, необходимо иметь в виду, что в отличие от умеренных широт, где энергетические затраты на терморегуляцию велики, в тропиках они снижаются практически до нуля. Основной обмен у граждан России, приехавших в СРВ, уменьшается на 10-15%, поэтому и 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 500г (2000 ккал), жиров 100г (900ккал) и белков не менее 100г (900 ккал), что в среднем суммарном выражении составляет 3 800 ккал. Калорийность пищевого рациона зависит от возраста человека, его роста, веса, пола, профессии, физиологического состояния, воздействия всевозможных факторов внешней среды и т.д. Следует также помнить, что растущий организм человека 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 восхождении в горы 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 этого главного продукта питания вьетнамцев. Причем, если мы привыкли, что рисовая крупа имеет белый цвет с желтоватым оттенком, то в настоящее время в CPB выведены и культивируются много сортов риса от коричневого до черного цветов. Некоторые сорта риса после варки приобретают вкус привычной нам россиянам гречки или овсянки. 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. В пищу европейцы его используют редко, а зря, потому что это вкусный и очень полезный овощ. В магазинах вьетнамских городов можно приобрести и макаронные изделия, крупы других злаков. Хлеб во Вьетнаме употребляется вьетнамцами 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. Поэтому 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 отсутствует дефицит белков животного происхождения, наоборот, на рынке имеется достаточный выбор этих продуктов: мяса (птицы, свинины, импортной говядины, буйвола), рыбы (речной, прудовой, морской), различных свежих морепродуктов. Дефицитными продуктами, так любимыми россиянами, являются квас, творог и сельдь. В продаже имеется 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 продаже постоянно 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 в условиях тропиков весьма значительна. Источником минеральных веществ является пища. Вода, употребляемая в пищу во Вьетнаме,

слабоминерализованная, так как она получается, как правило, путем очистки дождевой воды, воды горных рек, реже артезианской воды неглубокого залегания. Недостаток минеральных веществ во Вьетнаме 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, лимонов, гуаявы, апельсинов, мандаринов, папайи, помидоров и пр. овощей и фруктов. Однако надо 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 избыток непривычных для россиянина тропических фруктов и овощей могут вызвать аллергические реакции, поэтому к их употреблению тоже необходимо относиться осторожно. Ниже на отдельных цветных вставках (Приложение 3 и 4) приведены основные виды овощей и фруктов, наиболее употребляемых во Вьетнаме в пищу.

Во Вьетнаме налажена система детского питания грудных детей. В продаже имеется достаточное количество разнообразных детских смесей, обладающих полноценным

составом солей, белков, жиров, углеводов. Детское питание обладает хорошими вкусовыми качествами.

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 лучше не употреблять в пищу.

Особое значение имеет тщательная 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 и овощи 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.

В условиях жаркого климата под влиянием потери организмом солей из-за усиленного потоотделения нарушается водно-солевой обмен. 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. Обильное потребление поваренной соли крайне желательно 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 ее приготовления. При добавлении морской соли в продукты во время варки она значительно теряет свои полезные свойства. Кроме этого, если, например, варить рис и добавить в него соль во время варки, то рис теряет свой аромат и становится менее вкусным. Соль лучше всего добавлять в готовые блюда из риса по вкусу непосредственно перед их употреблением. 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. Это прием приготовления пищи можно с уверенностью и с пользой для здоровья применять и нашим специалистам, прибывшим на работу во Вьетнам. Следует отметить, что современный Вьетнам не испытывает недостатка в продовольствии, в стране широко развита сеть частных ресторанов, кафе и небольших харчевен, где можно хорошо и вкусно покушать. Однако к изобилию разнообразных блюд из мяса, рыбы, морепродуктов и прочих продуктов рекомендуем относиться осторожно, так как некоторые из блюд, приготовленных из местных продуктов, могут вызывать аллергию, а при длительном обильном

использовании блюд богатыми протеинами в сочетании с обильным употреблением спиртных напитков, особенно пива, можно «заработать» подагру, атеросклероз и прочие нарушения обменных процессов в организме. Это следует помнить тем российским специалистам, кому старше 50 лет. Укоренившееся мнение, что, работая во Вьетнаме, перед принятием пищи обязательно необходимо принять 100 граммов крепких спиртных напитков с целью профилактики кишечных расстройств, следует считать недостаточно обоснованным. Статистика подтверждает, что кишечные расстройства лечатся легче, чем алкоголизм и сопутствующие ему болезни.

4.7. Наиболее распространенные 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 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 варёный свиной язык с зелёным луком, либо варёный 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 глютамат натрия для усиления вкуса, но его польза весьма сомнительна. Одним из самых известных блюд является cha gio (ча зо) - 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; Gỏi nèo sen (гой нэ шен) - салат из молодых побегов лотоса и орехов; Gỏi gà (гой га) - куриный салат с маринованными овощами, лимоном, имбирем, молодыми листьями лимона.

Среди самих вьетнамцев любимым кушаньем являются **молодые побеги бамбука** и блюда из них. Это очень полезный и вкусный продукт, хотя и не отличающийся приятным запахом. Вообще характерной особенностью национальной кухни Вьетнама является специфический запах некоторых блюд при их превосходном вкусе. Чемпионом по части экзотического аромата является рыбный соус пхук тат (пхук-там), который подается практически ко всем блюдам. Любимыми мясными блюдами являются жареные в масле рисовые блинчики нэм зан или нэм Сайгон (на севере) и тья 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. Не стоит забывать, что **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 пхук мам, который призван восполнять недостаток животного белка в традиционном пищевом рационе вьетнамцев. Пхук мам



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.

Любимыми мясными блюдами являются жаренные в масле рисовые блинчики Нэм зан или нэм Сайгон (на Севере), или тя зо (на Юге).

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. Их 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 гуавы (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. Булочки, макаронные изделия также пользуются популярностью. 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 относится к одним из самых ароматных в мире сортов, к тому же он обладает тонким деликатным вкусом. Кофе во вьетнамских ресторанах и кафе варят на французский манер (через ситечко) и подают в маленьких чашечках или в стаканчиках с добавлением сгущенного молока; в жаркое время кофе подают со льдом. Следует отметить обилие частных заведений общепита.

Наиболее распространенным **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. В специализированных магазинах можно купить также хороший вьетнамский черный чай, который охотно покупают россияне.

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.

Рестораны в стране на любой вкус и кошелек - китайские, тайские, индийские, корейские, европейские и, конечно, вьетнамские. Цены колеблются от 5 до 25



долларов США с человека. Причем зачастую, еда бывает вкуснее в маленьких ресторанчиках, где вы сможете вчетвером пообедать за 20-30 долларов США. Следует отметить обилие частных заведений общепита. В них вкусно готовят, однако 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.

Есть вьетнамская, восточная, европейская кухня и кухня для вегетарианцев. Мы рекомендуем всем специалистам, прибывшим на работу во Вьетнам, не упустить случай попробовать замечательное разнообразие вьетнамских блюд.

Внешний вид и название наиболее распространенных овощей и фруктов приведен в Приложениях 3 и 4.

4.8. Водоснабжение и водно-солевой режим в тропиках

В условиях Вьетнама существенно возрастает потребность в воде, так как она играет существенную роль в терморегуляции организма. Возрастает также потребность в воде для санитарных и хозяйственных нужд, в частности, для более частых приемов душа и стирки одежды. 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, амёбная дизентерия, энтериты. В качестве источников водоснабжения во Вьетнаме широко используется 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. Несмотря на все эти меры во Вьетнаме не принято пить воду непосредственно из крана, так как не гарантируется ее чистота при перекачке по городскому водопроводу. Вся вода, используемая для питья, кипятится и употребляется в виде чая, как правило, зеленого или в виде подкисленных напитков, приготовленных 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 для питья. Эта вода получается из специальных источников или путем дополнительной очистки водопроводной воды на специальных заводах, и она безопасна для питья без предварительного кипячения.

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 плавательные бассейны обеззараживаются медным купоросом.

В полевых условиях нередко возникает вопрос об экономии питьевой воды. Естественно, что 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.

5. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВО ВЬЕТНАМЕ ТРОПИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

5.1. 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 острыми респираторными инфекциями, 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. К сведению, на 2011 год смертность составила 5,95 на 1000 жителей, детская смертность - 20,24 на 1000 рождённых. Преобладала инфекционная патология. В настоящее время тяжёлым наследием долголетнего колониального гнёта и последствия войн Соппротивления 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 либо пользуются определенными льготами 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 выезжающих, 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.

5.2. 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 нередко ставится ошибочный диагноз. Достоверный диагноз ставится на основании исследований на наличие в крови малярийных паразитов. Кровь на исследование на малярию можно брать как на высоте 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 окрыленных 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. В настоящее время во Вьетнаме наибольшее распространение малярия имеет среди сельских жителей и особенно 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 химиопрофилактика 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.

5.3. Лихорадка цуцугамуши

Возбудитель болезни - *O. tsutsugamushi* - открыт Н. Хаяши в 1905-1923гг. В 1946 г появилась вакцина для иммунизации населения в очагах заболевания.

Лихорадка цуцугамуши вызывается мелкой полиморфной грамтрицательной 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 их периода заразительности неизвестна. У клещей заразительность 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 человеке

Естественная восприимчивость людей **высокая**
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

На месте укуса клеща возникает первичный аффект. Лимфогенным путем из места входных ворот возбудителя

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 и артралгии. Температура тела повышается до 41°C 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, (что 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, возбуждение). 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 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.

5.4. Кишечные инфекции

Холера. Холера является наиболее опасной кишечной инфекцией. Эта болезнь подлежит особому контролю и мероприятия по профилактике и организации противоэпидемических мероприятий 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 привести организм к обезвоживанию.

Источник инфекции: больной человек, выделяющий бактерии во внешнюю среду и бессимптомный носитель. В связи с тем, что больной человек очень быстро выделяет большое количество микробов 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 вообще не развивается воспаление, 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 тячет очень тяжело, к симптоматике присоединяются судороги.

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

На текущей 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 на 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 способны накапливаться.

Источник инфекции – больной (с пиком выделения на 3 недели, когда человек клинически себя благополучно чувствует) или носитель. Механизм передачи – фекально-оральный, пути заражения – в первую очередь водный, пищевой и контактно-бытовой.

Клиническое течение болезни очень специфическое и позволяет 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 и элементы в течении 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, он выделяет возбудителя во внешнюю среду наиболее активно. Возбудитель обнаруживается в фекалиях, моче, слюне и даже поте выздоравливающего больного. Об этом стоит помнить и не 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 брюшном 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 только кипяченой воды, тщательная обработка кипятком фруктов и овощей, употребление только термически обработанного молока и мяса, по возможности 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 контактно-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. Во Вьетнаме встречается повсеместно. 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 неприхотливы 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° С) 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 (марганцовки) 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), домашних мышей. 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 амёбы могут попасть в печень и вызвать амёбный абсцесс печени или гепатит. При осложнениях амёбы могут поражать также легкие, селезенку, мозг и кожу. Диагноз амёбной дизентерии ставится на основании обнаружения в кале вегетативной формы амёбы. Нахождение просветных форм или цист не является признаком заболевания, так как эти формы могут выделяться практически здоровыми людьми. Лечение амёбной дизентерии лучше всего 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 это 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 лиц может быть очень тяжелое течение заболевания, а гепатит Е очень опасен в 3 триместре 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: доброкачественная вода и пища, осторожность в местах крупного 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 продукте или продуктов его жизнедеятельности (токсинов).

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

Первые симптомы развиваются довольно таки 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 солевых 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 отравление 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, оадаиковая 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).

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 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 не 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 кипятком.

5.5. 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 (гименолепидоз, энтеробиоз).

Анкилостомидозы. Возбудителями анкилостомидозов человека и животных служат круглые гельминты – нематоды семейства *Ankylostomatidae*. Человеку свойственны два заболевания этой группы: анкилостомоз и некатороз. Возбудители анкилостомидозов – небольшие нематоды длиной 7 -13 мм. Паразитируют они в тонком кишечнике, преимущественно в двенадцатиперстной кишке. С помощью ротовой капсулы паразиты прикрепляются к слизистой оболочке и питаются кровью. Яйца, откладываемые самкой гельминта, выделяются с фекалиями наружу и 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 большое количество эффективных лекарственных средств, 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 микроклиматические условия. Наиболее опасными для заражения являются неухаживаемые 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 2х 0,5 мм, самца – 0,7х0,04 мм. Развитие этих гельминтов протекает со сменой паразитического и свободноживущего поколений. У человека взрослые гельминты паразитируют в толще слизистой оболочки тонкого кишечника, главным образом в либеркюновых железах двенадцатиперстной кишки. Из отложенных самкой яиц вылупляются 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 аутоинвазии.

Диагноз стронгилоидоза основывается на обнаружении личинок в фекалиях, дуоденальном содержимом или в мокроте (миграционная стадия). Для лечения стронгилоидоза имеется достаточно большое количество медикаментов, которые следует принимать по назначению врача.

Источник инвазии – больной стронгилоидозом человек. Здоровые лица заражаются, контактируя с почвой, в которой развиваются филяриевидные личинки, способные проникать через кожу. Заражение может произойти также 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 полное 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. Большую роль в патогенезе заболевания имеют токсико-аллергические реакции.

В ранней стадии заболевания наблюдается картина острого абдоминального парагонимоза, вызванная миграцией молодых гельминтов. 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 яиц 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 антропозоонозам. 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 раков 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 достаточно эффективные препараты для его лечения. Клонорхоз также относится к зоонозам. Дефинитивным хозяином, кроме человека, являются различные плотоядные животные. Эпидемиологическая цепь сложная: ивазирванный человек или животное, выделяющие с калом яйца клонорхиса, - промежуточные хозяева (пресноводные моллюски) – дополнительные хозяева (рыбы семейства карповых) – здоровый человек. Заражение может произойти при употреблении в пищу сырой и плохо обработанной термически рыбы. Клонорхоз во Вьетнаме имеет широкое распространение.

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

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

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

Паразит проводит несколько разных 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 в скоре выходят из них в виде личинок (церкариев) и активно поражают рыбу карповых, лососевых и сомовых пород. В дальнейшем он 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 общеаллергические симптомы как сыпь,

крапивница и зуд, в дальнейшем наблюдаются симптомы поражения кишечника поносы и затяжные запоры.

Фасциолопсидоз. Возбудитель фасциолопсидоза является трематодой *Fasciolopsis buski*. У человека взрослые гельминты локализуются в тонких кишках 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 далеко зашедших случаях появляются отеки, асцит. Больной может погибнуть от истощения и нарастающей слабости сердечно-сосудистой системы.

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

Дефинитивным хозяином гельминта, помимо человека, являются домашние животные и дикие свиньи, собака. 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 циркурии, которые инцистируются на водяных 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 пенетрировать через кожу или развиваться из кишечника, 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 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 не редко развитие гематурии.

Диагностика очень трудна – по клинике трудно заподозрить этого паразита. Лабораторно ищут яйца глиста 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 данной 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 серьезного 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 обработкой его. По возможности отказ от употребления дичи.

5.6 Лимфатический филяриаз

Филяриазы – 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 вид *W. Bancrofti*), либо обнаруживается круглые сутки (дневной субпериодичный тип *W. Bancrofti*).

Длительность инкубационного периода при вухерериозе колеблется от 3 до 18 месяцев. В ранних стадиях заболевания отличается 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 паразитов, 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 далеко зашедших 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 нахождении микрофилярий в крови. Хорошо помогает реакция связывания комплемента, на данный момент существует 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 служит комар *Culex pipiens*. Он тесно связан с поселениями человека. Местами их выплода служат всевозможные водоемы со стоячей водой. Дальность разлета комаров от мест выплода достигает 5 км. Комары активны в темное время суток. В дневное время они находятся внутри помещений под кроватью, за шкафом, в нижней части стен. В сельской местности определенную роль в передаче периодичного типа вухерериоза играют малярийные комары. Основными переносчиками дневного субпериодичного типа вухерериоза являются немалярийные комары *Aedes*, нападающие на человека в дневное время суток. Местами их выплода являются всевозможные пресные микроводоемы, дупла деревьев. Дальность их разлета незначительна.

Бругиоз. По клиническим проявлениям бругиоз очень сходен с вухерериозом. По изменению концентрации микрофилярий в периферической крови различают ночной периодичный тип и ночной субпериодичный 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, которая постоянно меняется, со временем можно обратить внимание, 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 может осуществляться двумя путями: защитой от укусов переносчиков и проведением профилактического лечения в период пребывания в эндемичном районе.

5.7 Тропические арбовирусные инфекции

Арбовирусы, т.е. вирусы, передаваемые членистоногими, широко распространены в природе. Значение арбовирусов в патологии человека очень велико 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 гемморрагические 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: альбинурия, 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 данном 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 денге 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 лихорадкой денге. 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 гемморрагические 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.

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

Тяжелая форма гемморрагической 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 периферические, 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 количества 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 сыворотки 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 комары. 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 рук и наличие судорог.

Лечение проводится только в стационаре под четким контролем органов и систем. Профилактика – защита от укусов комаров, существует так же средства специфической иммунопрофилактики.

5.8. Укусы клещей

Клещи вида *Acari*, *Acarina* - подкласс членистоногих из класса паукообразных (*Arachnida*). Существует достаточно много видов клещей. Их небольшие размеры, не превышающие 5-7 мм, позволили им адаптироваться к различным климатическим условиям. Обитают, как правило на суше, но некоторые из них обитают 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 превышает 20°C, а влажность воздуха превышает 75%-80%. Они не переносят прохладных и менее влажных 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.

5.9. Чесотка

Чесотка - заразное кожное заболевание вызываемое микроскопическим паразитом — 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 страны частота заболеванием 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 выбираются 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 21⁰С и влажности 40-80% паразит гибнет через 24-36 часов).

Заразительным 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 иммунно-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 развиваться 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. Затем 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. Данный 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. Вместо йодной настойки можно использовать чернила.

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, а высыпания в не типичных, для чесотки, местах.

5.10. Аллергия на пыль

Интересно, что те же аллергены, что и при чесотке обнаружены и в бытовой пыли, населенной микроскопическими бытовыми клещиками, 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 аллергические 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 на домашних животных.

Существует три вида лечения аллергии на пыль:

- целенаправленное избегание контакта с аллергенами,
- использование медикаментов,
- аллергические инъекции.

Ряд следующих медикаментов поможет справиться с симптомами аллергии:

- антигистаминные препараты. Эти лекарства снимают такие симптомы, как зуд, чихание 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. Они уменьшают отек носовых ходов, среди таких препаратов доступный без рецепта Судафед и множество деконгестантов из группы α -адреноблокаторов, а также Алегра-Д, который отпускают по рецепту;

- локальные назальные стероиды. Это 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, матрасы и матрасные пружины;
- 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 накапливают 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.

5.11. Укусы ядовитых животных

Во Вьетнаме обитает большое количество ядовитых змей различных видов. 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 – гемorraгин и нейротоксин. Преобладание в яде змеи того или другого компонента обуславливает клиническую картину отравления. В яде гадюковых преобладает гемorraгин, 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 же 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 гемorraгическим 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 во время движения периодически постукивать посохом по поверхности почвы. Змеи хорошо слышат эти удары и заблаговременно отползают в сторону.

Лица, которые по роду своей профессии 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.

6. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ СРВ

6.1. Нормы поведения и правила проживания российских специалистов на территории СРВ

1. Все граждане РФ во время пребывания во Вьетнаме своим внешним видом, поведением и делами должны всемерно способствовать формированию и поддержанию положительного

образа нашей родины России, соблюдать вежливость, выдержку и тактичность в отношениях с гражданами Вьетнама и в общении между собой.

2. Каждый гражданин РФ 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 расположении жилого комплекса 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 водоразборных 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.

6.1.1. Общие правила и предупреждения

1. 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.

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

3. В связи с неблагополучной криминальной обстановкой в крупных городах СРВ, каждый российский сотрудник при выходе в город должен проявлять бдительность и предусмотрительность для исключения случаев карманного воровства, мошенничества и попыток завлечь во всевозможные притоны. 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.

4. 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 предварительного кипячения и употреблять в пищу сырые овощи и фрукты без тщательной обработки горячей водой или дезинфицирующими растворами;

- езда на велосипедах и мопедах с объемом двигателя до 50 см³ по автодорогам.

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

6.2. Инструкция по технике безопасности при пользовании бытовыми электроприборами

6.2.1. 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 и вредных факторов:

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

3. Пользователю запрещается:

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

6.2.2. 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 электроприбор 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.

6.3. Инструкция по технике безопасности при работе с оргтехникой

1. При включении компьютера оператор обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

2. Экран должен находиться ниже уровня глаз на 5°С и располагаться в прямой плоскости или с наклоном на оператора (15°С).

Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60...70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3. Наклон клавиатуры должен находиться в пределах 10-15°С.

4. Местный источник света по отношению к рабочему месту должен располагаться таким образом, чтобы исключить попадание в глаза прямого света, и должен обеспечивать

равномерную освещенность на поверхности 40х40 см, не создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране видеотерминала в направлении глаз оператора.

5. При периодическом наблюдении за экраном: экран должен находиться справа, клавиатура напротив правого плеча, а документы в центре левого угла обзора. При постоянной работе экран должен быть расположен в центре поля обзора, документы слева на столе или на специальной подставке. Рукопись, клавиатура и экран должны быть удалены на одинаковое расстояние от глаз работника.

6. Для снижения зрительного и общего утомления через каждые 1-1,5 часа работы за экраном следует использовать регламентированные перерывы, во время которых осуществляется пассивный отдых. Распределение перерывов в первую и вторую половину рабочей смены может быть следующим: 3 перерыва по 5 мин. до обеда и 3 перерыва по 10 мин. после обеда. Во время перерыва рекомендуется выпить чашку зеленого чая.

7. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

8. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления рекомендуется выполнять комплексы упражнений для глаз, шейных позвонков и других произвольных упражнений для снижения негативного утомления от неподвижного положения тела.

9. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии в работе следует применять чередование операций осмысления текста и числовых данных (изменение содержания работ) и чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение объема работ).

10. Во время работы на компьютере работник обязан:

- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;

11. Оператору запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- производить частые переключения питания;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;

12. В течение рабочей смены экран монитора должен быть один раз очищен от пыли.

13. Запрещается оставлять компьютер, включенный в сеть, без надзора.

14. В помещениях должна проводиться регулярная влажная уборка.

15. Перед окончанием работы обесточить ненужные для работы приборы, отключить и обесточить компьютер в следующей последовательности:

- произвести закрытие всех активных задач;
- отключить компьютер через кнопку «Пуск»;
- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок бесперебойного питания.

6.3.1. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При обнаружении неисправности немедленно обесточить электрооборудование, оповестить администрацию. Продолжение работы возможно только после устранения неисправности.

2. При обнаружении обрыва провода принять меры по исключению контакта с ним людей. Прикосновение к оголенному проводу опасно для жизни.

3. Во всех случаях поражения человека электрическим током немедленно освободить пострадавшего от травмирующего фактора и вызвать врача. До прибытия врача нужно, не теряя времени, приступить к оказанию первой помощи пострадавшему, потерявшему сознание: необходимо немедленно начать искусственное дыхание, наиболее эффективным из которых является метод «рот в рот» или «рот в нос», а также наружный массаж сердца. Искусственное дыхание человеку, пораженному электрическим током производить вплоть до прибытия врача.

4. 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;

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

6.4. Техника безопасности при выполнении подводных погружений

К самостоятельному проведению погружений и выполнению подводных исследований допускаются лица, достигшие 18-и лет и имеющие соответствующий уровень квалификации.

6.4.1. Правила техники безопасности при проведении подводных погружений

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 действительного 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, указанным 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, подводное снаряжение лицам, не имеющим соответствующей квалификации, подтвержденной сертификатом, а также совершать погружения в неисправном снаряжении или в снаряжении, не прошедшем периодическое техническое обслуживание.

Оборудование каждого подводного пловца должно быть укомплектовано: декомпрессиметром (подводным компьютером), компасом, подводным и надводным звуковыми сигналами, декомпрессионным сигнальным буюм, 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 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 опасности для жизни не несут;

- 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.

6.5. 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.

6.5.1. 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 необходимо 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 из плащевой ткани и такие же брюки.

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 достаточно рельефный протектор для удобства при движении по мокрым тропам. 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, поливитаминных и других препаратов против простуды, средств отпугивающих или уничтожающих насекомых. Для обработки мелких порезов, потертостей кожи в аптечке необходимо предусмотреть набор соответствующих средств: перекиси водорода, перманганата калия, 5% спиртового раствора йода, зеленки 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 поливитаминных препаратов.

6.5.2. 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 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. Непосредственные 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 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.

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 позаботиться о механической защите тела. Не следует голыми руками обследовать норы, корни деревьев, кустов, расщелины в 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, грунтовыми 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».

6.6. Инструкция по использованию автомобильного транспорта и транспортных средств категории А

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, его культурных традиций, а также в связи с 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;
- 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 не вызванные 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.);

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.

6. 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 настоящей 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. Во Вьетнам на отдых без проблем

7.1. Визовые вопросы:

Как было 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 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 (представляется туроператором), обратный билет и две цветные фотографии 4X6см, 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 \$.

7.2. 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 СРВ (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).

7.3. Вопросы безопасности

Криминогенная ситуация во Вьетнаме спокойная и в целом подконтрольна местным правоохранительным органам. Тем не менее, имеют место кражи. В основном 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.

7.4. Дорожное движение

Дорожное движение во Вьетнаме хаотичное и правила нарушаются повсеместно. Российские права (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.

7.5. Здравоохранение

Обязательных медицинских прививок для въезда в страну не требуется. Медицинская страховка также не обязательна, однако лучше её приобрести. В страховку должны быть включены инфекционные заболевания, такие, как малярия и тропическая лихорадка. Несмотря на то, что в крупных городах и на курортах побережья эти заболевания не распространены, в сельской местности и в национальных парках сохраняется риск заражения. При наступлении страхового случая необходимо позвонить по телефонам, указанным в полисе, и дальше действовать согласно инструкциям. Не рекомендуется пить некипячёную водопроводную воду, лучше для этих целей использовать бутилированную. Не желательно есть в дешёвых забегаловках у дороги, тех учреждениях общепита, где соблюдение элементарных санитарно-эпидемиологических норм вызывает сомнение. Помимо этого необходимо очень внимательно относиться к длительности пребывания на солнце, всегда (даже в пасмурные дни) использовать солнцезащитный крем.

Ветеринарная помощь во Вьетнаме развита недостаточно, поэтому проведение каких-либо серьёзных операций (процедур) домашним питомцам представляется невозможным или дорогостоящим.

7.6. Дополнительная информация

Напряжение в сети – 220В, 50 Гц. Розетки могут быть любых стандартов, но преобладает тот же стандарт, что и в России.

По прибытии во Вьетнам рекомендуется приобрести SIM-карту одного из местных операторов сотовой связи (лучше Vittel).

Карточку оплаты можно купить в салонах сотовой связи, а также большинстве магазинов и мелких лавочек.

Выход на международную линию – 00. Для звонков из Вьетнама в Россию необходимо набрать 00 (или +) 7, далее номер абонента с кодом города. Если Вы приобрели SIM-карту Vittel, то необходимо набирать 178 00 и далее номер абонента – это намного дешевле.

Важные во Вьетнаме телефоны: 113 – полиция; 114 – пожарная служба; 115 – скорая медицинская помощь; 116, 1080 – справочные службы.

Вьетнам – недорогая страна по российским меркам. Стоимость проезда в такси определяется по счётчику (около 50-70 центов за км). Распространены мотоциклетные такси. Обед в ресторане среднего класса обойдется в 20-30 долларов на человека. Проживание в семейных гостиницах или миниотелях стоит 40-80 долларов в сутки, пятизвёздочные отели предоставляют свои услуги в среднем от 150 долларов в сутки.

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

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 корректы в общении с гражданами СРВ. Во Вьетнаме не

принято шумно себя вести, распевать песни на улице – здесь этот расценят как акт бескультурия. **Не терпят вьетнамцы фамильярности и высокомерия по отношению к себе.** Если вы отдыхаете в отеле, даже высочайшего уровня, с представителями персонала отеля следует общаться вежливо. Не стоит звать их к себе взмахом руки, окриком или щечком 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.

Потеряв свое лицо перед вьетнамцами, Вы, тем самым, надолго роняете свой авторитет и косвенно наносите ущерб имиджу России;

- 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 почерпнете много нового и полезного из нашей книги и Ваша работа и жизнь, а также отдых во Вьетнаме окажутся безопасными, приятными и познавательными. Благодаря этому Вам вновь захочется посетить Вьетнам и открыть для себя непознанные грани умного и загадочного Востока....

Приложение 1

Перечень провинций и городов со статусом провинции
(по состоянию на 01.01.2014г.)

№ пп	Провинции на Вьетнамском языке	Перевод	Код
1	<u>Thành phố Hà Nội</u>	Город Ханой	04
2	<u>Thành phố Hồ Chí Minh</u>	Город Хошимин	08
3	<u>Thành phố Hải Phòng</u>	город Хайфон	31
4	<u>Thành phố Đà Nẵng</u>	город Дананг	511
5	<u>Thành phố Cần Thơ</u>	город Кантхо	710
6	<u>Tỉnh An Giang</u>	провинция Анзянг	76
7	<u>Tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu</u>	провинция Бариа-Вунгтау	64
8	<u>Tỉnh Bạc Liêu</u>	провинция Бакльеу	781
9	<u>Tỉnh Bắc Giang</u>	провинция Бакзянг	240
10	<u>Tỉnh Bắc Kan</u>	провинция Баккан	281
11	<u>Tỉnh Bắc Ninh</u>	провинция Бакнинь	241
12	<u>Tỉnh Bến Tre</u>	провинция Бенче	75
13	<u>Tỉnh Bình Dương</u>	провинция Биньзыонг	650
14	<u>Tỉnh Bình Định</u>	провинция Биньдинь	56
15	<u>Tỉnh Bình Phước</u>	провинция Биньфыок	651
16	<u>Tỉnh Bình Thuận</u>	провинция Биньтхуан	62
17	<u>Tỉnh Cao Bằng</u>	провинция Каобанг	26
18	<u>Tỉnh Cà Mau</u>	провинция Камау	780
19	<u>Tỉnh Gia Lai</u>	провинция Зялай	59
20	<u>Tỉnh Hòa Bình</u>	провинция Хоабинь	18
21	<u>Tỉnh Hà Giang</u>	провинция Хазянг	19
22	<u>Tỉnh Hà Nam</u>	провинция Ханам	351

23	<u>Tỉnh Hà Tĩnh</u>	провинция Хатинь	39
24	<u>Tỉnh Hưng Yên</u>	провинция Хынгиен	321
25	<u>Tỉnh Hải Dương</u>	провинция Хайзыонг	320
26	<u>Tỉnh Hậu Giang</u>	провинция Хаузянг	71
27	Tỉnh Điện Biên	провинция Диенбиен	23
28	<u>Tỉnh Đắk Lắk</u>	провинция Даклак	50
29	<u>Tỉnh Đắk Nông</u>	провинция Дакнонг	50
30	<u>Tỉnh Đồng Nai</u>	провинция Донгнай	61
31	<u>Tỉnh Đồng Tháp</u>	провинция Донгтхап	67
32	<u>Tỉnh Khánh Hòa</u>	провинция Кханьхоа	58
33	<u>Tỉnh Kiên Giang</u>	провинция Киензянг	77
34	<u>Tỉnh Kon Tum</u>	провинция Контум	60
35	<u>Tỉnh Lai Châu</u>	провинция Лайтяу	23
36	<u>Tỉnh Long An</u>	провинция Лонган	72
37	<u>Tỉnh Lào Cai</u>	провинция Лаокай	20
38	<u>Tỉnh Lâm Đồng</u>	провинция Ламдонг	63
39	<u>Tỉnh Lạng Sơn</u>	провинция Лангшон	25
40	<u>Tỉnh Nam Định</u>	провинция Намдинь	350
41	<u>Tỉnh Nghệ An</u>	провинция Нгеан	38
42	<u>Tỉnh Ninh Bình</u>	провинция Ниньбинь	30
43	<u>Tỉnh Ninh Thuận</u>	провинция Ниньтхуан	68
44	<u>Tỉnh Phú Thọ</u>	провинция Футхо	210
45	<u>Tỉnh Phú Yên</u>	провинция Фуйен	57
46	<u>Tỉnh Quảng Bình</u>	провинция Куангбинь	52
47	Tỉnh Quảng Nam	провинция Куангнам	510
48	<u>Tỉnh Quảng Ngãi</u>	провинция Куангнгай	55

49	Tỉnh Quảng Ninh	провинция Куангнинь	33
50	Tỉnh Quảng Trị	провинция Куангчи	53
51	<u>Tỉnh Sóc Trăng</u>	провинция Шокчанг	79
52	<u>Tỉnh Sơn La</u>	провинция Шонла	22
53	<u>Tỉnh Thanh Hóa</u>	провинция Тханьхоа	37
54	<u>Tỉnh Thái Bình</u>	провинция Тхайбинь	36
55	<u>Tỉnh Thái Nguyên</u>	провинция Тхайнгуен	280
56	<u>Tỉnh Thừa Thiên - Huế</u>	провинция Тхыатхьен-Хуэ	54
57	<u>Tỉnh Tiền Giang</u>	провинция Тьензянг	73
58	<u>Tỉnh Trà Vinh</u>	провинция Чавинь	74
59	<u>Tỉnh Tuyên Quang</u>	провинция Туйенкуанг	27
60	<u>Tỉnh Tây Ninh</u>	провинция Тайнинь	66
61	<u>Tỉnh Vĩnh Long</u>	провинция Виньлонг	70
62	<u>Tỉnh Vĩnh Phúc</u>	провинция Виньфук	211
63	<u>Tỉnh Yên Bái</u>	провинция Йенбай	29

Приложение 2

Наиболее употребительные слова – миниразговорник

По-русски	По-вьетнамски	транскрипция	примечание
Общая лексика			
Здравствуйте, доброе утро (день, вечер)	Xin chào!	[син тьяо]	
до свидания	Tạm biệt	[там биет]	
пока	Đi nhé!	[Ди ня]	
спокойной ночи	Chúc ngủ ngon!	[чук нгу нгон]	
спасибо	Cám ơn	[кам он]	
большое спасибо	Xin cảm ơn!	[син кам он]	
пожалуйста	Xin mời!	[син мой]	
да	Vâng; Dạ	[ванг, за]	
нет	Không	[кхонг]	
дайте мне....	Đưa cho tôi...	[дья чо той....]	
не надо	Không cần	[кхонг кан]	
я	Tôi	[той]	
мы	Chúng tôi	[чунг той]	
вы	<i>Các bạn</i>	[ОНГ (м)] <i>[как бан]</i>	
они	Họ	[хоо]	
хорошо	Tốt	[тот]	
очень хорошо	Rất tốt	[зат тот]	
нехорошо, плохо	Không tốt	[кхонг тот]	
так себе	Cung duoc	[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	Cha; Bố; Ba	[ча, бо, ба]	
внук	Cháu trai	[чау чай]	
внучка	Cháu gái	[чау гай]	
бабушка	Bà	[ба]	
дедушка	Ông	[онг]	
как тебя (вас) зовут?	Bạn (anh/chị) tên là gì?	[Бан (ань/чи) тэн ла зи?]	
сколько у тебя (вас) детей?	Bạn (anh/chị) có mấy cháu?	[Бан (ань/чи) ко маи чау?]	
у меня 3 сына	Tôi có 3 con trai	[Той ко ба (3) кон чай]	
сколько вам лет?	Bạn (anh/chị) bao nhiêu tuổi?	[Бан (ань/чи) бао ньеу туой?]	
мне 56 лет	Tôi 56 tuổi	[Той нам шау (56) туой]	
который час?	Mấy giờ rồi?	[Маи зо зой]	
я еду на работу	Tôi đang đi làm	[Той данг ди лам]	
мы едем домой	Chúng tôi đi về nhà	[Чунг той ди вэ ня]	
Цифры, числа, время			
ноль	Không	[кхонг]	
один	Một	[мот]	
два	Hai	[хай]	
три	Ba	[ба]	
четыре	Bốn	[бон]	
пять	Năm	[нам, лам]	
шесть	Sáu	[шау]	
семь	Bảy	[баи]	
восемь	Tám	[там]	
девять	Chín	[тьин]	
десять	Mười	[мыой]	

одиннадцать	Mười một	[мыой мот]	
девятнадцать	Mười chín	[мыой тын]	
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 тын]	
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]	
одна тысяча один	Một nghìn/ngàn lẻ một	[мот нгин/нган лэ мот]	
одна тысяча три	Một nghìn/ngàn lẻ ba	[мот нгин/нган лэ ба]	
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]	
год	Năm, tuổi	[нам, туой]	<i>[туой]</i> употребл яется когда говорят о возврате

месяц	Tháng	[тханг]	
день	Ngày	[нгаи]	
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]	
1989 год	Năm 1989	[нам мот нгин/нган тьин чам там мьой тьин]	
день	Ngày	[нгаи]	
пять дней	5 ngày	[нам нгаи]	
неделя	Tuần	[туан]	
месяц	Tháng	[тханг]	
три месяца	3 tháng	[ба тханг]	
год	Năm	[нам]	

1 год	1 năm	[мот нам]	
5 лет	5 năm	[нам нам]	
55 лет	55 năm	[нам мыой лам нам]	
сегодня	Hôm nay	[хом наи]	
завтра	Ngày mai	[нгаи май]	
послезавтра	Ngày kia	[нгаи киа]	
вчера	Hôm qua	[хом куа]	
который час	Mấy giờ rồi	[маи зо зой]	
9 час 15 мин	9 giờ 15 phút	[тъин зо мыой 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 зат нонг]	
сегодня очень холодно	Hôm nay rất lạnh	[хом наи зат лань]	
сегодня 35°C	Hôm nay 35 độ	[хом наи ба мыой лам до]	
сегодня 5 мая 2012 года	Hôm nay mừng/mông 5 tháng 5 năm 2012	[Хом наи мунг/монг нам тханг нам нам хай нгин/нган мыой хай]	
Обращение: к любому человеку, кто младше вас	Em ơi	[эм ой]	
к женщине	Chị ơi	[тъи ой]	
к мужчине	Anh ơi	[ань ой]	
к дедушке	Ông ơi	[онг ой]	
к бабушке	Bà ơi	[ба ой]	
в магазине, кафе, на рынке			

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 kilogram dưa chuột/táo/lê...	[бао ньеу тиен мот килограм зыа чуот/тао/лэ...]	См. цветные вставки «Фрукты Вьетнама », «Овощи Вьетнама » (Приложение 3 и 4)
дорого	Đắt / Mắc	[дат/мак]	[мак] употребляют на Юге СРВ
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]	
нету	Không có	[кхонг ко]	
открыто	Mở cửa	[мо кыа]	говорится о магазине, супермаркете...
закрыто	Đóng cửa	[донг кыа]	
много	Nhiều	[ньеу]	
очень много	Rất nhiều	[зат 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]	<i>[хот га]</i> употре бляют на Юге СРВ
десяток яиц	Một chục trứng gà	[мот чук чынг га]	
омлет	Ôm-let (trứng trần)	[омлет/чынг чан]	
овощи	Rau	[зау]	
хлеб	Bánh mỳ	[бань ми]	
сахар	Đường	[дыонг]	
рис (вареный)	Cơm	[ком]	
рис (крупа)	Gạo	[гао]	
вода	Nước	[ныок]	
пиво (свежее)	Bia	[бия (тыой)]	
вино	Rượu	[зыоу]	
сок	Nước quả ép	[ныок куа эп]	
шоколад	Socola	[шо ко ла]	
конфеты	Kẹo	[кео]	
печенье	Bánh	[бань]	
мороженое	Kem	[кем]	
фрукты	Trái cây	[чай кай]	
рыба	Cá	[ка]	
креветки	Tôm	[том]	
крабы	Cua	[куа]	
мясо	Thịt	[тхит]	
свинина	Thịt heo	[тхит хео]	
говядина	Thịt bò	[тхит бо]	
утка	Thịt vịt	[вит]	
курица	Thịt gà	[га]	
чай зеленый	Trà/chè xanh	[ча/чэ сань]	
чай черный	Trà/chè đen	[ча/чэ дэн]	
кофе	Cà phê	[ка фе]	

молоко (свежее)	Sữa (tươi)	[сыа (тыой)]	
молоко сгущенное	Sữa đặc	[сыа дак]	
лед	Đá	[да]	
кофе со льдом и молоком	Cà phê sữa đá	[ка фе сыа да]	
кофе горячий	Cà phê nóng	[ка фе нонг]	
комната	Phòng	[фонг]	
гостиница	Khách sạn	[кхатъ сан]	
паспорт	Hộ chiếu	[хо чьеу]	
ресторан	Nhà hàng	[ня ханг]	
вход	Lối vào	[лой вао]	
выход	Lối ra	[лой за]	
этаж	Tầng	[танг]	
3-й этаж	Tầng 3	[танг ба]	
три этажа	3 tầng	[ба танг]	
В городе			
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	Đồn công an	[дон конг ан]	
товарищ милиционер	Đồng chí công an	[донг тьи конг ан]	
я русский	Tôi là người Nga	[той ла нгыой нга]	
я живу в гостинице...	Tôi ở tại Khách sạn...	[той о тай кхатъ сан]	

налево	Rẽ trái	[зе чай]	
направо	Rẽ phải	[зе 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	Nơi đó rất xa	[ной до зат са]	
близко	Gần	[ган]	
автобусная станция	Bến xe buýt	[бен се буит]	
аэропорт	Sân bay	[сан бай]	
как пройти	Đi như thế nào	[ди ны тхе нао]	
я лечу самолетом	Tôi đi bằng máy bay	[той ди банг май бай]	
я еду на машине	Tôi đi bằng ô tô	[той ди банг ото]	
я иду пешком	Tôi đi bộ	[той ди бо]	
Географические термины			
Гора (горы)	Núi	[нуй]	
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 rậm nhiệt đới	[зынг зам ньет дой]	
лес	Rừng	[зынг]	
камень	Đá	[да]	

почва	Đất	[дат]	
болото	Đầm lầy	[дам лаи]	
Что говорить в экстренных случаях			
Помогите!	Cứu tôi	[Кьу 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]	
это какой номер рейса?	Đây là chuyến số mấy?	[даи ла чуен со маи]	
железнодорожн ая станция	Ga đường sắt	[га дыонг сат]	
поезд	Tàu hỏa	[тау хоа]	
самолет	Máy bay	[маи баи]	
катер	Cà nô	[ка но]	

автобус	Xe buýt	[се буит]	
автомобиль	Ô tô	[ото]	
отправление	Khởi hành	[кхой хань]	
прибытие	Đến	[дэн]	
Я прилетел (прибыл) в Ханой в 2007 году	Tôi đã bay đến Hà Nội vào năm 2007	[той да бай дэн Ханой вао нам хай нгин/нган лэ бай]	
Я еду в отпуск на два месяца	Tôi đi nghỉ trong 2 tháng	[той ди нги чонг хай тханг]	
Я вернусь в Ханой через 2 месяца	Tôi sẽ trở về Hà Nội sau 2 tháng nữa	[той се чо вэ Ханой сау хай тханг нья]	
Сколько времени длится полет?	Chuyến bay kéo dài bao lâu?	[чуен бай кео зай бао лау]	
Сейчас я еду в аэропорт	Bây giờ tôi đi ra sân bay	[бай зо той ди за сан бай]	
Мой самолет в 12-00	Chuyến bay của tôi vào lúc 12h00	[чуен бай куа той вао лук мыой хай зо]	

Приложение 3



Приложение 4



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

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN:

CHỊU TRÁCH NHIỆM NỘI DUNG:

TRÌNH BÀY BÌA:

In 300 cuốn tại Nhà in Văn phòng Bộ Kế hoạch và Đầu tư

Giấy phép xuất bản số:

In xong nộp lưu chiểu tháng 12 năm 2014



