

目 录

第一章 赴俄罗斯工作生活须知	1
第一节 中国对俄投资合作发展概述	1
一、俄罗斯引进外籍就业者的方式与制度	1
二、中国对俄开展承包工程与劳务合作的回顾与现状 .	2
三、对俄开展投资合作业务的操作流程与注意事项 ...	3
四、赴俄务工可能从事的行业类别和具体工种	6
五、重要法律法规与政策要点	7
六、自我认识与思想准备	9
七、赴俄务工风险提示	9
第二节 赴俄罗斯务工须知	10
一、务工途径	12
二、有关证件、手续与费用	13
第三节 赴俄罗斯出入境须知	20
一、交通与行李	20
二、出入中国国境	23
三、出入俄罗斯国境	28
四、中转	30
第四节 赴俄罗斯生活须知	30
一、衣、食、住、行	30
二、集体生活须知	37
三、电话、银行	38
四、其他生活常识	40
第五节 赴俄罗斯安全须知	43

一、生活安全	43
二、工作安全	44
三、突发事件的应对	44
第六节 赴俄罗斯健康须知	46
一、现代健康	46
二、生理健康	46
三、心理健康	49
四、社会适应性与人际交流	51
五、道德健康	56
六、俄罗斯常见传染性疾病	57
第二章 俄罗斯国别综合资讯	58
第一节 概述	58
一、基本国情	58
二、政治与经济	60
第二节 法律法规	63
一、外汇管制	65
二、税收	65
三、劳动就业	66
四、承包工程	68
第三节 宗教信仰与风俗	70
一、宗教	70
二、风俗习惯、礼仪和禁忌避讳	70
第四节 实用信息指南	75
附 录	76
附录 1: 地图、国旗、国徽	76
附录 2: 对外投资合作企业主要证照样本	78
附录 3: 赴境外务工主要证照	79
附录 4: 各类出入境证件及表格照片	82

第一章 赴俄罗斯工作生活须知

第一节 中国对俄投资合作发展概述

一、俄罗斯引进外籍就业者的方式与制度

近年来，俄罗斯对利用外来劳动力采取配额制管理。外国劳工配额制是指由俄罗斯联邦政府审批各联邦主体的外国劳工引进申请额度，各地区劳务指标具体分配方案由俄罗斯联邦政府制定。俄罗斯的法人机构，必须在获得俄罗斯联邦政府对其使用外国劳务的配额许可后，才能使用外国劳工。俄罗斯联邦移民局是主管核发使用外来劳务许可证的政府主管部门。2013年1月5日，俄总统签署命令，赋予联邦移民局局长正部长地位，移民局不再受内务部管辖，直接向总统和总理负责。移民部门还获得了单独的联邦预算保障。

俄罗斯各类企业和私营部门雇佣外国劳工时，在获得配额许可后，需在税务部门进行登记，同时有义务为外国劳工缴纳相关税费。

从法律层面看，俄罗斯的移民法律基础主要由1991年出台的《俄罗斯联邦人口就业法》、1993年的《难民法》与《被迫移民法》和1995年的《出入境程序法》所组成。而特别针对移民管理的专门性法规《俄罗斯联邦外国公民法律地位法》于2002年首次颁布，并于2006年进行了修订。该法旨在明确外国公民及无国籍人士的法律地位，调节其在俄生活、居住、劳动、经营及其他活动中与俄国家权力机关、地方自治机关和公职人员之间产生的法律关系。根据该法，俄罗斯联邦政府每年根据各州的申请情况确定外国移民配额发放数量。为适应形势发展，2013年4月10日，俄国家杜马对《俄罗斯联邦外国公民法律地位法》和《俄罗斯联邦出入境管理法》再次进行修订，主要内容包括：一是外国劳工办理赴俄一年期以上（含一年期）劳务签证，必须具备俄语综合考核证书。二是有以下情况的外国移民将被遣送并处罚款：劳务许可证过期5日后仍未离

境；在遭俄雇主解聘或聘用合同到期，办理工资结算后 5 日内仍未离境；外国劳工违规进行跨工种、跨行业的务工活动。该修正案经俄总统签署，定于 2015 年 1 月 1 日生效。

通过配额制的逐步完善，俄罗斯在国家安全、地区发展、规范劳动力市场秩序和移民管理等方面都得到了进一步加强。

二、中国对俄开展承包工程与劳务合作的回顾与现状

中国与俄罗斯的劳务合作是从对俄承包工程开始的。20 世纪 90 年代初期，随着俄罗斯经济市场化改革的启动，中国边境省份的建筑企业迅速进入俄罗斯，承揽了一些住宅、学校、工业厂房和公共设施等建设工程项目，中国劳动者的吃苦耐劳精神和较高的专业水平得到俄罗斯合作企业的认可。

90 年代中期，俄罗斯经济状况不断恶化，支付能力下降，特别是 1998 年发生的金融危机，使许多在俄中国企业遭受了巨大损失，大多数企业被迫退出了俄罗斯的工程承包市场，一小部分转向单纯以分包业务为主的劳务合作。2000 年以后，随着经济的恢复，俄罗斯企业对劳动力的需求增加，以各种形式赴俄罗斯做劳务的中国公民数量迅速增加。传统意义上，我国对俄劳务输出省份以黑龙江、吉林、辽宁三省为主，其次是四川、江苏、安徽和内蒙古等省区。

我国对俄劳务合作集中在俄远东、西伯利亚地区，主要从事农业种植、建筑、森林采伐、木材加工、制衣、医疗及其他服务行业。2009 年中国在俄劳务规模约为 27 万人，2010 年约为 19 万人，其中建筑业劳务人员占多数。按其他国家对俄劳务输出数量，中国在俄罗斯外来劳动力来源国中居第三位，第一位和第二位分别是乌兹别克斯坦和塔吉克斯坦。根据俄联邦移民局统计，2013 年上半年中国赴俄务工人员 301736 人，其中高级管理人员和技术人员 1460 人，主要从事建筑和 IT 产业，仅次于德国和法国，居第三位；其中 6.3 万人办理劳务许可，同比下降 13%。

根据俄政府决议，2014 年俄拟发放外国劳务配额数量约 114 万

份（占全国劳动力人口比例 2.3%）。俄用工单位对外国技术工人的需求在工人总人数中的占比，相比 2013 年的数字略有上升。

三、对俄开展投资合作业务的操作流程与注意事项

根据俄罗斯总统 2009 年 5 月签署的《俄罗斯联邦和中华人民共和国政府鼓励和相互保护投资协定》，俄罗斯在其领土内为中国投资企业创造有利条件，依法接受投资并提供完全保护，为中国公民在俄境内从事与投资相关活动提供签证和工作许可方面的优惠考虑。在投资待遇方面，俄方给予中方投资者的投资及相关活动公平和平等的待遇，不采取任何可能阻碍与投资相关行为的歧视措施。

（一）办理赴俄工作签证

根据俄罗斯联邦移民法规，俄罗斯的法人机构每年向当地政府劳动就业部门及移民局申请下一年度使用外国劳工的数量，须在获得使用外国劳工的许可后，才能使用办理合法工作签证入境的外国务工。雇主向当地移民局递交使用外国劳工的申请，经审批合格后获得《吸引和使用外国劳务许可证》。外国公民在获得劳务许可后，应根据《俄罗斯联邦出入境管理法》办理工作签证和居留手续。

1. 申请程序

办理使用外国劳务人员的手续比较复杂，其基本过程按劳务人员来源地分为两类：

（1）来自独联体国家的劳工：递交申请→获得配额→办理个人打工卡→入境→办理居留（包括体检）

（2）来自其他国家的劳工：递交申请→获得配额→办理劳务邀请→办理签证（办理个人打工卡）→入境→办理居留（包括体检）

其间，如果劳务关系中止，需向当地劳动就业部门及移民局申请注销，并办理有效期为 10 天的过境签证，以便外国劳工离境。

2. 提供资料

获得联邦政府发放的外国劳工许可证是俄雇主合法用工的必要条件。雇主或法人代表直接或以挂号信方式向当地移民局递交使

用外国劳工许可的申请，申请为制式格式，提交申请的同时需附以下文件：

(1) 法人注册及税务登记证明

俄罗斯法人需附文件：法人注册证（国家统一法人目录）复印件；地方税务登记证复印件。

外国法人需附文件：法人注册证复印件；地方税务登记证复印件；开设分公司证明及其委派证明复印件；开设代表处证明及其委派证明复印件。

个体工商户需附文件：个体工商户注册证（国家统一个体工商户目录）复印件；个体工商户个人及地方注册文件复印件；地方税务登记证复印件。

(2) 与外国劳工或外国劳务合作机构签订的吸引外国劳工的劳务合同计划或其他合同

(3) 《引进和使用外国劳务许可证》的海关缴费单

按俄罗斯税法 333. 28 章规定，雇主需为每名外国劳务支付 3000 卢布的海关收费。

(4) 俄领事机构承认的申请劳务许可人的本国合法身份证件

如果该证件非俄文，则需办理俄文译文的公证文件；如果仅能提供复印件，则复印件需公证。

在收到雇主或法人代表申请的 30 天之内，俄地方移民局需做出是否出具劳务许可的决定。如果需对提供的文件做鉴定，则顺延 15 天，最长不得超过收到申请之日后 45 天。

地方移民局做出决定后，需在 10 日内邮寄或发给用工方劳务许可证；或在 5 日内发出拒发许可证的理由。

3. 后续需完成的事项

雇主获得引进和使用外国劳务许可，并与外国公民签订劳务合同后，需在一个月之内完成以下事项：

(1) 向俄罗斯联邦主体居民就业主管部门递交吸引外国劳务务工的报告。

(2) 向俄罗斯联邦主体劳动监察部门递交签订劳务合同的报告。

《引进和使用外国劳务许可证》不得转让，外国劳务人员不得为其他雇主工作。雇主只能按获得的《引进和使用外国劳务许可证》上规定的工种使用外国劳工。

（二）相关注意事项

俄罗斯在市场准入、国民待遇、土地使用、劳工配额、税收体系和商务签证等方面还存在诸多限制措施，对中国企业投资俄罗斯带来一些不必要的障碍。

1. 市场准入限制

根据俄罗斯《外资对战略经济领域的投资准入法》规定，外国投资企业不得进入武器生产、核材料生产、核设施建设、海洋渔港水利设施建设、卫生防疫及战略矿藏的开发等 39 种类战略性产业。对电力、航天航空等产业，俄罗斯也对外资持股比例、本国员工工比例等进行了严格限制。其他产业允许外资部分进入，但在外资持股比例、本国员工比例等方面都做了严格规定。

2. 国民待遇

根据俄罗斯《外国投资法》规定，在涉及维护宪法制度原则、道德及保护他人健康、维护他人权利和合法利益、保证国家防卫和安全等情况下，俄罗斯相关部门可以不给予外资企业国民待遇。这使俄罗斯政府在管理中享有很大的自由裁量权来禁止和限制外国投资企业，损害了相关外资企业的投资利益。

3. 土地

俄罗斯 2001 年《联邦土地法》规定，外国投资者在购买土地及附属建筑方面，与俄国内企业享有同等权利，但仍然限制外国企业购买农用土地，并且以维护国家安全为由禁止外国企业购买俄罗斯联邦边疆地区的土地。

4. 劳工

俄罗斯每年统一核定全年的外国劳工配额数量，但配额数量通常远远低于企业的实际需要，不利于外资企业在俄经营业务的持续发展。此外，俄罗斯外国劳工配额的申请时间较长，企业通常在前一年度的下半年就要制订雇佣计划，并上报俄罗斯联邦政府主管部

门，而获得批准的时间已是来年上半年，经常错过正常的生产时间。申请俄罗斯外国劳工配额的手续多，每一道手续都需要到首都莫斯科办理，费用比较高昂。

5. 签证

俄罗斯对赴俄劳工的签证有效期一般为 1 年，并可多次往返。但在实际操作中，尽管外国劳工的签证有效期仍为 1 年，但签证连续使用期限不得超过 3 个月。外国劳工持有有效签证在俄连续工作 3 个月之后，必须回到国内休息 3 个月以上才能再到俄罗斯工作，且连续工作时间仍然不得超过 3 个月，即持俄罗斯有效签证的外国劳工，1 年内实际在俄罗斯的累积工作时间仅为 6 个月，导致企业到俄罗斯投资经营，必须为一个岗位配备两名工作员工，经营成本较高。

四、赴俄务工可能从事的行业类别和具体工种

俄罗斯外来移民政策无国别差异，但有结构导向，希望更多引进中高端的管理和技术人才。目前中国在俄罗斯劳务人员从事农业种植、采伐、工程建设等简单劳动和低技术含量的比例较大，从事真正高端的劳务服务，如信息外包、编程、高级酒店服务等所占的比重较小，但呈上升趋势。

2010 年 7 月，俄罗斯联邦政府移民局开始颁发“外国专家许可证”，俄罗斯雇主或项目（服务）发包人可为年薪收入 200 万卢布以上的外国人提出申请。该许可证有效期 3 年，并享有在俄罗斯各地工作的权利。同时，俄罗斯联邦政府移民局也开始向免签进入俄罗斯的外国人颁发“特别许可证”，主要从事为自然人服务的行业，月缴纳费用 1000 卢布。

2012 年 2 月，俄罗斯社会与卫生发展部颁布部令，对外国来俄罗斯务工的 6 种工程技术人员免除配额限制，具体为：焊接工程师、设计工程师、电气工程师、钻探技术员、测量和调试技术员以及机械技师。

五、重要法律法规与政策要点

赴俄罗斯务工前，应对该国的惯常法律法规与政策有所了解。主要要了解出入境规定、劳动法、工会法、合同法、税务制度、保险方面规定等。知晓该国对外籍就业者的准入条件、工作准证的办理和工作期限、法定工作以及休息时间、节假日、最低劳动报酬、应缴纳的各种税费、个人的权利和义务、个人保险等，遵守所在国的法律法规和政策。

建议重点关注以下政策法规：

（一）《俄罗斯联邦外国公民法律地位法》

（二）《俄罗斯联邦出入境管理法》

（三）《俄罗斯联邦移民登记法》

（四）《外国公民和无国籍人打工卡发放条例》

（五）俄罗斯联邦政府关于办理邀请函规则及签证的形式、申请、延期条例的决议

针对我国对外承包工程企业，还应当注意以下几点：

第一，慎重选择承包工程项目。俄罗斯承包工程项目较多，为中国承包商提供了进入俄市场的机遇。在选择承包工程项目时，要注意了解项目的背景，仔细研究项目的具体要求，许多项目对投资形式、投资比例、项目实施等有特殊规定，中方承包商可根据情况选择合适的项目。

第二，俄罗斯对承包商的资质要求严格，有些资质需要在俄办理，中方承包商可以依据俄的有关规定在俄办理资质，也可以与俄有资质的公司合作，联合竞标。

第三，通常情况下，俄罗斯承包工程项目的建筑部分需要得到俄设计部门的批准，中方承包商应提前与俄方设计部门联系沟通，研讨设计方案等。

第四，由于资金来源不同，有些工程承包项目对核算货币和支付途径有特殊要求，无论是总承包商或是分包商均应认真研究，与业主协商一致，保证承包方的利益。

第五，中方劳务人员进入俄本土从事劳务活动，必须遵守俄罗斯相关法律，比如承包项目的主体，要提前办理外国劳务人员在俄的劳务许可证。

第六，按照俄罗斯的法律规定，进入俄境内的机械设备需要通过俄国家有关部门的认证。外国承包商根据工程项目的需要，可以租赁俄境内的施工机械。如果需要临时进口项目所用施工机械，要提前向俄有关部门申请办理设备认证，获得认证的机械设备可以办理俄海关进关手续，使用后运出俄国境。

第七，作为外国承包商使用俄当地劳动力时，要严格遵守俄有关法律。按照俄罗斯的习惯，没有确切的理由，不可随意辞退劳务工作人员。因此，在录用当地劳务人员时，应充分考察其综合素质，全面核算劳动力成本(工资、保险、税费等)。

第八，承包工程的监理和验收，要依据俄法律和项目的具体要求实施。

第九，对于当地的新年等传统大节，工作需要提前规划。一方面要规划安排，把能提前完成的工作尽可能完成，防止大节影响项目任务进度；另一方面，也要在大节到来之际，及时向当地业主、政府主管机构等表达节日的祝贺，使他们感受到我们对于当地风俗习惯的了解、重视与尊重。俄方相应也会尊重中国的重要节日，俄方人员也开始有意识向我方表达祝贺，甚至也有意识调整工作安排，以确保我在节日期间不被打扰、过个好节。

第十，俄罗斯警察、工商、税务、海关、移民局、环保及其他执法部门是维护俄罗斯社会秩序的国家行政力量。对辖区内的居民和外国人查验身份证件、询问相关事项，以及搜查某些地点，是俄罗斯执法者的职责。中资企业和人员应学会与当地执法者打交道，积极配合其执行公务。一要查看并记录执法者的合法证件，问清检查的项目，配合检查；二是企业应聘请专职律师，就企业财产、经营活动、员工的安全做法律服务；三是遇到强行搜查且不出示任何身份证明时，应及时与驻地使(领)馆领事部门取得联系，申请领事保护。

六、自我认识与思想准备

（一）境外并不是到处是黄金，注意不要上当受骗。有的地方工作条件十分艰苦，存在一定风险；

（二）遇到问题，不要采取罢工、游行等过激行为，在很多境外国家，这都属于违法举动；

（三）在境外工作期间，必须严格按照合同规定履行义务，不允许参加任何当地政治组织和邪教组织；

（四）遵守当地的法律法规，尊重当地人民的生活习惯。不要在为雇主工作的同时再为其他雇主打工，这是违法的；

（五）如果需要将工资存入银行或汇回国内，一定要通过正规银行。不要为了赚钱而轻易相信那些利息比较高的私人银行，避免受骗；

（六）在出境务工期间，合法权益会得到国家的保护。但是如果通过不正规途径出境务工，或者在境外违法犯罪，权益就难以得到保护；

（七）护照、工作准证等重要证件，可以委托安排您出国的经营公司的现场代表统一管理，也可以由您自己保管。如由自己负责，一定要妥善保管，避免突发事件需急用却无法找到的尴尬。

七、赴俄务工风险提示

根据中国驻俄罗斯使馆经商参处发布的《驻俄罗斯中资机构和人员安全管理办法》（试行），中国驻俄罗斯使馆经商参处和驻俄罗斯中资机构建立安全联络员制度，指定一名安全负责人和一名安全信息联络员，专职负责在俄罗斯安全工作。驻俄罗斯中资机构负责人是境外安全的第一责任人。安全负责人和安全信息联络员应保持24小时通讯畅通。安全突发事件发生后，驻俄罗斯中资机构应立即向当地警方报警，同时向中国驻俄罗斯使馆经商参处、领事部、俄罗斯中国总商会报告。

中国驻俄罗斯使馆经商参处紧急救助电话：007-9652730635

领事部领保值班电话：007-9636201852

俄罗斯中国总商会热线电话：007-9859978878

中国驻俄罗斯使馆经商参处网址：ru.mofcom.gov.cn

（一）治安风险

长期以来，俄罗斯的社会动荡以及较高的失业率，常常使一些俄居民把矛头指向外国劳工，将外国劳工与犯罪率上升、偷逃税款、外汇流失等等联系在一起。尤其是远东地区，所谓的“中国威胁论”长期存在。这种负面情绪导致当地一些人往往会采取不够理性的做法，给当地中国公民的人身和财产安全造成危险。特别是在偏远地区务工，交通、通讯不便，取得领事保护不易，不确定性风险更大。

（二）恐怖风险

近年来，俄罗斯境内发生多起严重的恐怖袭击事件。频繁发生的恐怖袭击事件，已经使俄罗斯成为世界上最不安全的国家之一。

根据有关数据显示，俄罗斯的恐怖袭击事件数量呈迅速上升趋势。在1991年仅2起，而2012年则有151起。这期间，恐怖袭击最猖獗的2010年达到了251起。从1991年到2012年，总共有1895起恐怖袭击事件，这些事件绝大多数都与车臣恐怖分子有关。袭击的目的，则主要是对抗俄罗斯联邦，以谋求车臣独立。

（三）交通风险

俄罗斯远东地区长年天寒地冻，冬季路上往往存在未得到及时清除的积雪，且由于道路结冰，许多路段路况较差，往往容易诱发重大交通事故，造成人员死伤，并导致重大财产损失。提醒在俄远东地区工作、生活的中国公民务必遵守交通规则，注意交通安全，冰雪路面驾车请慢行，严禁酒驾、超速、疲劳驾驶。

（四）务工风险

俄罗斯境内曾发生多起中国劳务人员被遣送回国的案件，均缘于中国公民经国内一些无资质中介介绍赴俄务工，因劳动强度、待遇等问题与雇主产生纠纷，且存在持旅游签证务工或签证过期等问题，而被俄法院处罚款并遣送出境，使自身蒙受经济损失。此外，虽然大部分在俄华商办理了打工卡，但卡上的标注地点与持卡人实

际工作地点不符。持卡人看似身份合法，实际存在违法成分，俄警方和移民局将对其进行追究和处罚。

我国政府主管部门曾多次提醒赴俄罗斯劳务人员，应选择国内经商务部批准、具备对外劳务合作资质的机构，签订正式合同，切勿轻信无资质中介机构或个人。应在出国前全面了解俄方雇主诚信、资金、技术实力和管理能力、经验等方面情况，要求俄方雇主在本人出国前办理工作签证和俄方劳动许可，避免因非法务工而导致权益受损。应客观评价本人专业技能水平，防止因在外期间不能胜任本职工作或工程质量不符合要求而产生纠纷。在订立劳务合同时，应明确规定工资数额和支付期限、支付方式；商定双方争议的仲裁或司法机构；规定工程事故、人身伤害等情况下的赔偿问题，要求俄方雇主办相应保险。如到国外后合法权益受到侵犯，应及时报警，并可向中国驻当地使(领)馆寻求帮助。

根据中国驻俄罗斯使馆经商参赞处所提供的信息，在俄劳务人员投诉电话：

俄境内拨打：8-9652730639

俄境外拨打：007-9652730639

第二节 赴俄罗斯务工须知

一、务工途径

（一）报名途径

赴俄罗斯务工的主要途径有两种：

1. 对外投资合作企业

直接到对外投资合作企业了解出国务工招聘信息，并报名。对外投资合作企业根据岗位需要外派务工。

对外投资合作企业是指在我国境内依法设立的开展境外投资、对外承包工程和对外劳务合作等对外投资合作业务的企业。

2. 对外劳务合作服务平台（以下简称服务平台）

通过服务平台获得出国务工招聘信息及对外投资合作企业信息，并到服务平台现场进行填表报名，报名后劳务人员的个人信息将录入服务平台人才信息库。各对外投资合作企业将根据岗位需要在服务平台人才信息库择优录取合适的人员外派务工。

服务平台是指经县级或县级以上人民政府认定，以向对外投资合作企业提供劳务人员为目的，集对外劳务合作服务、促进、保障、规范和管理为一体的政府公共服务机构。

（二）报名须知

1. 报名前

报名务必要到国家商务部、省级商务主管部门网站查询或到所在地商务主管部门咨询，了解服务平台和对外投资合作企业情况，避免到不具备资质的企业或机构报名。

我国对外投资合作有关政策法规要求，对外投资合作企业开展对外投资合作业务时，须到商务主管部门办理项目审查和有关合同资料备案手续。外派劳务人员要了解所在项目有无经商务主管部门审查与批准。

2. 报名时

报名时充分了解出国务工的目的、权益、义务与风险，充分了解项目、国别、雇主、工作内容、工作期限、作息及休假、工

资待遇与保险等合同主要信息。

3. 报名后

通过对外投资合作企业选拔与境外雇主面试考核后，认真做好出国务工准备并取得亲属的同意，在职人员自行处理好所在单位的相关关系，并签订合同，积极配合对外投资合作企业办理出国务工手续。

4. 报名所需材料

户口本、身份证、简历表、无犯罪记录证明、照片等必需资料。

二、有关证件、手续与费用

（一）护照、旅行证、回国证明

1. 护照

护照是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时，由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。我国护照主要分为外交护照、公务护照、普通护照和特区护照。普通护照，俗称因私护照，由公安部或者公安部委托的地方公安机关，以及驻外使(领)馆和驻香港、澳门公署颁发给前往国外定居、探亲、学习、就业、旅行、从事商务活动等非公务原因出国的中国公民。赴俄劳务人员应申办普通护照。

（1）普通护照申办、换发、补发、变更加注

主要指在国内如何进行普通护照申办、换发、补发、变更加注。

① 申办

本人携带身份证（临时身份证）和户口簿等资料，向户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构申办。

有的省、市、自治区实行了跨户籍地就近办理护照政策，可向经常居住地公安机关出入境机构咨询，了解可否就近申办普通护照。

② 换发

护照签证页即将使用完毕、有效期不足六个月，或者有效期在六个月以上，但有材料证明该有效期不符合目的地国家要求的，可

向户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构申请换发。

③补发

护照损毁、遗失、被盗，可向户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构申请补发。

④变更加注

有曾用名、繁体汉字姓名、外文姓名或者非标准汉语拼音姓名的，相貌发生较大变化，需要作近期照片加注的，劳务人员可携带护照及复印件，向户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构申请变更加注。

(2) 在俄罗斯进行护照换发、补发

①换发

护照有效期即将届满的（距离到期日一年以内）、护照签证页即将使用完毕的（签证页少于三页）、容貌变化较大的，应根据在俄居住地，按中国驻俄罗斯使（领）馆领区划分，亲自到使（领）馆申请换发。换发新照后，原照将被注销并退还申请人。

②补发

护照损毁不能使用的，护照遗失或被盗，应根据在俄居住地，按中国驻俄罗斯使（领）馆领区划分，亲自到使（领）馆申请补发。但护照遗失或被盗，需要提供关于护照遗失或被盗的情况说明，以及警方出具的报失证明原件及复印件；护照损毁，需要提交损毁的护照，以及护照损毁的情况说明。另外，由于需向原发照机关核实申请人情况，故申请补发护照等待取证时间较长。

当事人因护照遗失向使（领）馆提出的补发申请，在任何情况下均不可取消或撤回。原护照将被宣布作废，即使找回也不能继续使用，应尽快送交使（领）馆注销。持被宣布作废护照入境，会被拒绝入境或被处以罚款等处罚。

2. 旅行证

旅行证是护照的替代证件。短期出国期间遗失护照人员，所持护照或海员证已过期的海员，领事官员认为不便或不必要持用护照的

其他人员，可向我驻外使(领)馆申请旅行证。对于遗失、被盗护照的申请人，颁发旅行证后，其遗失、被盗护照将被宣布作废，即使找回也不能继续使用，应尽快送交使(领)馆注销。

3. 回国证明

由使(领)馆颁发给被驻在国遣返的中国公民，仅供其返回中国时证明其国籍和身份，有效期为3个月。

(二) 签证

签证,是一个国家的主权机关,在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印,以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续,也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。

有的国家还颁发另纸签证。另纸签证是在护照以外单独签注在一张专用纸上,须与护照同时使用,方有效力。

按照外国公民进入俄罗斯联邦的目的,以及他在俄罗斯联邦居留的目的,俄罗斯联邦的普通签证分为个人签证、商务签证、旅游签证、学习签证、工作签证、人文签证、以及为获取避难而进入俄罗斯联邦的签证。现将赴俄罗斯常见的签证类型及申请材料说明如下:

1. 商务签证所需材料

- (1) 个人有效护照及护照主页复印件
- (2) 1张照片(1寸或2寸均可)
- (3) 签证申请表(应回答表内所有的问题);多次签证必需填写补充信息表

(4) 俄罗斯移民局或外交部签发的邀请函原件

(5) 国内派出单位的介绍信或工作证

2. 工作签证所需材料

(1) 个人有效护照及护照主页复印件

(2) 1张照片(1寸或2寸均可)

(3) 签证申请表(应回答表内所有的问题)

(4) 俄罗斯移民局签发的邀请函原件

(5) 俄罗斯邀请单位的营业执照复印件

(6) 俄罗斯移民局签发的劳动许可证及其复印件

(7) 有效(有效期为 3 个月)健康证明书、爱滋病检疫报告
(如在俄罗斯停留的时间超过 90 天)

(8) 《中华人民共和国外派劳务培训合格证》原件及其复印件

3. 代表处(工作)签证所需材料

(1) 个人有效护照及护照主页复印件

(2) 1 张照片(1 寸或 2 寸均可)

(3) 签证申请表(应回答表内所有的问题)

(4) 俄罗斯移民局签发的邀请函原件

(5) 国外单位驻俄罗斯代表处的有效邀请函原件及其复印件

(6) 国外单位驻俄罗斯代表处的登记证书复印件

(7) 有效(有效期为 3 个月)健康证明书、爱滋病检疫报告
(如在俄罗斯停留的时间超过 90 天)

4. 因私签证所需材料

(1) 个人有效护照及护照主页复印件

(2) 1 张照片(1 寸或 2 寸均可)

(3) 签证申请表(应回答表内所有的问题); 多次签证必需填写补充信息表

(4) 俄罗斯移民局签发的邀请函原件

5. 过境签证所需材料

(1) 个人有效护照及护照主页复印件

(2) 1 张照片(1 寸或 2 寸均可)

(3) 签证申请表(应回答表内所有的问题)

(4) 目的地国家的有效签证

(5) 经俄罗斯到第三国家的全程票

6. 邀请函

邀请函(Приглашение на въезд в Российскую Федерацию)是由俄罗斯联邦移民局及地方分局,或者由俄罗斯联邦内务部及其地方分局签发,用以向外国公民发放签证的依据。邀请函包括以下内容:被邀请人姓名(用俄文和拉丁文拼写)、出生日期及地点、性别、国籍、常住国、

身份证件号码及发证日期、来俄罗斯目的、拟在俄罗斯停留期限及停留地点、邀请单位名称及地址或邀请单位法人姓名及住址、邀请函编号及有效期。邀请函的类型包括工作邀请函、商务邀请函及因私邀请函等多种，在办理签证的时候必须使用邀请函原件，并且会被俄罗斯驻华大使馆或领事馆收回。

7. 注意事项

(1) 多次签证有效期内，每次在俄罗斯停留的时间不可超过 90 天；

(2) 如有需要，可能要求申请人提供补充文件或面试；

(3) 如几人被同时邀请，则每位申请人均应提供一份完整的文件；

(4) 申请人应本人申请相应签证或提供公证的委托书。

(三) 健康体检、防疫

1. 出国前

(1) 健康检查

劳务人员出境前，须到检验检疫机关下属的国际旅行卫生保健中心(以下简称保健中心)，接受健康体检或国际旅行卫生保健咨询，经体检合格，领取《国际旅行健康检查证明书》后方可出境，并随身携带以备查验。

(2) 预防接种

劳务人员出境前，须到检验检疫机关下属的保健中心，接受预防接种，办理《疫苗接种或预防措施国际证书》，俗称黄皮书，其作用是证明其已通过卫生检疫措施以避免传染。

2. 回国后

在国外居住三个月以上的归国人员，回国后一个月内须到就近的保健中心接受健康检查。劳务人员回国后，要主动申请健康检查。

(四) 相关培训、考试

1. 在外人员适应性培训、考试

根据我国对外投资合作有关政策法规要求，包括劳务人员、对外承包工程外派人员、对外投资外派人员等的所有类型的对外投资合作企业的派出人员，必须接受出境前的适应性培训，经培训、考

试合格，领取有关管理部门颁发的《中华人民共和国外派劳务培训合格证》后，方可出境务工。

2. 考前技能培训

部分项目，对外投资合作企业可根据需要对相应技术工种进行技能性的培训。

3. 俄罗斯政府要求的培训、考试

按照俄相关法律要求，对电气焊工、行车工、司索工等特殊工种，需由俄罗斯政府相关部门进行上岗培训、考试并颁发相应的证书。

2014年4月20日，俄总统普京签署俄移民法修正案，规定外籍人员在俄从事劳务（除高素质人才等）必须通过俄语考试。外国公民在办理临时居留手续时，需提交俄语综合考核证书。修正案于2015年1月1日正式实施，由俄移民局和与俄外交部、教育部协商、制定教学大纲和培训模式。初期，俄拟利用中国现有培训资源，办班授课，俄方只负责提供教材和组织考试。教学和考试均收取费用，收费标准以最终官方公布的为准。

（五）准证

俄罗斯的工作许可（**Разрешение на работу**）一般由用工单位负责办理，由负责俄罗斯移民或国外人员就业相关部门签发。工作准证与具体的人在指定地点与企业所进行的具体工作有关，有了它才能允许劳务人员在俄罗斯进行工作。

（六）保险

1. 意外伤害险

对外投资合作企业必须为劳务人员购买境外人身意外伤害保险。有条件的企业，同时要为劳务人员办理工伤保险。

2. 履约保证保险

本保险主要适用劳务人员。劳务人员履约保证保险，为对外劳务合作企业提供因劳务人员单方面违约脱离工作岗位而造成损失的风险保障。目前，大多数对外劳务合作企业要求劳务人员办理履约保证保险。

（七）主要费用

1. 服务费

服务费主要指对外劳务合作企业为劳务人员出境务工提供组织、服务和境外管理而收取的费用。国家允许对外劳务合作企业按照国家规定，以劳务人员收入的一定比例收取服务费，但不得向与其订立劳动合同的劳务人员收取服务费。

对外投资和对外承包工程企业，不得向与其订立劳动合同的劳务人员收取服务费。

2. 证照费

按有关规定标准向有关单位或机构交纳体检费、培训费、护照费、签证费、合同公证费等。

3. 交通差旅费

劳务人员在国内参加面试的交通、差旅费由个人承担，往返的国际交通费由雇主企业承担。

4. 其他费用

对外投资合作企业不得以任何名目，向劳务人员收取履约保证金、押金或者要求劳务人员提供财产担保。对外投资合作企业可以要求劳务人员投保履约保证保险。

第三节赴俄罗斯出入境须知

一、交通与行李

（一）国际交通

俄罗斯是个现代交通十分发达的国家，莫斯科是俄最重要的交通枢纽城市，从莫斯科乘飞机可飞往俄国内主要城市和世界主要国家。目前莫斯科有三个国际机场，谢列梅捷沃国际机场、多莫捷多沃国际机场（中国人俗称“灶王爷机场”）和伏努科沃机场（中国人俗称“孙子机场”）。中国国际航空公司、海南航空公司和俄罗斯航空公司北京至莫斯科航班停谢列梅捷沃国际机场 F 号航站楼，中国东方航空公司上海至莫斯科的航班停多莫捷多沃国际机场。

目前，中国海南航空公司开通了北京至圣彼得堡往返定期航线，抵圣彼得堡航班停普尔科沃二号机场。俄西伯利亚航空公司每周三、周五有北京飞哈巴罗夫斯克航班，每周三、周日有北京飞符拉迪沃斯托克航班，每周三、周六有香港飞哈巴罗夫斯克航班，每周五、周日有香港飞符拉迪沃斯托克航班；萨哈林航空公司每周一有哈尔滨飞南萨哈林斯克航班；伊尔库茨克航空公司每周三有佳木斯飞哈巴罗夫斯克包机。

俄铁路干线长 8.76 万公里，占世界铁路干线的 7%，客运量占世界的 18%。莫斯科有七大火车站：基辅、雅罗斯拉夫、白俄罗斯、列宁格勒、里加、库尔斯克、喀山火车站等，分别驶往俄全国各地和独联体、东欧及欧亚大陆桥国家。北京至莫斯科的国际列车终点站为雅罗斯拉夫火车站。圣彼得堡是俄西北部重要的陆路交通枢纽，与芬兰、莫斯科及俄西北各大城市均有公路相连。哈巴罗夫斯克火车站位于哈巴市中心，是俄罗斯西伯利亚大铁路上的重要枢纽，由哈巴开车 270 公里可达中国黑龙江省饶河及同江市。

（二）个人行李

1. 行李准备

出境前，对外投资合作企业通常会提供一份行李准备清单。下面的清单可供参考：

(1) 有关证件、材料：健康证、黄皮书、护照、签证、邀请函、培训证、证件用照片等；

(2) 衣物：根据目的地气候特点、自己工种及合同的期限，准备好衣物；

(3) 适量日常生活用品：旅行茶杯、防晒用品、牙具及洗漱用品等；

(4) 少量常备药品：可携带如感冒、消炎、解毒、防暑、降压、晕机晕车晕船、防蚊虫外用药、降压药及创口贴等，为避免入境时遇到不必要的麻烦，还应同时备齐药品相关的英文说明书（包括药品成分），且务必了解目的地出入境违禁携带物品的相关规定；

(5) 零花钱：按国家有关规定换取少量外汇，以备支付旅途中可能发生的费用；

(6) 工作用具：根据自己的需要及项目所在地的实际情况，酌情考虑是否携带自用工具；

(7) 个人信息卡：将护照资料页复印，复印件背后写上紧急情况联系人的姓名、地址、电话，将此页塑封做成“个人信息卡”；

(8) 行李箱：选择重量较轻、结实耐压、不易破损的行李箱，并在行李箱上贴上标签，用中英文写上姓名、目的地、联系电话等；

(9) 其他：电源转换插头、手机及充电器、剃须刀、电脑、银行卡、雨具、折叠伞、背包、亲友相册和中国特色的小礼品（中国结、小荷包等）等。

2. 行李运输

(1) 随身行李携带规定

随身携带行李，通常情况，每件行李体积不超过 20×40×55 公分（厘米），手提行李总重量不超过 5 公斤（11 磅）。如所乘坐的公共交通工具所属运营机构，对随身行李有特殊限制规定的，按照规定执行。一般建议小而贵重的物品（现金、证券、汇票、信用卡、珠宝、相机）、急用物品（药品、钥匙、护照、旅行支票、商务文件）、不可取代的物品（手稿、祖传物）、易碎品（眼镜、玻璃容器）等物品需要随身携带，或放在随身携带的行李中。

(2) 行李安全

①尽量不要携带大量现金出行；

②如必须携带大量现金和贵重物品，请随身携带并妥善保管，不要交运或委托他人保管；

③请注意保管好自己的财物，现金和贵重物品尽量随身保管，不要放在远离自己的行李箱内；

④如有人翻动行李，请自己要关心，防止他人错翻、错拿行李；

⑤到达目的地后，请及时检查现金和贵重物品，如发现问题请及时与工作人员取得联系。

3. 托运行李

(1) 托运须知

须凭有效客票托运行李。逾重行李，要按照超过免费行李额的重量收取逾重行李费。托运行李必须包装完善、锁扣完好、捆扎牢固，能承受一定的压力，能够在正常的操作条件下安全装卸和运输，并应符合下列条件：

①旅行箱、旅行袋和手提包等必须加锁；

②两件以上的包件，不能捆为一件；

③行李上不能附插其他物品；

④竹篮、网兜、草绳、草袋等不能做为行李的外包装物；

⑤行李上应有明显标示，写明本人姓名、详细地址、电话。

(2) 行李延误、损坏或丢失

行李运输发生延误、丢失或损坏，应立即向工作人员报告。将护照、行李牌交工作人员查验，复印留存，并告知对方本人联系方式、后续行程和住宿地的名称、地址和电话。

4. 行李领取

应在到达目的地后，立即凭行李牌的识别联领取行李。必要时，应交验客票。因许多行李很相似，从行李传送带上把确认的行李取下来之后，要查看一下标签的名字和号码，以防拿错。

如不慎遗失行李牌的识别联，应立即向工作人员挂失。同时，在随后领取行李时，应向工作人员提供足够的证明，并在领取行李

时出具收据。

二、出入中国国境

（一）出入境流程

1. 出境

- （1）到达机场，办理国际乘机手续，进行行李托运；
- （2）进入联检区，接受检验检疫、海关、边防、安检一系列检查；
- （3）进入国际候机厅，准备登机。

2. 入境

- （1）登机口下机，进入国际到达通道；
- （2）进入联检区，接受检验检疫、边防检查；
- （3）提取托运行李；
- （4）接受海关检查；
- （5）进入到达迎客大厅。

（二）检验检疫

出入境时，要接受检验检疫机关的核查，尤其入境时，要主动向检验检疫机关申请健康体检，对携带的动植物，要主动向检验检疫机关申报并接受检疫。具体内容请参阅我国目前实施的《出入境人员携带物检疫管理办法》，请出入境人员严格遵守，以免因违规携带物品而给自己带来不必要的麻烦。

1. 如出入境人员携带下列物品，应当申报并接受检验检疫机构检疫：

- （1）入境动植物、动植物产品和其他检疫物；
- （2）出入境生物物种资源、濒危野生动植物及其产品；
- （3）出境的国家重点保护的野生动植物及其产品；
- （4）出入境的微生物、人体组织、生物制品、血液及血液制品等特殊物品；
- （5）出入境的尸体、骸骨等；
- （6）来自疫区、被传染病污染或者可能传播传染病的出入境

的行李和物品；

(7) 国家质检总局规定的其他应当向检验检疫机构申报并接受检疫的携带物。

2. 下列物品是出入境人员禁止携带的：

(1) 动植物病原体(包括菌种、毒种等)、害虫及其他有害生物；

(2) 动植物疫情流行的国家或者地区的有关动植物、动植物产品和其他检疫物；

(3) 动物尸体；

(4) 土壤；

(5) 《中华人民共和国禁止携带、邮寄进境的动植物及其产品名录》所列各物；

(6) 国家规定禁止进境的废旧物品、放射性物质以及其他禁止进境物。

(三) 边防检查

1. 中国公民有下列情形之一的，不准出境：

(1) 未持有效出境入境证件或者拒绝、逃避接受边防检查的；

(2) 被判处刑罚尚未执行完毕或者属于刑事案件被告人、犯罪嫌疑人；

(3) 有未了结的民事案件，人民法院决定不准出境的；

(4) 因妨害国(边)境管理受到刑事处罚或者因非法出境、非法居留、非法就业被其他国家或者地区遣返，未满不准出境规定年限的；

(5) 可能危害国家安全和利益，国务院有关主管部门决定不准出境的；

(6) 法律、行政法规规定不准出境的其他情形。

2. 边检须知

中国公民出入境时，应当向出入境边防检查机关交验本人有效护照或其他旅行证件，并履行规定的手续。经查验准许，方可出境入境。

根据维护国家安全和出境入境管理秩序的需要，必要时，出入

境边防检查机关可以对出入境人员进行人身检查。人身检查，一般由两名与受检查人同性别的边防检查人员进行。

（四）海关检查

有关具体的出入境携带违禁物品的详细规定，可参见中国海关网（www.customs.gov.cn）。

1. 我国禁止进出境物品

（1）禁止进境物品

- ①各种武器、仿真武器、弹药及爆炸物品；
- ②伪造的货币及伪造的有价证券；
- ③不符合中国政治、经济、文化、道德的相关规定的印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、光盘、计算机存储介质及其他物品；
- ④各种烈性毒药；
- ⑤各类毒品及使人成瘾的精神药物；
- ⑥新鲜水果、茄科蔬菜、活动物、动物产品、动植物病原体和害虫及其它有害生物、动物尸体、土壤、转基因生物材料、动植物疫情流行的国家和地区的有关动植物及其产品和其它应检物；
- ⑦有碍人畜健康的、来自疫区的以及其它能传播疾病的食品、药品或其它物品。

（2）禁止出境物品

- ①列入禁止进境范围的所有物品；
- ②内容涉及国家秘密的手稿、印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、光盘、计算机存储介质及其他物品；
- ③珍贵文物及其它禁止出境的文物；
- ④濒危的和珍贵的动植物（均含标本）及其种子和繁殖材料。

2. 需向海关申报的物品范围

（1）入境携带物品

入境携带有下列物品的，应在《海关进出境旅客行李物品申报单》（以下简称《申报单》）相应栏目内如实填报，并将有关物品交海关验核，办理有关手续。

①动、植物及其产品，微生物、生物制品、人体组织、血液制品；

②居民在境外获取的总值超过人民币 5000 元（含 5000 元）的自用物品；

③非居民拟留在中国境内的总值超过 2000 元（含 2000 元）的物品；

④酒精饮料超过 1500 毫升（酒精含量 12 度以上），或香烟超过 400 支，或雪茄超过 100 支，或烟丝超过 500 克；

⑤人民币现钞超过 20000 元，或外币现钞折合超过 5000 美元；

⑥分离运输行李、货物、货样、广告品；

⑦其它需要向海关申报的物品。

（2）出境携带物品

出境携带有下列物品的，应在《申报单》相应栏目内如实填报，并将有关物品交海关验核，办理有关手续：

①文物、濒危动植物及其制品、生物物种资源、金银等贵金属；

②居民需复带进境的单价超过 5000 元（含 5000 元）的照相机、摄像机、手提电脑等旅行自用物品；

③人民币现钞超过 20000 元，或外币现钞折合超过 5000 美元；

④分离运输行李、货物、货样、广告品；

⑤其它需要向海关申报的物品。

3. 申报须知

（1）没有携带应向海关申报物品的，无需填写《申报单》，可选择“无申报通道”（又称“绿色通道”）通关；

（2）携带有应向海关申报物品的，应当填写《申报单》，向海关书面申报，并选择“申报通道”（又称“红色通道”）通关；

（3）请妥善保管《申报单》，以便在返程时继续使用；

（4）《申报单》所称“居民旅客”系指其通常定居地在中国关境内的旅客；

（5）不如实申报的人员将承担相应法律责任。

4. 免税政策

（1）有关规定

国家有关政策文件规定，因经济援助项目或承包劳务出境的人员，在境外购买价值人民币 1000 元以上、5000 元以下(含 5000 元)的生活用品(如电视机、洗衣机、电冰箱、照相机、录像机、微型计算机等)带入境时，海关根据务工人员在外天数，依照有关规定计算免税指标。

劳务人员和援外人员，连续在外每满 180 天、远洋船员在外每满 120 天，可任选其中 1 件免税；在外务工期满回国时最后验放期限不满 180 天(船员 120 天)，但超过 150 天(船员 90 天)的，也按 180 天(船员 120 天)验放。但同一种物品每公历年度内不得重复。

(2) 办理手续

劳务人员在取得有关国家、地区入境签证后，凭外派单位出具的证明、外派劳务培训合格证、本人护照，向有关海关办理进口免税物品登记证(以下简称登记证)申领手续。

劳务人员入境时，凭护照、登记证和外派劳务培训合格证，办理免税手续。托带入境的物品，凭驻外外交机构开具的托带物品证明、登记证和外派劳务培训合格证办理验放手续。

(五) 安全检查

乘坐公共交通工具前，人及其行李必须经过安全检查。

1. 禁止随身携带或者托运的物品包括：

- (1) 枪支、军用或警用器械类(含主要零部件)
- (2) 爆炸物品类
- (3) 易燃、易爆物品
- (4) 管制刀具
- (5) 毒害品
- (6) 腐蚀性物品
- (7) 放射性物品
- (8) 其他危害公共安全的物品
- (9) 国家法律法规规定的其他禁止携带、运输的物品

2. 禁止随身携带但可作为行李托运的物品

除禁止随身携带或者托运的物品之外，其他可以用于危害公共

安全的菜刀、大剪刀、大水果刀、剃刀等生活用刀，手术刀、屠宰刀、雕刻刀等专业刀具，文艺单位表演用的刀、矛、剑、戟等，以及斧、锤、锥、加重或有尖钉的手杖、铁头登山杖和其他可用来危害公共安全的锐器、钝器等。

三、出入俄罗斯国境

（一）入境流程

在机场（或港口、车站）的大厅中填写好出入境卡。出入境卡（A表和B表）由入境人员用黑、蓝色钢笔或圆珠笔亲自填写，不懂俄语者可根据护照等证件资料用英文（拉丁字母）填写个人信息。在俄期间需妥善保管出入境卡。

（二）边防检查

将有效护照、签证及出入境卡交边防查验。查验后，俄边检人员将填好的出入境卡的A表收走，B表由填写人携带入境，入境后应妥善保管，出境时要将B表交予俄边检人员。

需要说明的是，拥有合法签证并不意味着一定能顺利入境。根据俄出入境法规定，俄边防官员有权询问拟入境者详情，如签证种类与入境目的不符，或对邀请单位存有疑虑，边防官员有权查询，甚至拒绝您入境。

若在机场边防遇阻扣，您应如实说明有关入境或过境事由，了解受阻原因，并及时联系邀请单位解决；如仍未获入境，可与中国驻俄使（领）馆联系以寻求帮助。领事官员将向有关当局了解情况并视情反映您的要求，或进行必要的交涉，但不能保证您一定会被放行。如您的确违反了俄出入境法，您应接受当地主管部门的决定；如确系受对方不公正对待，应注意收集并保存证据，记好事发时间、地点、所乘航班，走的第几号边防检查通道，查验人员的具体特征、性别、职衔、佩戴警号等，以便您及时投诉或日后通过法律程序处理，必要时，请将详细情况告知中国驻俄罗斯使（领）馆。

（三）海关检疫

劳务人员出入境携带下列物品应填写报关单向俄海关申报：

1. 一次性带入或带出价值 10,000 美元以上的现金、旅行支票及其他有价证券；
2. 携带自用物品价值总额超过 1,500 欧元或重量超过 50 公斤（不包括车辆），超过部分须按价值缴纳 30%的关税，但不低于每公斤 4 欧元；
3. 各种形式的贵金属和宝石，其他临时携带的饰品除外；
4. 文物（画、雕塑、圣像、古钱币、勋章、纪念章和邮票等）；
5. 放射性物品；
6. 濒危野生动物、植物及其制品；
7. 无线电发射或接收技术设备，或其它组合和辅助机器（如：无线电话、无线电台、无线电导航系统、无线电测定器、有线电视系统和其它设备，射频超过 9 赫兹）；
8. 用于生产和商业活动的物品；
9. 18 岁以上成年人出入境携带以下物品超过限量：鲟鱼籽 250 克、雪茄烟 50 支、香烟 200 支、烟丝 250 克；
10. 18 岁以上成年人每人携带酒精饮料不超过 3 升无需申报，超过 3 升但不多于 5 升，超出部分须根据海关和税收监管规定按每升 10 欧元的税率缴纳关税；
11. 俄罗斯法律所规定的其他应申报的物品。

（四）安全检查

1.行李物品检查：劳务人员进入候机（船）大厅时，首先将行李物品放入电视检测机的传送带上，工作人员通过电视荧光屏检查后贴上“行李安全检查”的不干胶条；

2.证件检查：劳务人员办理完毕行李托运和登机手续后，将护照、机（船）票、登机（船）牌等交检查员核验并在登机（船）牌上加盖安全检查印章；

3.手提行李物品检查：劳务人员将随身携带的手提行李物品放在电视监测机的传送带上，由检查人员通过荧光屏检查，如发现有异物，须由检查人员开包检查；

4. 身体检查：劳务人员通过特设的探测门，进行身体检查。如发出报警声，还需用探测器再查，或重新返回，将可能发出报警声的钥匙、香烟、打火机等金属物品掏出来，直到通过时不再发出报警声为止。

四、中转

中国与俄罗斯之间航班有直达航班，但部分航班需要进行中转。国际航班的中途停降是常有的情况，有时因加油需要，有时因气候或飞机故障等。遇到飞机停降时，一是不要误以为抵达目的地；二是要弄清楚停降时间；三是下飞机时要领过境卡，然后再凭此卡上飞机；四是要携带好护照、机票等贵重物品和证件。

到达中转地点后，不要随着到达目的地的其他旅客出机场，要直接到办理中转手续处，用机票（行程单）领取下段衔接航班的登机牌，继续旅行。领取登机牌时，要把在起点的托运行李牌交办事员核对，以防因换乘飞机造成行李耽搁或遗失。在到达目的地的空中旅行结束前，应妥善保存机票（行程单）和登机牌，以备中转或临时降落后使用。

国际上规定，如旅客在国际航线上任何一地停留 72 小时以上，则视为中断旅行。如旅客拟利用已订妥的续程或回程座位，应最迟在班机起飞前 72 小时，在继续旅行或回程地点向有关航空公司或旅行社办理机座再次确认手续。

第四节 赴俄罗斯生活须知

一、衣、食、住、行

（一）着装

1. 符合身份

服装在一定程度上反映了一个国家的文明和文化。在对外活动中，衣着讲究、整洁，可以体现人的形象气质与内在素养，也是对别人的尊重。穿着要合身、得体、舒适、美观大方。要符合自己的

身份、年龄、性格和不同场合。

对外投资合作在外人员在工作时间，要按照所在企业的规定穿戴工作服和采取规定的相关措施。日常生活中的着装，注意不能是奇装异服或过于暴露，以免引起别人的反感。除了适量的日常换洗衣物外，男性携带西服、衬衣、领带；女性携带套裙，以便出席相关正式场合。严禁穿睡衣外出。

2. 区分场合

在外人员必须充分意识到，自己的穿衣打扮一定要与自己所处的具体场合相适应。在不同场合里，应依照惯例使自己的穿衣打扮有所变化。自己的穿衣打扮与其所处的具体场合不相适应，或者我行我素都是不符合要求的。

不同场合有不同的着装要求，在公务场合、社交场合和休闲场合着装应以庄重大方、朴实得体、整洁美观为突出特点，既要与职业和出入场所相适应，又要与气候环境和自身形象相和谐。

(1) 公务场合原则系指在工作时间内，应着制服、套装、套裙、工作服等职业装，应根据规定佩带工作牌；穿着职业装，不仅是对服务对象的尊重，同时也是对职业的一种自豪感、责任感，是敬业、乐业在服饰上的具体表现；不允许穿牛仔装、运动装、沙滩装、家居装等等；如有安全防护需求，还需要佩戴护具。

(2) 社交场合主要指会见、访问、宴会、晚会、聚会、庆典等应酬交际场合，出席这类较为隆重、正规的社交场合，着装应讲究。女士应突出时尚个性，可穿套装或当地传统民族服装，颜色以高雅艳丽为宜；男士可穿颜色深一点的西装，加上白色衬衣和颜色协调的领带。在一些气氛较活跃的社交场合，可穿着色彩、图案活泼一些的服装，如花格呢、粗条纹、淡色服装，最好不要穿制服或便装；参加一些喜庆场合活动，如欢度节日或纪念日、亲友聚会、联欢会、出席婚礼、生日庆祝等，可穿着时尚潇洒、鲜艳明快的服装；参加悲伤场合活动，如向遗体告别、出席葬礼、祭扫陵墓以及慰问逝者家属等，着装应简洁素雅、严整肃穆。

(3) 休闲场合通常是指旅游、游园、运动等，参加这些场合

穿着应自然舒适、时尚潇洒，方便实用；可穿着休闲西服、夹克衫、T恤衫、运动服等，在搭配方面可自由发挥，但不宜穿着过于正规。同时，切忌穿着侮辱当地人民、政府及信仰的服装。

3. 着装总体要求

庄重大方、舒适整洁、协调、安全、方便是赴俄在外人员着装的总体要求。工作时着装，要符合工作岗位需要及雇主对工作时着装的要求，并保证安全。外出参观、旅游、购物和运动时，可选择舒适、方便、大方的服装。

4. 注意事项

建议携带保暖性好的衣服、风衣、鞋、帽子、手套、围巾等等。如 9 至 10 月份赴俄最好携带薄外衣、牛仔裤、旅游鞋、薄袜子。而在 11 月至次年 4 月间则需要保暖性好的风衣、高领毛衣、保暖性好的裤子、鞋、帽子和手套。

（二）就餐

1. 集体伙食

在境外工作，企业（或项目体）一般会根据员工人数多少来决定是否开办集体食堂。企业（或项目体）会根据业主提供的当地国家的副食品和蔬菜的物价来控制伙食费用标准；集体伙食一定要注意食品卫生，严格把关，杜绝食物中毒现象；企业（或项目体）人员要自觉遵守集体食堂管理制度，如有问题，可以提出或向上级领导有序诉求，不可无理滋事。

（1）雇主开办免费食堂

在境外工作，企业（或项目体）一般会开办食堂，一天三餐免费提供，但也请不要浪费粮食。

（2）雇主按伙食标准配备食物原料

企业（或项目体）在伙食费的开支上，一般会根据所在国的副食品和蔬菜的物价来制定当地伙食费用标准。企业（或项目体）有后勤管理人员负责采购副食品和蔬菜，由食堂炊事员来选配每日的菜单供应。

（3）雇主单列伙食标准支付当地货币

在境外工作，有时人员少，企业（或项目体）如考虑开食堂的成本高，可能会按每月人均多少伙食费的标准，折算成当地货币，每月支付给员工自己解决伙食。

（4）集体伙食应注意的事项

注意饮食卫生，不吃不清洁、腐烂变质食物；打饭一次不要过多，避免浪费；不偏食择食；不随意乱倒饭菜和弃物。

2. 个人伙食

如果在境外项目前期，人员少或不具备开伙食的条件，企业（或项目体）会按每月人均多少伙食费的标准，每月支付给员工自己解决伙食。员工也可到所在国的餐馆谈好伙食标准，进行搭伙。

3. 外出就餐

企业（或项目体）根据企业文化和员工凝聚力需要，有时会适当组织员工到当地餐馆就餐，境外的餐馆一般都会有中餐馆和西餐馆。

（1）一般餐馆用餐

在中餐馆就餐：现在世界各地一般都有各种风味的中餐馆；可以安排一人一份的快餐，也可以大家一起吃圆桌菜。

在西餐馆就餐：西餐基本上是每人一份，按各人喜好进行点餐下单，待上菜后进食。

（2）自助餐用餐

在境外自助餐，一般是在宾馆酒店或中国大使馆和所在国政府举办的大型国庆招待会和重大节日宴请。自助餐也分中式自助餐和西式自助餐。中式自助餐的用具，一般是碗、盘子和筷子。供应的有中式菜，中式点心和西式点心、咖啡、水果等。西式自助餐的用具，一般是刀、叉、盘子。

自助餐就餐注意：

- ①不要用自己的提包或物品来占位置，应提前寄存；
- ②拿取食物时，最好只拿一个盘子，帮别人拿取食物不合适；
- ③取菜时需要排队，跟着队伍前进，轮到自己在摆菜桌取菜时不要东挑西拣，取菜使用公共餐具（公夹、公筷等）；
- ④往盘子里盛食物时，每次选 2-3 种，估计自己够吃就行。不

能大量装走同一种菜，一次性把自己的餐盘装得满满的也是非常失礼的；

⑤不要把冷、热菜放在一个盘子里，每次拿取不同食物要换盘子，用过的盘子或放到小桌上，或交给服务生；

⑥取菜后迅速离开摆菜桌，在摆菜桌附近取菜时不要吃东西或聊天；

⑦不要在摆菜桌旁吸烟，应在吸烟区抽烟；

⑧如饮料或酒没喝完但不想再喝，请让服务员拿走杯子，不要堆放在自己面前。

（三）住宿

1. 集体宿舍

对于在外承建成套项目或融资项目的公司来说，一般会安排劳务人员住项目所在的集体宿舍，也就是活动板房。活动板房是一种以轻钢为骨架，以夹芯板为围护材料，以标准模数系列进行空间组合，构件采用螺栓连接，全新概念的环保经济型活动板房屋。工地上一般是彩钢板活动板房，每个房间 25 平方米左右。一般对于工人来说，会被安排在 4 至 6 人一间房，里面配有上下铺的铁床，炎热地区还安装双频空调，在生活区会配备公共食堂、公共澡堂、公共厕所（男女分开）。对于管理人员来说，一般是 2 至 3 人一间，安装空调，并配有独立卫生间，食堂可以和工人并用或者独立开办。

对于中国援外技术合作项目的公司来说，由于技术专家人员较少，所以外方一般会给他们提供住宅房，一般都是砖砌房，里面的设施配套相对好点，有卧室、厨房、空调、独立卫生间。

2. 宾馆

短期到境外出差或进行前期考察，单人或多人如需入住宾馆，要严格遵守宾馆的住宿要求，同时注重自身安全：

（1）贵重物品随身携带，离开房间时关好房门。如有贵重物品而又携带不便，可交到服务台办理保管手续；

（2）不要在酒店房间内使用电炉、电饭煲、电熨斗等，也不要躺在床上吸烟；

(3) 易燃易爆品、放射性危险品是不能带进酒店的。嫖娼、吸毒、赌博等行为也不允许；

(4) 住宿宾馆前一定要检查并熟悉该宾馆相对应的配套设施，如防火防毒面具、应急手电筒、安全通道等等；

(5) 万一在宾馆内发生失窃，应尽快通知服务台并报警。

3. 公寓

单人或多人如需入住公寓，应严格按照房产公司或房东的规定使用。为确保自身安全，特别是水电煤气这些生活上经常用的能源和一些电器的使用方法，在使用前一定要向专人询问并正当操作，以避免不必要的赔偿或者人身危害。注意入乡随俗，必须正确处置生活垃圾。

(四) 交通

1. 陆路交通

莫斯科有七大火车站：基辅、雅罗斯拉夫、白俄罗斯、列宁格勒、里加、库尔斯克、喀山火车站，分别驶往俄全国各地和独联体、东欧及欧亚大陆桥国家。统一铁路问讯处电话：007-495-266-9000

圣彼得堡是俄西北部重要的陆路交通枢纽。与莫斯科及俄西北各大城市均有公路相连。哈巴罗夫斯克火车站位于市中心，是俄罗斯西伯利亚大铁路上的重要枢纽，在哈巴乘坐火车可前往俄罗斯各主要城市。

叶卡捷琳堡为俄罗斯第三大交通枢纽，共有 6 条国道及 7 条铁路路线交汇于此。

2. 水路交通

莫斯科河流经莫斯科市，为俄罗斯内陆提供更加便利的交通。圣彼得堡是俄最大海港，与多个国家通航，经河流可通往俄国内广大地区。哈巴罗夫斯克作为阿穆尔河（我国称黑龙江）上重要港口，有直达我国黑龙江抚远的客船。

3. 城市交通

莫斯科市内公共交通主要为地铁、有轨电车和无轨电车。莫斯科地铁 1935 年 5 月 15 日正式开通，出入口标志是“M”，票价约 30

卢布(大约 6.5 元人民币)。出站可沿着 Выход в город (vykhod v gorod) 的标志。出租车一律为黄色。有一些私人汽车出来招揽生意, 比出租车价格便宜, 可讲价。正规出租车的标志为圆圈内有一个“T”字, 且装有计价器。出租车订车电话: 007-495-9270000 或 4579005

圣彼得堡市内交通便利, 地铁、轻轨、有轨电车、无轨电车及公共汽车组成庞大的公共交通网, 通往城内各地及郊区各地。

哈巴罗夫斯克公共交通包括有轨电车、无轨电车, 票价便宜, 但速度较慢且事故频发。当地专业出租车极少, 多为私家车, 价格便宜, 但存在安全隐患。

在俄罗斯, 使用公共交通工具非常方便, 公交车票可以向司机或是售票员购买, 也可以从地铁附近的小亭子里买到。公交车票是白纸卡, 上车后自己在车上打个孔, 节约了售票员检票的时间。

除了有轨电车、无轨电车、公交汽车等交通工具之外, 出租车也是俄罗斯人不可或缺的日常出行工具。正规的出租车都有一个“T”字标识, 并用黄黑色条纹作为区别。

与中国不同的是, 在俄罗斯“打的”, 下出租车的时候还要给司机小费, 一般是车费的 1/10, 这样算来, 价格并不便宜。但俄罗斯的出租车基本上都是私家车, 只要在路边伸手, 很快就能招来各式各样的私人轿车。只要是拉达和伏尔加牌的轿车, 基本上都可以拦下作出租。

4. 公司通勤车

公司通勤车是指企业接送员工上下班的班车, 不以盈利为目的, 通常有固定的时间和行驶路线, 主要是为了方便人员上下班。一般以大客车为主, 也有小型的面包车、小轿车等。在遵循雇主或我对外投资合作企业内部管理条例关于出行相关规定的基础上, 建议在外人员尽可能乘坐公司配备的通勤车辆出行, 文明有序乘车, 并注重出行安全。

5. 相关常识

在城市道路建设上, 俄罗斯与我国有一点不同之处, 那就是凡

是有交通信号灯控制的交叉路口，不论大小，所有交通信号灯都设有左转、直行和右转三个方向，在有的交叉路口，车辆指示灯与行人指示灯之间也有转换时间，也就是说，行人可以通行的时候，各个方向的车辆都是禁止通行的，这就避免了车辆转弯与行人通行的冲突。同时，在广场、商场等人口较为密集的街段和路口，都开设多个地下通道，在某些路段每百米就会有一个地下通道。

二、集体生活须知

（一）尊重他人

在宿舍内不随便坐别人的铺位；未经允许，不能动用别人的茶杯、饭碗、毛巾等物；有客人来访时，临时要借用其他舍友的东西，必须事先打招呼，征得同意；不要乱动其他舍友的衣服、被子、枕头等；特别注意，未经同意不要随意翻阅别人的书刊，更不能私阅别人的信件、日记；开关门窗要顾及其他舍友；不要在别人的房间里长时间逗留。

（二）保持安静

在宿舍内不要大声喧哗，做到开收音机轻、谈话轻、走路轻、关门轻；用收音机、录音机及手机时特别要照顾其他舍友，必要时请用耳机收听。

（三）相互关爱

宿舍里有患病的舍友，要尽力照顾，代为端茶、打饭菜；应问寒问暖、陪同就诊等，使舍友感受到大家庭的温暖；要注意宿舍公共场所的文明礼貌；使用盥洗室要互敬互让；公共厕所要注意卫生。

（四）注意安全

在宿舍内禁止使用电炉、煤油炉、酒精炉、液化气罐等明火装置；严禁在宿舍内使用取暖设备；不得在宿舍内煮饭、炒菜；要节约用水、用电，杜绝长明灯、长流水；严禁私拉电线，私接电源。

（五）清洁卫生

在宿舍内，自己的房间要经常主动扫地、拖地板、擦玻璃，并

做到定期大扫除，使我们在清洁的环境里生活；时刻保持自己床铺的整洁，衣服、枕套、被子、床单等要经常换洗；每天起床后要及时叠被、整理；脱下的外套要挂起，鞋子放整齐；保持个人卫生，养成卫生习惯；不随地吐痰，晚间使用痰盂后要及时清洗。

饲养犬类、禽类等动物，要注重保持清洁卫生；定期进行免疫注射，不可因饲养动物而造成传染疾病。

三、电话、银行

（一）电话

行前可事先了解好前往国家的话费，以及如何办理充值缴费和退款的事宜。通常办理一张所在国电话卡比使用中国电话卡打国际长途所产生的费用要低廉。

在俄罗斯境内，拨打市内电话都是免费的，在公用电话上所用的电话卡也很便宜。打国际长途到中国用 IP 电话卡，在俄罗斯各地邮政局可买到，可在任何一部收费电话上使用。建议购买当地最优惠费率的 IP 长途电话卡，打中国每分钟约合人民币三元左右，20 美元的电话卡可以往欧洲和非洲打 2 个小时。

1. 固定电话

俄罗斯的国际长途区号是 007，俄罗斯是通讯比较普及的国家之一，国内有许多公用电话，随处可以使用。

2. 移动电话

俄罗斯的手机频率和中国一样，也是 900 兆/1800 兆，中国的手机可以在俄罗斯买卡使用，但要挑选公司，不同公司收费不同。

俄罗斯三大移动公司 MTS、MegaFon、VimpelCom 移动手机制式是 2G-GSM 与 3G-WCDMA。SVI 的区域制式是 GSM 和少量 CDMA-450。

中国手机（全球通）在俄境内可以漫游，但话费很贵。

3. 拨打方法

在俄罗斯用固定电话打中国国内固定电话是用：国际冠码（810）+ 中国国际区号（86）+ 国内区号（去掉第一个 0）+ 固定电话号码

码，例如拨打 021-12345678，即拨号为 810862112345678；在俄罗斯打中国国内手机时：国际冠码（810）+中国国际区号（86）+手机号码。

在俄罗斯境内，拨打境内长途需要在地区电话区号前加拨 8，例如：8+俄罗斯区号+用户电话号码（或传真）。

用中国的固定电话或手机拨打俄罗斯固定电话时：00+7+俄罗斯区号（区号第一位是 0 则省略）+用户电话号码。例如+7（095）7654321 就拨 007957654321。

用中国的固定电话或手机拨打俄罗斯手机时：00+7+手机号（如果第一位是 8 则省略）。例如+7+手机号 89139271035，就拨 0079139271035。

（二）银行

行前查看汇率可登陆国家外汇管理局官网：

<http://www.safe.gov.cn> 等权威网站查询

具体兑换以前往国银行所公布的为准

当前，俄罗斯大约有 1100 家银行。俄罗斯联邦储蓄银行（**Сбербанк**，英文 Sberbank）是俄罗斯最大的国有商业银行，占有四分之一以上的国内银行资产，其所拥有的二万多家分行网点复盖俄全国 11 个时区。

俄罗斯中国银行成立于 1993 年，是中国银行在俄罗斯设立的全资附属行，也是中国在俄罗斯第一家金融机构，拥有俄罗斯联邦中央银行颁发的银行业务总许可证、俄罗斯联邦金融市场管理局颁发的有价证券市场专业经纪人许可证，并加入俄罗斯存款保险体系，具有当地卢布清算一级清算行、莫斯科外汇交易所成员行资格，并承担人民币挂牌交易做市商和结算行职能。中国银行（俄罗斯）为在俄中资机构、“走出去”企业和当地公司客户提供的金融服务主要有两国本币及美元、欧元账户开立、管理及咨询，账户现金及非现金结算、存款、汇兑及相关外汇管理服务，商业贷款、贸易融资、银团贷款等形式授信，同时提供各类国际结算及跨境人民币贸易结算，内保外贷、外保内贷、代发工资、现钞解运等特色产品和服务；

个人金融服务方面，除传统的存款、汇款、兑换业务外，人民币汇兑产品、银行卡取现、预付卡代售等服务将为中俄两国商旅人士、留学人员和旅游者提供更多的便利。

四、其他生活常识

（一）用电

俄罗斯标准电压为 220V，50 赫兹。俄罗斯插头为两相圆柱形，一般分为较粗和较细的两种（圆柱的粗细）。建议赴俄在外人员携带多用转换插头，用时注意电压标准。尽量使用当地电器。

（二）垃圾处理

根据驻在国当地法规及企业卫生管理要求，必须正确做好垃圾处理或处置，不得随意丢弃，保持环境卫生。

（三）在线信息支持

1. 电脑上网

电脑上网主要内容包括上网、浏览、搜索、下载、电子邮件、网络聊天与即时通信、网络视听、论坛与博客、网络游戏、电子商务、网上购物等。

2. 手机上网

手机上网是指利用支持网络浏览器的手机通过 WAP 协议，同互联网相联，从而达到网上冲浪的目的。手机上网具有方便性、随时随地性，已经越来越广泛，逐渐成为现代生活中重要的上网方式之一。在境外上网注意当地流量费用。

3. 网络安全

在架设内部无线路由器时要注意设定密码，不要在公共区域或不熟悉的无线网络段使用网络银行或传送敏感信息。

4. 政府主管部门与行业协会网站

（1）中国商务部经济合作司

网站：<http://www.mofcom.gov.cn>

主要职能：

起草对外投资和经济合作法律、法规，拟订相关部门规章和保障、监管等制度；会同有关部门提出财政、金融、保险、外汇、出入境等促进政策的建议；拟订并组织实施对外投资和经济合作业务的发展战略及规划。

依法核准境内企业对外投资（金融类除外）并实施监督管理；制定国内企业开展对外投资和经济合作（含境外就业）的资格标准和管理办法并组织实施，规范对外投资和经济合作经营秩序。

监测、分析对外投资和经济合作运行情况，制定和完善对外直接投资、对外承包工程和对外劳务合作等统计制度，并组织实施。

牵头研究、拟订重大战略性项目的规划布局和支持政策，统筹协调项目实施。

拟订对外投资综合绩效评价和年检办法、对外承包工程企业分级分类管理办法并组织实施；指导对外劳务合作企业信用等级评价工作。

开展对外投资和经济合作方面的多、双边交流与合作，建立相关机制，商谈落实政府间合作项目；建立重点产业、企业联系制度，指导重大对外投资和经济合作项目的实施。

会同有关部门负责对外投资和经济合作境外安全保护和突发事件处置工作；负责牵头出国劳务（含境外就业人员）的权益保护相关工作。

指导、组织、协调境外经济贸易合作区建设的相关工作。

按有关规定牵头负责优惠出口买方信贷相关工作。

指导和管理对外投资和经济合作方面的相关培训工作。指导对外投资和经济合作的促进工作。

（2）对外承包工程商会

中国对外承包工程商会是由在中华人民共和国境内依法注册从事对外承包工程、劳务合作、工程类投资及提供相关服务的企业和单位依法自愿组成的全国性、行业性、非营利性的社会组织，代表行业，具有社会团体法人资格。

网址：<http://www.chinca.org/>

商会宗旨：

遵守国家宪法、法律和法规；遵守社会道德风尚；执行国家方针、政策，致力于促进我国对外承包工程、劳务合作、工程类投资及相关服务行业的发展。

商会职责：

代表行业利益，表达行业意愿。参与相关法律法规、产业政策、技术标准和行业发展规划的制订，向政府反映会员的合理建议。代表行业进行对外交涉，维护会员企业及劳务人员的合法利益。

实施行业自律，维护经营秩序。制定行业行为规范和公约，协调会员业务和会员关系，开展行业信用体系和社会责任建设，维护国家利益，维护经营秩序，保护公平竞争。

开展专业服务，满足企业需求。开展行业研究，提供信息、咨询、培训服务，协助企业解决业务问题，组织市场考察和开拓活动。

加强国际交流，促进同行合作。代表本行业参加国际同行业组织，出席有关国际会议，与相关国际组织和地区、国家同行业组织建立联系，促进行业的国际间合作。

第五节赴俄罗斯安全须知

一、生活安全

(一) 出行安全

俄罗斯人驾车速度快，交通事故时有发生，因此，遵守交通规则尤其重要。您如果驾车，请提前熟悉俄的交通规则和路况，办理车辆保险，随身携带护照和驾照，尽量慢行稳行，礼让他人。禁止酒后驾驶，如驾驶的汽车出故障需下车修理，请锁好车门，防止车或车内物品被盗；如违反交通规则被交警罚款，请将罚款交到警察局指定的银行，不要交给警察或警察局；如遇车祸，请就近向交警报案，并及时通知保险公司；如步行，请严格遵守红灯停、绿灯行的规则，穿越马路时请走人行横道线，或走地下通道。

(二) 社会治安

1. 目前，俄罗斯社会治安状况不佳，犯罪率高。据有关资料表明，全俄每年发生的杀人和杀人未遂案件高达3万起，平均每天80起，但破案率较低。恐怖主义活动、极端主义分子袭击外国人事件频繁发生，俄警察敲诈勒索现象严重，上述给俄社会带来不安定因素，给民众正常的工作和生活构成威胁。

2. 我赴俄人员应主动增强自我保护和防范意识。入境后及时办好居留手续，外出时携带并保管好证件，少带现金或贵重物品。遇警察检查证件时，请其先出示证件，并牢记姓名、警号、警车号等有关资料，一旦遇到不法侵害，可作为线索提供给俄有关督察部门。晚上尽量减少户外活动，尽量避免在黑暗僻静地段活动，女性不要轻易搭乘陌生人的车。外出要结伴同行，可驾驶汽车，或乘坐出租车，尽量不要乘坐地铁。在俄节假日等聚会场所和年轻人较多的场合尽量不要凑热闹，公共场所不要大声喧哗，避免引起周围人注意。在住所或宾馆内，遇有生人造访不要随意开门。不要接受不熟悉人的邀请和馈赠。每年4月20日（希特勒生日）前后，尽量减少在公共场所的活动，这期间俄罗斯亲纳粹势力（“光头党”）活动猖獗。据悉，“光头党”正在逐步演变，并进行更加有组织的犯罪活动。

新的“光头党”分子的明显特征是：身着黑色夹克，头戴帽子并压得很低，且不一定剃光头。这些人一般成群活动，躲在阴暗角落，专门针对独自行走的外国公民进行犯罪活动。

3. 增强法律意识。在俄居住和学习的中国公民须遵守当地的法律和秩序，应主动了解和学习有关与自身利益相关的法律和规定，学会用法律维护自己的合法权益。当合法权益受到损害时，应向专业律师咨询，寻求通过法律途径保护个人权益。

二、工作安全

在俄罗斯工作期间，特别要注意自身工作安全，俄罗斯工作环境的安全措施一般比较完善，但遵循所在工作企业的安全操作规章制度，是确保工作安全的首要前提和基本保障。请在工作中牢记“安全第一”。如果发现问题，应及时向企业负责人提出。工作时，请严格按规程操作，切莫疲劳作业。

如不慎发生工伤事故，可向俄罗斯工伤保险管理机构申请保险补偿。如与雇主发生工资或合同纠纷，请及时向当地劳动部门申诉，我驻外使馆可为您维权并提供咨询和协助。

三、突发事件的应对

（一）在俄境内发生被歹徒殴打、抢劫或物品被盗时，应就近向俄警方报案并将有关情况通报中国驻俄罗斯大使馆。

（二）如遇俄警察敲诈勒索，应记住其警号、证件号码或车牌号码，向俄内务机关投诉并将情况通报中国驻俄罗斯大使馆。

（三）如护照不慎遗失，应立即向当地警方报案，同时要求其出具丢失证明，并尽快向中国驻俄罗斯大使馆申请补发旅行证。申请时需说明护照遗失经过（书面）、填写申请表、提供警方证明和本人照片。

（四）如在俄因违反法律被拘留、逮捕或限制自由，应请俄警方通知中国驻俄罗斯大使馆，使馆领事官员将与当事人联系，视情

提供必要的领事保护。

（五）如遇车祸或其它意外人身伤亡，请立即向俄警方报案，中国驻俄罗斯大使馆将根据报案或俄方通报，对死者身份进行确认。如确系中国公民，使馆将及时通知死者家属来俄处理善后事宜，届时，使馆将提供必要的领事协助。

（六）如在境外失踪，知情者或家属应立即向俄警方报案并将失踪者的有关情况通报中国驻俄罗斯大使馆，使馆将敦促俄有关部门寻找失踪者。

（七）如遇钱物被盗无法回国，应立即向俄警方报案并通知中国驻俄罗斯大使馆，使馆将协助通知家人将回国旅费汇至中国外交部财务司帐号，使馆接到外交部财务司关于汇款通知后，即付其回国旅费。

第六节 赴俄罗斯健康须知

一、现代健康

（一）概念

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已。根据世界卫生组织的解释：健康不单单指一个人没有疾病或虚弱现象，同时也指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。

（二）标准

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

（三）亚健康

亚健康是一种临界状态。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降。如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

二、生理健康

（一）评估与保护

1. 人体健康的十条标准

精力充沛，处事乐观，睡眠良好，适应能力强，能抵抗一般疾病，保持标准体重，眼睛明亮，牙齿完整，头发有光泽，肌肉、皮肤弹性好。

2. 有害健康的八种行为

吸烟，饮酒过量，不恰当的服药（包括不按医嘱服药），缺少经常的体育锻炼或突然运动量过大，热量过高或多盐、饮食无节制，不接受科学合理的医疗保健，对社会压力产生适应不良的反应，破坏身体生物节奏的生活。

3. 自我保健方法

加强体质锻炼，保持合理营养，适当睡眠与休息，控制调节不良情绪，预防心理刺激，进行健康心理训练，养成良好的生活与卫生习惯，及时早期治疗疾病。

4. 酗酒的害处

酒精中毒，诱发胃炎、肝炎、高血压、心脏病，浪费金钱，易出事故。

（二）常见的身体健康危害

身体健康，特别是没有心肝肾等重要脏器的疾病，才适合跨境长途旅行，才能适应境外较高的劳动强度与苛刻的工作环境。按我国相关规定，不符合出入境健康要求的劳务人员，均不得出国务工。

境外务工群体由于长期的集体生活，劳动强度大，综合素质相对不高，公共卫生意识较差，个人卫生防护程度低等因素，往往极易患各种疾病，尤其是传染性疾病。根据相关统计数据，主要的高发性疾病有：旅行者腹泻、疟疾、肝炎、伤寒、肺结核、性病、艾滋病、血吸虫病、狂犬病、霍乱、酒精及食物中毒、感冒、胃炎等。如果明知自己患病却不去体检和进一步治疗，是对自身健康、家庭、社会甚至雇主都是极不负责的行为。

另外，还有很多危害务工人员身体健康的危险源，包括交通事故、动物及昆虫等叮咬损伤、高原反应、高温高湿环境、电离和非电离辐射、有毒化学物质等，也应引起足够的重视，提高个人防范意识，采取必要的预防措施。

（三）其他注意事项

近年来，境外卫生及移民部门对入境人口健康检查的要求日趋严格，我国务工人员成为其重点关注人群。中国出入境检验检疫部

门提醒即将赴境外务工的相关人员，涉外健康体检与签证工作是一项政策性、技术性和科学性都比较强的工作，对外投资合作企业和务工人员都要从认真填写前往国家名称、出国类别等基础信息做起，积极听取我国各地保健中心咨询医师的建议，对常规体检要求之外增加的项目以及签证要求，要予以积极配合和充分理解；体检后目的国家如有变更，应及时与检验检疫部门联系，以明确是否需要增加体检项目或附加证明，以免签证时效受影响，甚至产生不必要的经济损失。

保健中心对境外务工人员健康评估的基本前提是“健康无碍出国劳务，出国劳务无碍健康”。《国际旅行健康检查证明书》有医生建议一栏，保健中心的主检医生将综合务工人员身体状况、所从事的工作、所到国家及合同的要求等情况后作出“当前健康状况适合劳务”、“当前健康状况不适合劳务”、“建议暂缓，治疗后劳务”、“建议不出国劳务”、“患有禁止出入境疾病，禁止出国劳务”等健康评估。对于出国人员发现患有检疫传染病、监测传染病及其他传染病者，不签发《国际旅行健康检查证明书》，只出具健康检查记录表。

（四）拒绝毒品

1. 毒品

毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及政府管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

2. 毒品的类别

（1）吗啡型药物，包括鸦片、吗啡、可卡因、海洛因和罂粟植物等最危险的毒品；

（2）可卡因和可卡叶；

（3）大麻；

（4）安非他明等人工合成兴奋剂；

（5）安眠镇静剂，包括巴比妥药物和安眠酮；

（6）精神药物，即安定类药物。

3. 毒品共同特征

(1) 有一种不可抗拒的力量，强制性地使吸食者连续使用该药，并且不择手段地去获得它；

(2) 连续使用有加大剂量的趋势；

(3) 对该药产生精神依赖性及躯体依赖性，断药后产生戒断症状；

(4) 对个人、家庭、社会都会产生危害性结果。

4. 远离毒品，做到“十不要”

(1) 不要因为遇到不顺心的事而以吸毒消愁解闷；

(2) 不要放任好奇心。如果好奇而以身试毒，一试必付出惨痛代价；

(3) 不要抱侥幸心理。吸毒成瘾，试一下将会悔恨终生；

(4) 不要结交有吸毒、贩毒行为的人。遇有亲友吸毒，一要劝阻，二要回避，三要举报；

(5) 不要在吸毒场所停留。身处毒雾缭绕的地方实际是不自觉吸毒，千万不可停留；

(6) 不要听信吸毒是“高级享受”的谣言，吸毒一口，痛苦一生；

(7) 不要接受吸毒人的香烟或饮料，因为他们可能会诱骗你吸毒；

(8) 不要听信毒品能治病的谎言，吸毒摧残身体，根本不可能治病；

(9) 不要虚荣，以为有钱人才吸得起毒。吸毒是一种愚昧可耻的行为；

(10) 不要盲目仿效吸毒者，也不要崇拜吸毒的“偶像”，这种赶时髦的心理既幼稚又糊涂。

三、心理健康

(一) 心理健康标准

1. 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感；

2. 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己；

3. 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右；

4. 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫

折的打击，无过度的幻想；

5. 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力；

6. 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计；

7. 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力；

8. 有切合实际的生活目标；

9. 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己；

10. 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

（二）心理平衡疗法

1. 认知疗法

主要改变心理健康问题者对心理问题的原因的认识，探寻解决问题的应对方法。

2. 行为改变治疗

（1）自我认可法。重建对自我的认可，可获得安心，建立安全感；

（2）重建对他人的认可和理解。学会更好地与人相处，建立包容心，对他人不再强求；

（3）建立对现状的认可。认识到事物的变化的自然规律，遵循自然规律，认识到量变到质变的辩证原理；

（4）打破束缚和规定。打破自我强求，和对他人的强求，重获自由的心态；

（5）平等对待，建立平常心。主要用于改变急于求成的急躁心态，做能做的事，平等对待事物变化的整个过程，是对自然变化过程的认可；

（6）可塑性、兼顾性、容纳性、良好适应性恢复训练。用于学会在各种情况下都能保持良好的心态；

（7）巩固辅导，最后达到习惯成自然。达到自由的境界，就像回归婴儿状态。

（三）不良思想情绪处理

1. 转移：当情绪出现抑郁、愤怒、暴躁时，要学会转移自己的注意力。不要让自己沉溺于不良情绪之中，而是让自己的注意力都转移到能让自己开心的事情上面去；

2. 宣泄：宣泄对于情绪的管理是一种很好的方法，但是也要注意如何去运用宣泄。宣泄不是大喊大叫，而是通过和工友交流、与家属电话沟通等方式来将自己的情绪进行释放，不要让不良情绪压抑在心中，影响自己；

3. 弱化：试着用让你感觉到快乐的事情，去弱化你的情绪。尽可能地做到对刺激事情不听、不看、不感觉、不联想、不思考、不记忆；

4. 宽容：生气，是用别人的错误来惩罚自己。原谅了别人也就饶过了自己。所以我们要学会宽容，因为你对别人宽容的同时，你也在对自己宽容。

（四）健康心理培养

对自己不苛求；对亲人期望不要过高；不要处处与人争斗；暂离困境；适当让步；对人表示善意；找人倾诉烦恼；帮助别人做事；积极娱乐；知足常乐。

四、社会适应性与人际交往

（一）社会适应性

1. 定义

社会适应性是新时期健康教育的一个重要组成部分，主要是指人类对社会环境的适应能力，而且可以人为地改变周围的环境来创造和拓展自己的生存和发展空间。

2. 标准

社会适应性标准有两层含义：

（1）以人的心理和行为是否严重违背一定社会公认的道德规范和行为准则为标准。如果一个人的心理活动和行为表现，与一定

社会公认的道德规范和行为准则相比较,显得过于离奇,不相适应,不为常人所理解、所接受,对其本人的身心健康和社会生活都会产生不良影响,那么这个人的心理和行为就被认为是异常的,不健康的。比如,一个成年人在众人面前赤身裸体、欣喜若狂。其心理和行为与其年龄、身份和社会规范明显不符,不能为社会所理解、所接受,对其本人和社会都有害,而其本人却不以为然,完全没有羞耻感,这就是心理异常的表现。

(2) 以某个人一贯的心理活动和行为表现为依据。比如,一个人一向乐观开朗、活泼好动,然而一个时期以来逐渐变得抑郁寡欢、沉默少语,甚至绝望轻生;或者相反,一向沉默寡言,喜静不喜动,突然间一反常态,变得十分活跃,表现欲望十分强烈,夸夸其谈,口若悬河,自我感觉十分良好,如此等等都表明这个人的心理和行为发生了异常的变化,形成了病态心理。

(二) 人际关系交往

1. 定义

人际关系指人与人之间一切直接或间接的相互作用,是人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系,是通过交往形成的心理关系。

交往是社会中个人与个人、个人与集体、集体与集体之间相互联系和相互作用。从主观方面来讲,人的交往是人类的一种机能;从客观方面来讲,人的交往是人存在的方式。

2. 原则

(1) 尊重原则

尊重包括两个方面:自尊和尊重他人。自尊就是在各种场合都要尊重自己,维护自己的尊严,不要自暴自弃;尊重他人就是要尊重别人的生活习惯、兴趣爱好、人格和价值。只有尊重别人才能得到别人的尊重。

(2) 真诚原则

只有以诚待人,胸无城府,才能产生感情共鸣,才能收获真正的友谊。没有人会喜欢虚情假意。

(3) 宽容原则

在人际交往中，难免会产生一些不愉快的事情，甚至产生一些矛盾冲突。这时候我们就要学会宽容别人，不斤斤计较，正所谓退一步海阔天空。人不犯我，我不犯人。人先犯我，礼让三分。不要因为一些小事而陷入人际纠纷，浪费时间，得不偿失。

(4) 互利合作原则

互利是指双方在满足对方需要的同时，又能得到对方的报答。人际交往永远是双向选择，双向互动。你来我往交往才能长久。在交往的过程中，双方互相关心、互相爱护，既要考虑双方的共同利益，又要深化感情。

(5) 理解原则

理解是成功的人际交往的必要前提。理解就是我们能真正地理解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设身处地地关心对方。善解人意的人，永远受人欢迎。

(6) 平等原则

与人交往应做到一视同仁，不要爱富嫌贫，不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看。平等待人就不能盛气凌人，不能太嚣张。平等待人就是要学会将心比心，只有平等待人，才能得到别人的平等对待。

(7) 信用原则

“人，无信不立”、“言而无信非君子”。要取信于人：第一，要守信，言行一致，说到做到；第二，要信任，不仅要信任别人，而且要争取赢得别人的信任；第三，不轻易许诺；第四，要诚实，答应别人的事要尽量做到，做不到的要讲清楚，以赢得对方的理解；第五，要自信，给别人以信赖感和安全感。

3. 秘诀

(1) 感情愉悦

大家彼此喜欢和对方交往，并能从交往的过程中有所收获，交往就得以良性循环下去。如果交往变成了负担，变成了没有意义的纯粹是浪费时间的活动，那这样的交往不会长久。

（2）价值观相似

交往的过程中，彼此的价值观相似，不仅可以得到支持和共鸣，而且可以预测对方的行为倾向，这样，双方就比较容易适应。价值观相似到了交往的后期起很大的作用，很多人因为价值观的分歧而最后分道扬镳。

（3）慎重给人提建议

在别人没有征求意见的时候提建议，有些人会拒绝采纳建议，无论这些建议有多好，或者自己的初衷有多高尚。如果坚持这样做，自己和他们之间的关系就会受到影响。不要再把时间和精力浪费在试图解决别人的问题上，这也包含自己的配偶、朋友和工作上的伙伴，这种试图解决他们的问题的做法，等于是在说他们没有能力做好这件事。

（4）善于倾听别人说话

这一点很关键。在与别人交流的时候，仔细认真地听别人说话，能够很准确地理解和领会别人想要表达的思想，以及说话的目的，这样自己就能准确地表达自己的思想和观点，能够很好地与人交流和沟通，最终达到事半功倍的效果。

（5）换位思考

做什么事都要换位思考。遇到事情时，不妨站在对方的角度去思考问题，从对方出发，想想如果这样做了对方会如何想，对此引发的后果，这样我们就能够想清楚，把事情做到最佳。假如对方是自己的领导就更应该注意这一点，但是前提必须把自己的思维上升一个高度，假如自己是领导，希望自己如何去做，会产生什么样的效果，得与失都能想明白，做事能够得当合适。养成这样的思维习惯，在处理很多问题上，就能轻松自如和恰到好处。

4. 技巧

（1）交谈的技巧

一次成功的交谈不仅取决于交谈的内容，而更多的是取决于交谈者的神态、语气和动作等。同样一句话，用不同的语调说出会有不同的效果。所以，我们在交谈的时候要表示友善之心，不要盛气

凌人。同时，不要没完没了说个不停，应给别人说话的机会。更不能随便打断别人的谈话，忽视别人的感受。

(2) 聆听的技巧

聆听也是一门艺术。聆听需要我们耐心地倾听，同时要有适当的反应。这时应当注意集中精神、表情自然，经常与对方交流目光，适当地点头，或是用微笑来表示你很乐意倾听。这样，别人才更有信心的继续讲下去。如有疑问，我们也可以提出一些富有启发性的问题，这样，对方会感到你对他的话很重视。

(3) “三A”法则

美国学者布吉林教授等人，曾经提出一条在人际交往中成为受欢迎的人“三A”法则。

第一个 A(Accept): 接受对方

第二个 A(Appreciate): 重视对方

第三个 A(Admire): 赞美对方

5. 交往中易犯的 10 个错误

(1) 不做自我介绍。无论何种场合，相互认识是进一步交流的前提。主动自我介绍是避免尴尬的关键点之一；

(2) 接电话时不回避。在公共场合，大声打电话会特别显眼、甚至招人厌，最好先道歉并把音量放小声点，这是避免他人反感的法宝；

(3) 夸夸其谈、自吹自擂。聊天过程中有意无意地把话题往自己身上引，往往给人以自恋、爱显摆，留下不好的印象；

(4) 对待服务人员态度粗暴。态度是良好沟通的前提，无论他人是什么身份，粗暴的态度、自以为是的神情，只会让人觉得这个人不可理喻；

(5) 总是迟到。每个人都希望被尊重，迟到虽然能找借口蒙混过关，但会让对方觉得自己不重视这段关系。次数一多，感情也会打折扣；

(6) 不让座。让座给更需要的人，是最基本的人性表现。如果光想着让自己舒服一点，会在不知不觉中，给人留下自私、冷漠

的印象；

(7) 争账单。出手大方会让人觉得你很热情，但没必要死磕。有人建议 AA 制时，不要你争我抢、争得面红耳赤，否则下一次大家可能不敢在一起娱乐了；

(8) 占用公共设施。如果“没事占茅坑”，比如在公园占着健身器械当椅子坐、随处放东西、擦抹汗渍等，这些小动作只会惹人反感；

(9) 双手抱胸前。说话时双手抱于胸前，会让人感觉你对他是有防备的、想拒绝他，让人觉得不被信任；

(10) 小动作太多。说话时总是敲手指头、挖耳朵、玩指甲等，会让人感觉你心不在焉。

五、道德健康

把道德修养纳入健康的范畴，是世界卫生组织关于健康定义的新发展。道德健康是健康标准的第一要素，健康应“以道德为本”。

“道”既是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的一定规律、规则、规范等，也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。可以说，道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律，人们的身心健康就会受到伤害。

道德健康的内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念和能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一

个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，早衰或者早亡。

六、俄罗斯常见传染性疾病

俄罗斯常见的传染病主要有：急性呼吸道感染、流感疫情、肠道病毒传染病、肠伤寒、结核病、炭疽、麻疹、脑炎、流行性腮腺炎等。

俄罗斯乌拉尔地区的针阔叶混交林带属于蜱虫重灾区，每年春夏季节均发生民众被蜱虫咬伤患森林脑炎致死事件。由于蜱虫主要栖息在草地、树林中，因此外出游玩时，最好在暴露的皮肤上喷涂驱蚊液，尽量避免在野外长时间坐卧。如不慎被蜱虫咬伤，切勿用镊子等工具将其除去，也不能用手指将其捏碎。因蜱虫头部有倒钩，钻入皮肤后如不能妥善取出，易将其头部留在皮肤内继续感染，遭遇蜱虫叮咬，建议尽快就医。

俄罗斯处理大规模流行病的具体措施主要有：联邦首席卫生医师负责制定预防和防止流行病大规模传播计划；加强对交通工具、机场、车站等公共场所的卫生防疫检查工作；在必要情况下对流行病患者、流行病携带怀疑对象以及与患者有直接接触的个人和群体进行隔离；紧急组织有关科研机构对流行病病原及其机理进行研究，研究治疗的具体方法和药品；通过媒体向社会公众宣传预防和防止传染病的具体措施和方法；必要的情况下暂时关闭幼儿园、中小学，防止流行病在儿童中大量传播等。

前往俄罗斯上述地区的在外人员，可以向我国出入境检验检疫机构及其保健中心咨询，或登陆国家质检总局网站（www.aqsiq.gov.cn）卫生检疫与旅行健康专栏，中国疾病预防控制中心网站（www.chinacdc.cn/），了解该地区的疫情和有关预防方法，增强防病意识。

第二章 俄罗斯国别综合资讯

第一节 概述

一、基本国情

（一）俄罗斯的位置

俄罗斯横跨欧亚大陆，东西最长 9000 公里，南北最宽 4000 公里。邻国西北面有挪威、芬兰，西面有爱沙尼亚、拉脱维亚、立陶宛、波兰、白俄罗斯，西南面是乌克兰，南面有格鲁吉亚、阿塞拜疆、哈萨克斯坦，东南面有中国、蒙古和朝鲜。东面与美国隔海相望。

（二）面积、人口、民族、语言

俄陆地面积为 1707.54 万平方公里。

俄总人口 1.43 亿人（截至 2013 年 1 月 1 日）。

俄共有 193 个民族，其中俄罗斯族占 77.7%，主要少数民族有鞑靼、乌克兰、巴什基尔、楚瓦什、车臣、亚美尼亚、阿瓦尔、摩尔多瓦、哈萨克、阿塞拜疆、白俄罗斯等族。

俄语是俄罗斯联邦全境内的官方语言，各共和国有权规定自己的国语，并在该共和国境内与俄语一起使用。

（三）首都、国旗、国徽、国歌

首都：莫斯科（**М о с к в а**）。根据 2012 年 7 月 1 日起实施的扩大方案，面积为 2510 平方公里。常住人口 1154 万（根据 2012 年俄罗斯统计局数据）。平均气温：1 月 -8℃，7 月 21℃。

国旗：呈横长方形，长与宽之比约为 3:2。旗面由三个平行且相等的横长方形相连而成，自上而下分别为白、蓝、红三色。俄罗斯幅员辽阔，国土跨寒带、亚寒带和北温带三个气候带，用三色横长方形平行相连，表示了俄罗斯地理位置上的这一特点。白色代表寒带一年四季白雪茫茫的自然景观；蓝色既代表亚寒带气候区，又象征俄罗斯丰富的地下矿藏和森林、水力等自然资源；红色是温带

的标志，也象征俄罗斯历史的悠久和对人类文明的贡献。

国徽：俄罗斯国徽为盾徽。1993年11月30日，俄决定采用十月革命前伊凡雷帝时代的、以双头鹰为图案的国徽：红色盾面上有一只金色的双头鹰，鹰头上是彼得大帝的三顶皇冠，鹰爪抓着象征皇权的权杖和金球。

（四）行政区划

俄罗斯联邦现由83个联邦主体组成，包括21个共和国、9个边疆区、46个州、2个联邦直辖市、1个自治州、4个民族自治区。

（五）气候

大部分地区处于北温带，以大陆性气候为主，温差普遍较大，1月气温平均为 $-5 \sim -40^{\circ}\text{C}$ ，7月气温平均为 $11-27^{\circ}\text{C}$ 。年降水量平均为150-1000毫米。

（六）地势

俄罗斯全境地形以平原和高原为主，地势南高北低，西低东高。西部几乎全属东欧平原，向东为乌拉尔山脉、西西伯利亚平原、中西伯利亚高原、北西伯利亚低地和东西伯利亚山地、太平洋沿岸山地等。西南耸立着大高加索山脉，最高峰厄尔布鲁士山海拔5642米。俄罗斯主要山脉为乌拉尔山脉、大高加索山脉，两大平原为东欧平原、西西伯利亚平原，两大高原为中西伯利亚高原、东西伯利亚山地。

（七）河流

俄罗斯临北冰洋和太平洋，濒临海域顺时针依次为黑海、里海、芬兰湾、巴伦支海、喀拉海、拉普捷夫海、东西伯利亚海、白令海、鄂霍次克海、俄罗斯海。地靠的大河有伏尔加河、鄂毕河、叶尼塞河和勒拿河等。

（八）资源

俄自然资源十分丰富，种类多，储量大，自给程度高。国土面积1707万平方公里，居世界第一位。森林覆盖面积880万平方公里，占国土面积51%，居世界第一位。木材蓄积量821亿立方米。天然气已探明蕴藏量为48万亿立方米，占世界探明储量的35%，居

世界第一位。石油探明储量 109 亿吨，占世界探明储量的 13%。煤蕴藏量 2016 亿吨，居世界第二位。铁蕴藏量 556 亿吨，居世界第一位，约占 30%。铝蕴藏量 4 亿吨，居世界第二位。铀蕴藏量占世界探明储量的 14%。黄金储量 1.42 万吨，居世界第四至第五位。此外，俄还拥有占世界探明储量 65%的磷灰石和 30%的镍、锡。

（九）植物、动物

动物：猪牛羊、远东豹和阿穆尔虎、梅花鹿、马鹿、貂等。

植物：农作物有小麦、大麦、燕麦、玉米、水稻和豆类。经济作物以亚麻、向日葵和甜菜为主。森林包括针叶林、软阔叶林、硬阔叶林。针叶林的最主要树种为落叶松。软阔叶林的代表树种为桦树，主要是疣枝桦和毛桦，其次为山杨。硬阔叶林的优势树种为橡树，主要为夏橡；其余橡林主要树种为蒙古栎。此外，在东西伯利亚和远东地区还生长着一些材质坚硬的桦树，如岳桦、黑皮桦等，其面积仅次于橡树。其他一些硬阔叶树种，如千金榆、榆树、槭树和榆树等。

二、政治与经济

（一）简史

15 世纪末至 16 世纪初，以莫斯科大公国为中心，逐渐形成多民族的封建国家。1547 年，伊凡四世（伊凡雷帝）改大公称号为沙皇。1721 年，彼得一世（彼得大帝）改国号为俄罗斯帝国。1861 年废除农奴制。1917 年 2 月，资产阶级革命推翻了专制制度。1917 年 11 月 7 日（俄历 10 月 25 日）十月社会主义革命，建立世界上第一个社会主义国家政权——俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国。1922 年 12 月 30 日，俄罗斯联邦、外高加索联邦、乌克兰、白俄罗斯成立苏维埃社会主义共和国联盟（后扩至 15 个加盟共和国）。1990 年 6 月 12 日，俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国最高苏维埃发表《国家主权宣言》，宣布俄罗斯联邦在其境内拥有“绝对主权”。1991 年 8 月，苏联发生“8.19”事件。9 月 6 日，苏联国务委员会

通过决议，承认爱沙尼亚、拉脱维亚、立陶宛三个加盟共和国独立。12月8日，俄罗斯联邦、白俄罗斯、乌克兰三个加盟共和国领导人在别洛韦日签署《独立国家联合体协议》，宣布组成“独立国家联合体”。12月21日，除波罗的海三国和格鲁吉亚外的苏联11个加盟共和国签署《阿拉木图宣言》和《独立国家联合体协议议定书》。12月26日，苏联最高苏维埃共和国院举行最后一次会议，宣布苏联停止存在。至此，苏联解体，俄罗斯联邦成为完全独立的国家，并成为苏联的唯一继承国。1993年12月12日，经过全民投票通过了俄罗斯独立后的第一部宪法，规定国家名称为“俄罗斯联邦”，和“俄罗斯”意义相同。

（二）宪法、国会、政党、内阁、司法

1. 宪法

1993年12月12日经全民投票通过，同年12月25日正式生效。该宪法是俄罗斯独立后的第一部宪法，规定俄罗斯是共和制的民主联邦法制国家，确立了总统制的国家领导体制。

2. 国会

俄罗斯联邦会议（议会）由联邦委员会（上院）和国家杜马（下院）组成。

（1）联邦委员会目前共166名代表（议员），由每个联邦主体的权力代表机关和权力执行机关各一名代表组成。主要职能是批准联邦法律、联邦主体边界变更、总统关于战争状态和紧急状态的命令，决定境外驻军、总统选举及弹劾、中央同地方的关系问题等。

（2）国家杜马共450名代表（议员），自2007年12月第五届国家杜马起按比例代表制原则从各党派中选举产生，规定得票率达到7%的政党能参与议员席位分配。2011年12月，国家杜马代表选举法再次修订，政党进入国家杜马的“门槛”没有改变，但规定得票率超过5%、不足6%的政党可获1个席位，得票率在6%至7%之间的政党可获2个席位；代表任期由4年延长至5年。主要职能是通过联邦法律、宣布大赦、同意总统关于政府首脑的任命等。本届国家杜马为第六届，于2011年12月4日选举产生。共有4个议员

团，分别为统一俄罗斯党党团（238 席）、俄罗斯共产党党团（92 席）、公正俄罗斯党党团（64 席）、俄罗斯自由民主党党团（56 席）。共设 30 个委员会。

3. 政党

俄罗斯实行多党制，主要有以下政党：统一俄罗斯党、俄罗斯共产党、俄罗斯自由民主党、公正俄罗斯党、亚博卢联盟、右翼力量联盟。

4. 内阁

俄罗斯联邦政府是国家权力最高执行机关。2012 年 5 月 8 日，普京签署总统令，任命梅德韦杰夫为政府总理。5 月 21 日，梅德韦杰夫提交的政府结构和人员组成建议获总统批准，新政府组成，设总理、1 名第一副总理、6 名副总理、21 个部。

5. 司法

俄罗斯联邦司法机关主要有联邦宪法法院、联邦最高法院、联邦最高仲裁法院及联邦总检察院。

（三）对外关系与国际问题态度

俄罗斯是以开展全方位外交，以独联体为战略重点，以与西方关系、特别是与欧洲关系为优先，同时加强亚太外交，加大对中、印等亚太大国的借重。其宗旨是积极推动多极化进程，力主重振俄大国地位，突出维护国家利益，着眼点是为俄国内经济复兴创造有利的外部条件。

（四）与我国关系

中俄边界全长 4300 多公里，分为东、西两段。双方以有关两国边界的条约为基础，根据公认的国际法准则，本着平等协商、互谅互让的精神，经过多年谈判，分别于 1991 年 5 月 16 日、1994 年 9 月 3 日和 2004 年 10 月 14 日签署了《中苏国界东段协定》、《中俄国界西段协定》和《中俄国界东段补充协定》。上述三个协定一起将中俄边界线走向全部确定。

2008 年 7 月 21 日，杨洁篪外长与俄外长拉夫罗夫代表两国政府签署《中华人民共和国政府和俄罗斯联邦政府关于中俄国界线东

段补充叙述议定书》及其附图。2008年10月14日，中国外交部和俄罗斯外交部通过换文确认《中华人民共和国政府和俄罗斯联邦政府关于中俄国界线东段补充叙述议定书》及其附图正式生效。同日，中俄双方在黑瞎子岛举行了“中华人民共和国与俄罗斯联邦国界东段界桩揭幕仪式”。中国外交部大使赵希迪和俄罗斯外交部一亚局副局长马雷舍夫共同为中俄界桩揭幕。两国外交、国防、公安等部门及地方代表共同出席了仪式。

（五）经济

2012年，在欧债危机持续发酵、世界经济增长乏力，尤其在新兴市场国家经济增速放缓的背景下，俄经济增速亦现回落，主要经济指标均呈下行态势。全年GDP同比增长3.4%；工业同比增长2.6%；农业下降4.7%；固定资产投资增长6.2%；居民收入同比增长4.2%；零售贸易额同比增长5.9%；外贸额同比增长1.8%。

1. 工业

近年来，俄政府大力发展基础设施、加工业、服务业和运输业，但俄经济发展仍高度依赖自然资源的出口。2012年，俄工业生产增长2.6%。

2. 农业

2012年俄粮食减产，全年粮食产量为7091万吨，同比减少24.5%，农业总产值为31904亿卢布，同比减少4.7%。主要粮食作物有，小麦、大麦、黑麦、燕麦、玉米、大米、豆类。经济作物以亚麻、向日葵和甜菜为主。畜牧业主要为养牛、养羊、养猪业。

3. 服务业

2012年，俄服务业同比增长3.5%，增幅较大的行业为住宿业（12.6%）、体育（9%）、疗养保健（7.9%）、通讯（6.0%），文化、教育、运输等增长缓慢，均不超过1%。

4. 旅游业

旅游作为俄罗斯的新兴产业，近年来显示出巨大的活力和发展前景。2012年3月，时任俄总统梅德韦杰夫曾指出，俄有能力使游客流量翻番，将目前列世界第59位的游客流量名次大幅提前，每

年接收至少 7000 万国内外游客，努力将旅游业收入提升至世界水平，即占国内生产总值的 10.4%左右。为此，俄采取了一系列政策措施，大力发展本国旅游产业。正在实施的“2011 年至 2018 年发展国内旅游和入境旅游”联邦计划，目标是“到 2016 年接待 4000 万人次外国游客，同时国内旅游达到 5000 万人次”。

（六）对外贸易

近年来，俄罗斯联邦议会和政府颁布了一系列与贸易有关的法律和政策。2010 年，俄白哈关税同盟正式启动，俄积极推进入世进程，积极开展对外经济合作，推动自由贸易谈判，在经济稳定性恢复增长的背景下，对外贸易大幅反弹，基本恢复至危机前水平。主要进出口商品增长恢复较好，机构变化不大，中国跃居俄第一大贸易伙伴。外贸对经济增长贡献率有所提升，外贸顺差提高使俄外汇储备进一步增加。2011 年 12 月 16 日，世界贸易组织第八次部长级会议正式同意吸纳俄入世。2012 年 8 月 22 日，俄正式成为世贸组织第 156 名成员。俄整体关税水平将从 2011 年的 10%降至 2015 年的 5.9%。

（七）与我国的经贸关系

我国是俄罗斯最大的贸易国，2012 年双边贸易额，中方统计为 881.6 亿美元。

第二节 法律法规

中资企业及在外人员需重视俄罗斯出入境管理、外汇管制、税收、劳动就业、承包工程招投标与承建等方面的法律法规。

一、外汇管制

根据俄罗斯《外汇调节监管法》，外国人可以在指定的银行自由开立外汇账户，存入带进、汇进的资金，接受经营或投资收益、利息等。也可使用账户内的资金支付商品和劳务，用于储蓄生息。账户内的资金可不受限制的汇出境外，包括投资收益和分红。利润为税后部分，可以自由汇出。

2006年6月末，俄联邦政府通过了对《外汇调节及监管联邦法》的有关修订，从2006年7月1日起取消了对外汇资本流动的有关限制，允许居民自然人和法人开立境外账户，并取消了自然人向境外账户汇款不能超过15万美金的限制。

根据俄罗斯有关法律规定，旅客携带外币等值3000美元(含3000美元)以下出入境，无需向海关申报。携带卢布超过俄联邦所规定最低劳动报酬的500倍、外币等值3000美元以上，10000美元(含10000美元)以下出入境，需要填写海关申报单，选择“红色通道”，向海关如实申报。

二、税收

俄罗斯新一轮税收制度改革始于20世纪90年代中期，经过几年酝酿，于1998年和2000年分别颁布了《俄罗斯联邦税收法典》第一部和第二部，标志税改取得实质性进展。此次改革最大的变化体现在：将个人所得税多级税率改为13%的单级税率；将预算外的退休基金、社保基金和医保基金合并为统一社会税，同时取消就业基金；改革公路使用税的征收办法，该税率原为销售额的2.5%，现改为按商品销售额与进货额之差额的1%征收；取消住宅及社会文化设施税；取消燃油和润滑油的销售税；取消车辆购置税；取消个别

种类交通工具购置税等。

2001年，俄罗斯议会又修改补充了《俄罗斯联邦税收法典》。其中将原35%所得税率下调至24%；将消费税普遍提高12%；增加矿产资源开采税，代替原矿产资源使用税和矿产资源基地再生产税。

俄罗斯实行联邦税、联邦主体税和地方税三级税收体制。联邦税在俄境内普遍实行，但其税收并不统归联邦预算。联邦主体税由联邦主体的立法机关以专门法律规定，并在相应地区普遍实行。地方税由地方自治代表机关以法规形式规定，并在所管辖区域普遍实行。

俄联邦税包括：增值税、某些商品和资源的消费税、企业和组织的所得税、自然人所得税、国家预算外社会基金缴纳、国家规费、海关关税和规费、地下资源开采税、动物和水生资源使用权税、林业税、水资源税、生态税、联邦许可证签发手续费等。

俄联邦主体税包括：企业和组织所得税、不动产税、道路交通税、运输税、销售税、博彩税、地区许可证签发手续费等。

俄地方税包括：土地税、自然人财产税、广告税、继承或赠与税、地方许可证签发手续费等。

三、劳动就业

（一）外国人在当地工作的规定

根据《俄罗斯联邦外国公民法律地位法》规定，外国公民根据劳资双方签订的劳动合同，取得俄罗斯工作许可证的情况下，可以在俄从事相关的劳动活动。

在俄罗斯合法居留的外国公民与俄罗斯公民享有平等权利并承担相应义务。

外国公民应根据《俄罗斯联邦出入境管理法》办理工作签证和到俄罗斯以后的居留手续。

雇主需向俄罗斯移民局提供雇佣外国劳工许可证，为每名外国工人办理劳务许可的文件（其中含有批准俄联邦各地劳务配额）。俄罗斯移民局将根据每年劳务市场需求情况发放劳动许可证。

（二）劳动法规

2001年12月颁布的《俄罗斯联邦劳动法典》是俄罗斯调节劳动关系的大法。该法典的主要目的是对劳动权利和公民自由确立国家保障，创造良好的劳动条件，保护劳资双方的权利与义务。该法律的主要任务是为合理调节劳资双方的权利与义务、保护国家利益创造必要的法律条件，对劳动关系以及与其相关的间接关系(劳动的组织与管理、劳动安置、职业培训和进修、监督遵守劳动法和缴纳社会保险情况、解决劳动纠纷)进行法律调节。

1. 签订工作合同

雇佣员工的依据是劳动合同。劳动合同分为定期合同与不定期合同。未规定期限的合同视为不定期合同。试用期一般不超过三个月，对企业负责人、总会计师及其副手试用期不能超过六个月。劳动合同到期时，任何一方均未提出解除合同，则合同自动延长。

2. 解除工作合同

经双方同意，任何时候都可以解除劳动合同。对定期劳动合同，在合同到期之前三天书面通知员工，到时即可解除劳动合同。员工提出解除劳动合同，应提前两个星期书面通知雇主。在辞职通知到期前，员工仍有权撤回辞职报告。在辞职报告到期后，员工有权终止工作。

3. 劳动报酬

《俄罗斯联邦劳动法典》中规定，员工的劳动报酬受国家保护，国家规定员工最低工资标准。最低工资标准中不包括补助、补贴、奖金和其他奖励。法定工作时间为每天工作8小时，一周不超过40小时。每周五天工作制，加班加点应有额外工作报酬。员工连续工作第一年满6个月后，有权享有28天带薪休假。

4. 工伤处理

覆盖全体就业人员，即指在所有经济部门工作的人员（临时工除外）。工伤范围包括执行管理人员交办的任务、例行工作或从事对本单位有益的工作而发生的人身伤害。在工作场所发生的伤害，不管是否在休息时间，包括上下班途中交通事故，也都属于工伤。

职业病病种由主管部门确定，一般较少增补。

暂时性丧失劳动能力从工伤第 1 天起享受工伤津贴待遇，标准相当于原工资水平，此待遇最高可以享受 4 个月。受伤津贴待遇期满后，仍没有恢复劳动能力的，需进行劳动能力鉴定，分为 3 级：1 级为完全丧失劳动能力，并需要长期护理；2 级为大部分丧失劳动能力；3 级为部分丧失劳动能力。伤残待遇标准从 3 级享受受伤前工资的 65% 到 1 级的 100%。1 级伤残需要护理的，或 1、2 级伤残且有受供养家属的可享受附加伤残津贴。

不管是受伤还是疾病，都必须提供医疗护理。经劳动能力鉴定委员会鉴定后，建议雇主安排适当工作或禁忌安排某种工作。雇主通常也按照委员会的建议对工伤人员进行培训，并安排工作。对于 3 级以上的工伤残疾人，政府负有为其安排合适工作的责任。

受死者供养的配偶如果不能工作或者有需要抚养的子女，可以享受工伤保险的遗属年金。遗属年金的标准相当于死者工资的 65%-100%。死者所从事的工作危险性越高，遗属年金的比例也就越高。

四、承包工程

（一）基本规定

根据《俄罗斯联邦建筑法》的规定，俄罗斯为保障建筑的牢固与保护历史文物和城建风貌，公民与法人的建筑活动均应获得许可证。另据《俄罗斯联邦建筑法》2008 年 7 月 25 日生效的修改规定，自 2010 年 1 月 1 日起取消在建筑领域国家许可证制度，实行建筑领域准入制度。

（二）禁止领域

《俄罗斯联邦建筑法》对外国公民与法人在俄从事建筑活动并无特别的限制。只是在该法第 10 条规定，如俄联邦参与相关国际公约对此已有规定，则俄联邦外国公民与法人在俄从事建筑活动与本国公民与法人同等对待。如无相关国际公约，则外国公民与法人在俄只能与具有资格的俄罗斯公民与法人建筑公司共同参与俄境

内的建筑活动。

（三）获取信息

按照俄罗斯法律规定，俄罗斯国家及政府项目必须通过招标进行。俄罗斯国家及各级政府的招标项目公开发布，发布渠道通过部门网站或者主要报刊。俄罗斯企业的招投标信息各自公布。有关信息也可通过提供招标信息服务的机构获得。

（四）招标投标

国家及政府项目招标的方式分为公开招标；秘密招标；专项采购秘密招标；两级招标；挂牌询价；单一货源购买等。

公开招标是指所有合法竞标者都可参与的招标。

秘密招标是指涉及国家秘密(国防或国家安全)的项目，只有获得邀请的竞标者才能参加招标。

两级招标针对较为复杂的科研、设计工艺或建筑项目，招标方需要再次核实竞标方的实力。两级招标可采用公开招标或秘密招标方式，竞标在第一阶段不必出示竞标价格，竞标价格在第二阶段出示。

挂牌询价及单一货源购买招标适用于金额小于 25 万卢布，或者经过俄联邦经济发展部特别许可的项目。参加挂牌询价的竞标方不能少于 3 个，且只能提出一次竞标价格，竞标胜出者，进入单一货源购买程序。

（五）许可手续

外国设计与施工单位在俄罗斯承包工程项目，需遵循俄联邦政府《关于设计与施工领域活动资质的决议》、《经营活动资质法》等办理许可手续。颁发建筑或设计资质的机构是俄联邦地区发展部及俄联邦自然资源部。建筑和设计资质的取得比较复杂，建议咨询当地法律及服务机构。

第三节 宗教信仰与风俗

一、宗教

1. 东正教、伊斯兰教、佛教和犹太教是俄罗斯的传统宗教。俄罗斯东正教会是最大宗教，信徒数量约占 16-48%的人口。

2. 伊斯兰教：约有 15-20 万穆斯林，大多数穆斯林居住在伏尔加河沿岸-乌拉尔地区，以及在高加索，莫斯科，圣彼得堡和西西伯利亚。

3. 佛教：主要分布在俄罗斯联邦布里亚特、图瓦、卡尔梅克，还有一些在西伯利亚和远东地区。也存在一些小的原始宗教，如萨满教，雅库特和楚科奇，泛神论等。

俄罗斯宗教信仰与民族有关，斯拉夫人主要信仰东正教，突厥人以伊斯兰教为主，蒙古语民族一般都是佛教徒。

二、风俗习惯、礼仪和禁忌避讳

（一）民间风俗

俄罗斯人是热情而豪放的，这片广袤的土地造就了俄罗斯人坦荡宽阔的胸怀，漫长的冬天让俄罗斯人对大自然充满了热爱，他们用音乐与舞蹈来表达内心对生活的热情。

（二）俄罗斯的民间礼仪和禁忌避讳

俄罗斯人一般的见面礼是握手，但要注意握手时要脱下手套。久别的亲朋好友常用亲吻拥抱礼，男士一般吻女士的手背。在隆重的场合，俄罗斯人用“面包加盐”的方式迎接贵宾表示最高的敬意和最热烈的欢迎，一般而言，面包与俄罗斯文化的热情好客有关，面包是最受人尊敬的食品，也是主食之一，而食盐代表友情的长久，盐在古代俄国是非常稀缺的，在俄国是无价之宝，所以用吃一普特的盐来比喻友情的长久、深厚。另外，在俄罗斯历史上有一个高盐税款，使盐成为非常昂贵和珍贵的商品。

应邀到俄罗斯人家做客，进屋后应脱衣帽，先向女主人问好，

再向男主人和其他人问好。男士吸烟，要先征得女士们的同意。在与俄罗斯人交往中切记以下禁忌：

俄罗斯人重视生日、节日，热衷参加社交活动，一般均赠送鲜花或礼品。送礼和赠花一定为单数，双数被认为不吉利，只在参加葬礼或祭奠时送双数鲜花。俄罗斯特别忌讳“13”这个数字，认为它是凶险和死亡的象征。相反，俄罗斯人喜欢数字7，认为“7”意味着幸福和成功。俄罗斯人不喜欢黑猫，认为它不会带来好运气。俄罗斯人认为镜子是神圣的物品，打碎镜子意味着灵魂的毁灭。但是打碎杯、碟、盘则意味着富贵和幸福，因此在喜筵、寿筵和其它隆重的场合，他们还特意打碎一些碟盘表示庆贺。俄罗斯人通常认为马能驱邪，会给人带来好运气，尤其相信马掌是表示祥瑞的物体，认为马掌即代表威力，又具有降妖的魔力。遇见熟人不能伸出左手去握手问好，学生在考场不要用左手抽考签等等。

俄罗斯有很多有趣的节日，例如“会计节”、“秘书节”等，“三八妇女节”也是非常隆重的节日，一般公司都非常重视当地这些传统节日，在“三八妇女节”，给女性同胞放假，并送上鲜花表示祝贺。在“会计节”、“秘书节”等，也按照当地惯例，递送鲜花，表达对她们辛勤劳动的肯定和鼓励。

（三）传统活动及节假日

新年：1月1日

东正教圣诞节：1月7日

祖国保卫者日：2月23日（原苏联建军节）

宇宙航行日：4月12日（1962年苏联为纪念加加林首次太空航行而定）

卫国战争胜利日：5月9日

国家主权宣言通过日（国庆日）：6月12日（1990年）

哀悼日：6月22日（纳粹德国1941年对苏联发动进攻的纪念日）

人民团结日：11月4日（纪念莫斯科打败波兰入侵）

和谐和解日（军人荣誉日）：11月7日（原十月革命纪念日）

宪法日：12月12日

谢肉节：谢肉节又名“狂欢节”，是俄罗斯一年中最热闹的节日之一。举办谢肉节的时间在复活节过后的第八周，一共有 7 天，每一天都有不同的名称：第一天为迎节日，第二天为始欢日，第三天为大宴狂欢日，第四天为拳赛日，第五天为岳母晚会日，第六天为小姑子聚会日，第七天为送别日。人们会在谢肉节期间举行各种娱乐活动，比如举办化装晚会，跳假面舞等等。

（四）其他

1. 不要隔着门槛握手

见面或告别时，最好不要隔着门槛握手。俄罗斯人认为，门槛会把友谊隔断。所以，见面或告别时，一定要走进屋门或走出门槛后再握手。

2. 不要提前祝贺生日

俄罗斯人认为，提前祝贺生日是不吉利的，因为“天有不测风云，人有旦夕祸福”，也许即将过生日的人突然在生日前遭遇不测，活不到生日那天。

3. 不要提前祝贺孕妇生孩子

俄罗斯人害怕孕妇发生意外而生不下孩子，所以不喜欢别人提前祝贺生孩子或者提前给孕妇和婴儿送东西，例如补品和用品。“万一生不下来呢？”他们这样说。

4. 不要送刀

在给朋友送礼物时，最好不要送刀子，因为刀会伤害友谊，使友情一刀两断。接受别人赠送的刀子，就一定要象征性的给一点钱。

5. 不要送手绢

在一般情况下，不送手绢为好。因为手绢是用来擦眼泪的，送手绢可能被对方认为将有不好的事情发生。

6. 不要送空钱包

空钱包被认为是一文不名，一贫如洗。所以，送钱包，一定要象征性的在里面放一点钱，意识是祝愿对方永远有钱。

7. 不要当着别人的面抽烟

在俄罗斯有专门吸烟的地方，例如卫生间、过道和楼梯拐角处。

俄罗斯人一般不在客人面前吸烟。一定要在别人面前，特别是在妇女面前抽烟，非征得同意不可。

8. 不要背朝别人往里挤

去剧院或影院迟到了，别人已经坐好，千万不要屁股朝着别人往里挤，而要面对他们表示歉意。

9. 不要撅着臀部拣东西

要从地上捡什么东西，不要低头抬臀去捡，而要先把身子蹲下去，然后把手伸出去捡，否则很不雅观。

10. 不要劝酒

俄罗斯人虽然喜欢喝酒，而且第一杯酒往往要喝干，但是一般不劝酒，而是各随其便。

11. 不要做“不速之客”

去别人家里做客，一般要事先约好，而不要搞“突然袭击”。突然闯进门去，给人措手不及，会使主人尴尬和不悦。

12. 不要说“慧”

在汉语里，“慧”和“惠”是两个很好的字眼，但在俄语里，“慧”却是一个很难听的骂人的字眼，所以与俄罗斯人交往时，最好回避这个字眼。名字带“慧”和“惠”，就要灵活变通一下。

13. 不要拒绝跳舞

男士请女士跳舞，除非女士已经有了男友，而且不愿意与邀请者跳舞，一般情况下不能拒绝别人的邀请，否则会被看作失礼，邀请者会觉得受了轻视和侮辱。

14. 不要用手指点对方

中国人说话时，常常会伸出右手食指冲着对方，边说边指。在俄国，这是非常不礼貌的举止。所以，与俄罗斯人说话时，尽量不要随便使用什么手势。

15. 妇女不带头巾不要进教堂

进东正教教堂做礼拜或参观东正教教堂时，男士必须脱帽，但女士一定要带头巾或帽子。女子不带任何东西进教堂，会被视为破坏教规。

16. 不要热烈地过 40 岁生日

俄罗斯人认为，40 岁表示人生路程的一半，这个生日要悄悄地过，不要搞的热闹，否则对下半生不利。最多在家里庆祝一下，也不要邀请客人参加。

第四节 实用信息指南

一、紧急电话

报警电话：02

火警：01

医疗急救：03

二、常用电话号码

眼科急救：2646521（成人） 9243424 373191（儿童）

口腔科急救：2646521（成人） 1485522 1486705（儿童）

精神病急救：2812378 2811242

紧急麻醉服务：3580798 3507515

失物招领：2009957（证件招领）

2222085（遗忘在地铁上的物品招领）

2334225（遗忘在出租车上的物品招领）

9238753（遗忘在公共汽车上，有轨、无轨电车上的物品招领）

莫斯科市和莫斯科州地址问讯：2582820

三、中国驻俄罗斯使领馆

地址：NO.6, UL. DRUZHBY, MOSCOW, RUSSIA, 117330

邮编：117330

国家地区号：007-495 或 007-499（前两位为“14”的电话）

电话：9561168 8499-7830867

传真：9561168

网址：ru.china-embassy.org u.chineseembassy.org

邮箱：CHINA_EMB_RU@MFA.GOV.CN

二、俄罗斯

俄罗斯示意图



国旗



国徽



附录 2：对外投资合作企业主要证照样本

一、对外劳务合作经营资格证书

<h3>对外劳务合作经营资格证书</h3> <p>证书编号: LK370220050008</p>		<table border="1"> <tr><td>企业法人营业执照注册号</td><td>3702002807333</td></tr> <tr><td>企业代码</td><td>3702725650886</td></tr> <tr><td>法定代表人</td><td>王孔慈</td></tr> <tr><td>企业类型</td><td>有限责任公司</td></tr> <tr><td>企业地址</td><td>青岛市南区香港中路6号A座1811室</td></tr> <tr><td>注册资本</td><td>500万元</td></tr> <tr><td>经营范围</td><td>向境外派遣各类劳务人员(不含海员)</td></tr> <tr><td>批准文号</td><td>青商批字[2011]32号</td></tr> <tr><td>发证机关</td><td>青岛市商务局</td></tr> <tr><td>资格证书有效期</td><td>自2011年07月18日至2017年07月18日</td></tr> </table>	企业法人营业执照注册号	3702002807333	企业代码	3702725650886	法定代表人	王孔慈	企业类型	有限责任公司	企业地址	青岛市南区香港中路6号A座1811室	注册资本	500万元	经营范围	向境外派遣各类劳务人员(不含海员)	批准文号	青商批字[2011]32号	发证机关	青岛市商务局	资格证书有效期	自2011年07月18日至2017年07月18日
企业法人营业执照注册号	3702002807333																					
企业代码	3702725650886																					
法定代表人	王孔慈																					
企业类型	有限责任公司																					
企业地址	青岛市南区香港中路6号A座1811室																					
注册资本	500万元																					
经营范围	向境外派遣各类劳务人员(不含海员)																					
批准文号	青商批字[2011]32号																					
发证机关	青岛市商务局																					
资格证书有效期	自2011年07月18日至2017年07月18日																					
<p>企业名称: 青岛国合对外经济合作有限公司</p> <p>英文名称: QINGDAO GUOHE INTERNATIONAL ECONOMIC/TECHNICAL COOPERATION CO.,LTD.</p> <p>经审核, 同意持证企业经营本证书登记范围内的对外劳务合作业务。</p>		<table border="1"> <tr> <td>  (公章) 2012年4月18日 签批人: 王孔慈 </td> <td> (公章) 年 月 日 签批人: </td> <td> (公章) 年 月 日 签批人: </td> </tr> <tr> <td> (公章) 年 月 日 签批人: </td> <td> (公章) 年 月 日 签批人: </td> <td> (公章) 年 月 日 签批人: </td> </tr> </table>	 (公章) 2012年4月18日 签批人: 王孔慈	(公章) 年 月 日 签批人:	(公章) 年 月 日 签批人:	(公章) 年 月 日 签批人:	(公章) 年 月 日 签批人:	(公章) 年 月 日 签批人:														
 (公章) 2012年4月18日 签批人: 王孔慈	(公章) 年 月 日 签批人:	(公章) 年 月 日 签批人:																				
(公章) 年 月 日 签批人:	(公章) 年 月 日 签批人:	(公章) 年 月 日 签批人:																				

二、对外承包工程经营资格证书

<h3>中华人民共和国 对外承包工程资格证书</h3> <p>编号: 110228960414</p>		<table border="1"> <tr><td>企业法人营业执照注册号 或事业单位法人证书号</td><td>11000000041378</td><td>单位代码</td><td>1100710401188</td></tr> <tr><td>法定代表人</td><td>葛菲</td><td>单位类型</td><td>工程建设类</td></tr> <tr><td>单位地址</td><td colspan="3">北京市朝阳区三里河路11号</td></tr> <tr><td>注册资本或开办资金</td><td colspan="3">3500000万元</td></tr> <tr><td>经营范围</td><td colspan="3">1. 承包与其实力、规模、业绩相适应的国外工程项目。 2. 对外派遣实施上述境外工程所需的劳务人员。</td></tr> <tr><td>批准文号</td><td colspan="3">商办批[2006]483号</td></tr> <tr><td>发证机关</td><td colspan="3">北京市商务委员会</td></tr> </table>	企业法人营业执照注册号 或事业单位法人证书号	11000000041378	单位代码	1100710401188	法定代表人	葛菲	单位类型	工程建设类	单位地址	北京市朝阳区三里河路11号			注册资本或开办资金	3500000万元			经营范围	1. 承包与其实力、规模、业绩相适应的国外工程项目。 2. 对外派遣实施上述境外工程所需的劳务人员。			批准文号	商办批[2006]483号			发证机关	北京市商务委员会		
企业法人营业执照注册号 或事业单位法人证书号	11000000041378	单位代码	1100710401188																											
法定代表人	葛菲	单位类型	工程建设类																											
单位地址	北京市朝阳区三里河路11号																													
注册资本或开办资金	3500000万元																													
经营范围	1. 承包与其实力、规模、业绩相适应的国外工程项目。 2. 对外派遣实施上述境外工程所需的劳务人员。																													
批准文号	商办批[2006]483号																													
发证机关	北京市商务委员会																													
<p>单位名称: 中国建设股份有限公司</p> <p>英文名称: CHINA STATE CONSTRUCTION ENGINEERING CORPORATION LIMITED</p> <p>经审核, 同意经营本证书登记范围内的对外承包工程业务。</p>		<p style="text-align: center;">监督检查情况</p> <table border="1"> <tr> <td>审查合格, 同意换证</td> <td>2012年 月 日 (公章)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>年 月 日 (公章)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>年 月 日 (公章)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>年 月 日 (公章)</td> </tr> </table>	审查合格, 同意换证	2012年 月 日 (公章)		年 月 日 (公章)		年 月 日 (公章)		年 月 日 (公章)																				
审查合格, 同意换证	2012年 月 日 (公章)																													
	年 月 日 (公章)																													
	年 月 日 (公章)																													
	年 月 日 (公章)																													

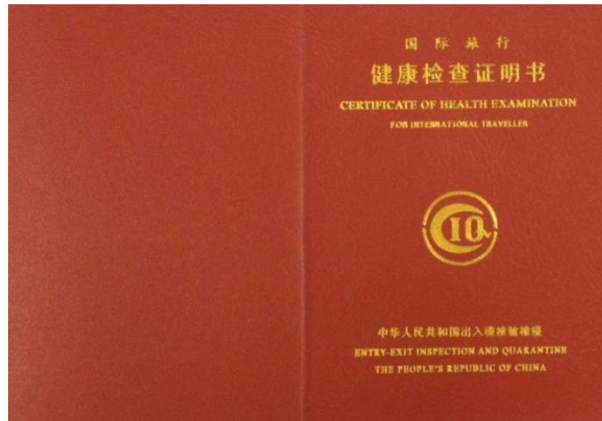
此证仅限于
使用
有效期至 年 月 日 再次复印无效

发证机关 (公章)

二〇一二年 月 日

附录 3：赴境外务工主要证照

一、国际旅行健康检查证明书



编号/No. 3201000 [REDACTED]

姓/Surname [REDACTED] 名/Given Names [REDACTED]

性别/Sex [REDACTED] 出生日期/Date of Birth [REDACTED]

男 Male [REDACTED]

国籍/Nationality 血型/Blood Type

中国 Chinese O RhD(+)

签发地址/Address of Issue

江苏省南京市白下区白下路一号
NO.1 Bai xia Road Nanjing Jiangsu P.R.China

1

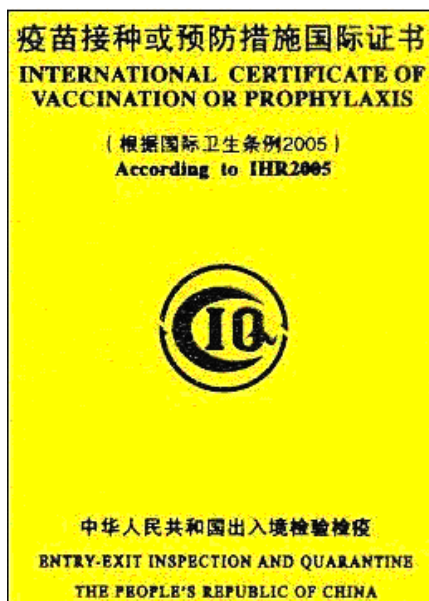
一般检查/General Check			
身高/Height	[REDACTED] cm	体重/Weight	[REDACTED] kg
		脉搏/Pulse rate	72 次/分 times/min
血压/BP	124/70	毫米汞柱 mmHg	体温/Temperature 36.1 °C

内外科/Medicine & Surgery

皮肤、巩膜、淋巴结/Skin, Sclera, Lymph Nodes	正常/Normal
头部和颈部/Head & Neck	正常/Normal
胸部和肺部/Chest & Lungs	正常/Normal
心脏/Heart	正常/Normal
腹部/Abdomen	正常/Normal

2

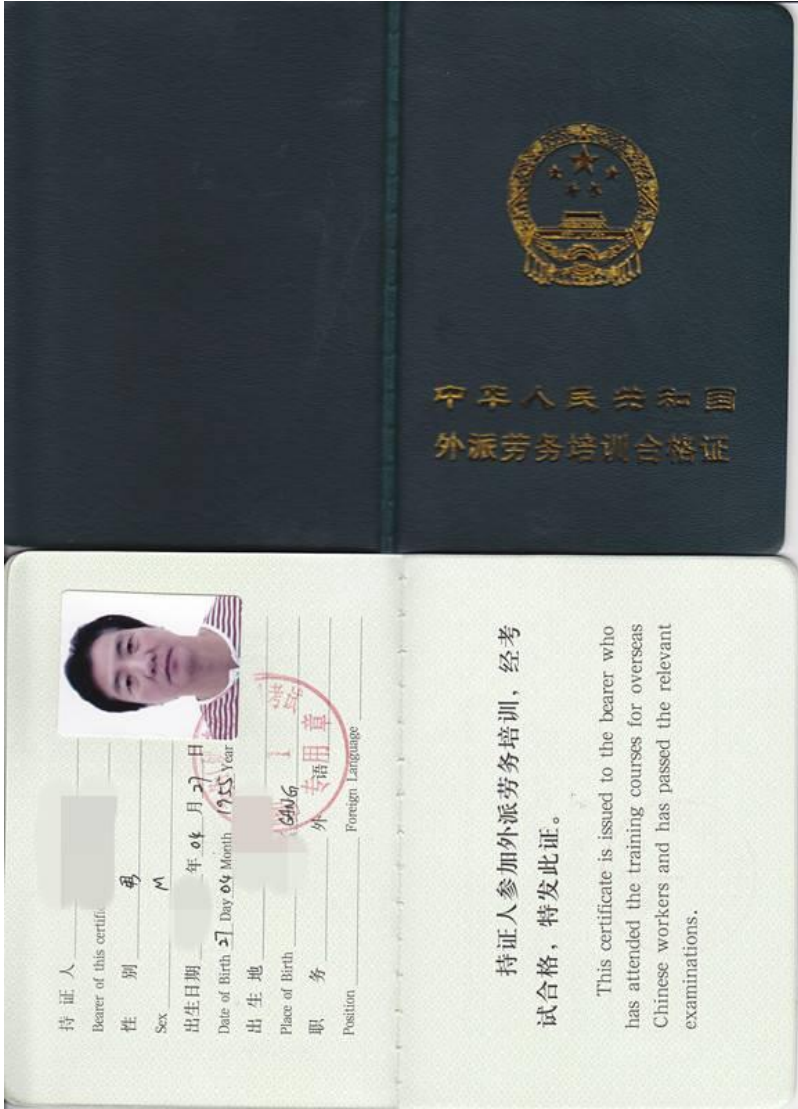
二、疫苗接种或预防措施国际证书



三、各类赴境外务工的职业资格证书

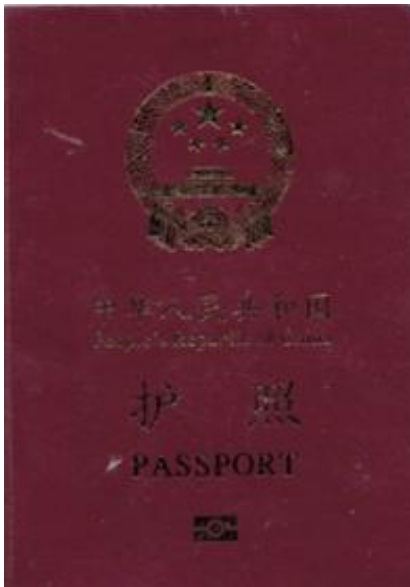


四、外派劳务培训合格证



附录 4：各类出入境证件及表格照片

一、护照





三、俄罗斯打工卡



