

Чек-лист: лекарства и ежедневный уход перед поездкой в Таиланд

Для людей, которым важны постоянные лекарства, средства ухода, рецепты, аналоги и спокойная адаптация в первые месяцы после приезда.

Как пользоваться: отметьте, что уже подготовлено. На первые 2-3 месяца лучше взять привычные лекарства и средства ухода с собой, а на месте спокойно искать аналоги по действующему веществу.

1. Постоянные лекарства

- Составлен список всех лекарств, которые принимаются каждый день.
- Для каждого препарата записана дозировка.
- Записана схема приёма: когда, сколько, как часто.
- Подготовлен запас на первые 2-3 месяца.
- Проверено, какие препараты нельзя резко отменять или менять без врача.
- Сохранены фото упаковок и инструкции к препаратам.

2. Действующие вещества и аналоги

- Для каждого постоянного препарата найдено действующее вещество.
- Действующее вещество выписано на латинице.
- Проверено, есть ли среди препаратов комбинированные лекарства.
- Для комбинированных препаратов выписаны все действующие вещества.
- Подготовлен список, который можно показать фармацевту или врачу в Таиланде.

3. Рецепты и медицинские документы

- Есть рецепт или назначение врача для специфических препаратов.
- Есть короткая выписка по хроническому заболеванию, если она нужна.
- Ключевая информация подготовлена на английском или в понятном переводе.
- Отдельно отмечены препараты, которые могут требовать рецепта или особого контроля.
- Список лекарств сохранён в телефоне и в бумажном виде.

4. Средства ежедневного ухода

- Подготовлены средства гигиены, которые нужны ежедневно.
- Подготовлены средства ухода за кожей, если они нужны.
- Подготовлены перевязочные материалы, если они используются.
- Подготовлены урологические товары, если они актуальны.
- Подготовлены одноразовые медицинские товары, если они нужны регулярно.
- Взят запас тех средств, которые сложно заменить без дискомфорта.

5. Перевозка через границу

- Лекарства по возможности оставлены в оригинальной упаковке.
- Проверены правила ввоза лекарств в Таиланд на дату поездки.
- Для рецептурных и специфических препаратов подготовлено назначение врача.

- Для психотропных, наркотических или строго контролируемых препаратов отдельно проверены правила Thai FDA.
- Если есть жидкие лекарства в ручной клади, проверены правила аэропорта и авиакомпании по жидкостям.

6. Что проверить на месте

- Проверено, есть ли аптека рядом с жильём.
- Проверено, где находится ближайшая клиника или госпиталь.
- Понятно, как объяснить врачу, какой препарат принимался раньше.
- Подготовлены фото упаковок и список действующих веществ для аптеки или врача.
- Проверено, есть ли доставка из аптеки, магазина или онлайн-сервиса в вашем районе.

Быстрый алгоритм поиска аналога

- Введите название привычного лекарства в интернете.
- Откройте инструкцию по применению.
- Найдите строку «действующее вещество» или «МНН».
- Выпишите название на латинице, дозировку и форму препарата.
- Покажите эту информацию в аптеке, клинике или госпитале.
- Если препарат специфический или комбинированный, не подбирайте замену самостоятельно - обратитесь к врачу.

Мои постоянные лекарства / действующие вещества

Что нужно докупить или проверить в Таиланде

Контакты клиники, госпиталя, аптеки или помощника

Проверено: 24 мая 2026 года. По данным Thai FDA, обычные лекарства для личного использования можно ввозить в Таиланд на срок до 30 дней. Для психотропных и наркотических препаратов действуют отдельные правила. Перед поездкой перепроверьте требования на официальных сайтах Thai FDA, Thai Customs, аэропорта и авиакомпании.