**Большинство услуг Пенсионного фонда можно получить через личный кабинет**

Пенсионный фонд России рекомендует всем гражданам и особенно людям старшего возраста дистанционно обращаться за государственными услугами через личный кабинет, чтобы реже посещать общественные места и таким образом снизить риск заражения коронавирусной инфекцией.

Обратиться практически за любой услугой ПФР сегодня можно через личный кабинет [на сайте Фонда](https://es.pfrf.ru/) или [портале Госуслуг](https://www.gosuslugi.ru). Сервисы кабинета охватывают большинство направлений деятельности ПФР и предоставляемых гражданам выплат, поэтому использовать кабинет могут не только пенсионеры, но и те, кто только формирует пенсию или имеет право на другие социальные выплаты.

Пенсионеры и предпенсионеры могут получить через кабинет необходимые справки, в том числе для дистанционного представления в другие организации. Работающим россиянам в кабинете доступна информация о пенсионных коэффициентах, накоплениях, стаже и отчислениях работодателей на пенсию. Семьи с сертификатом материнского капитала найдут в кабинете информацию о расходовании средств и их актуальной сумме.

Электронный кабинет также позволяет обратиться за оформлением большинства выплат ПФР и управлять их предоставлением. Например, подать заявление об изменении способа доставки пенсии или замене социальной услуги на денежную компенсацию.

Через кабинет можно оформить выплаты по уходу за пенсионером, ребенком-инвалидом или инвалидом с детства первой группы. Необходимые электронные заявления о назначении выплаты и о согласии на осуществление ухода реализованы в кабинете. Соответственно, в нем также есть возможность подать заявление от лица законного представителя: родителя, усыновителя, опекуна или попечителя.

В случае если у граждан есть вопросы относительно назначенных выплат или другие вопросы по компетенции Пенсионного фонда, их можно направить через [онлайн-приемную](https://es.pfrf.ru/appeal).

Оперативная информация предоставляется по справочным телефонным номерам отделений Пенсионного фонда. Найти контактную информацию отделений можно в верхней части сайта ПФР в разделе «Контакты региона», предварительно выбрав субъект РФ.

Если все же необходимо посетить территориальный офис Пенсионного фонда, лучше воспользоваться [сервисом предварительной записи](https://es.pfrf.ru/znp), чтобы прийти к назначенному времени и не ожидать приема в очереди. Сервис также позволяет перенести или отменить запись.

Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!