 **Пенсионный фонд Российской Федерации**

**информирует**

# 

**Как обратиться в ПФР дистанционно?**

Пенсионный фонд России рекомендует гражданам реже посещать общественные места для снижения риска заражения коронавирусной инфекцией и обращаться за услугами ПФР через интернет. Электронные услуги объединены в единый портал на сайте ПФР – es.pfrf.ru.

В Личном кабинете на сайте ПФР можно дистанционно:

• подать заявления о назначении пенсии, ее доставке, о назначении ежемесячной денежной выплаты;

• получить информацию о пенсионном обеспечении и социальных выплатах;

• заказать справку о размере пенсии и других социальных выплатах и выписку из федерального регистра лиц, имеющих право на получение социальной помощи.

Дистанционно можно получать и другие услуги на сайте Пенсионного фонда. Для использования личного кабинета на сайте ПФР необходима  подтвержденная учетная запись на Едином портале государственных услуг в Единой системе идентификации и аутентификации.

Сайт ПФР структурирован по типу услуг и по доступу к ним – с регистрацией или без регистрации. Без регистрации можно заказать документ или справку, направить обращение или задать вопрос онлайн, сформировать платежный документ или воспользоваться пенсионным калькулятором.

С вопросами, входящими в компетенцию ПФР, можно обращаться по номерам телефонов: Единого регионального контакт – центра (4822) 45-20-80. Горячей линии ОПФР по Тверской области – (4822) – 77-74-45. Дополнительному номеру телефона: 8-920-194-71-70 — для размещения текстовых сообщений граждан с помощью мессенджеров WhatsApp и Viber, по электронной почте ОПФР по Тверской области: [1301@078.pfr.ru](mailto:1301@078.pfr.ru)., по телефону горячей линии Управления (+748233) 5 32 89.

Ответы на вопросы с персональными данными, например, о размере пенсии, можно получить с использованием кодового слова. Указать его можно самостоятельно в Личном кабинете на сайте ПФР в Профиле пользователя - (нажать на свою фамилию и заполнить поле с кодовым словом).

ГУ-УПФР

в в Вышневолоцком городском округе

Тверской области (межрайонное)