

# Способы обращения за услугами ПФР:

1. **«Личный кабинет гражданина» на сайте ПФР** es.pfrf.ru;
2. **Мобильное приложение «ПФР»:** можно скачать в Play market или App Store;
3. **Портал государственных услуг** gosuslugi.ru;
4. Консультирование в **официальных группах** территориальных органов ПФР в социальных сетях;
5. Направить **обращение в ПФР:**
  - через сайт pfrf.ru в электронном виде
  - посредством почтовой связи;
6. Устное консультирование с использованием кодового слова по **номерам телефонов «горячих линий»** территориальных органов ПФР, опубликованных на сайте ПФР (раздел «Контакты региона», <http://www.pfrf.ru/branches/spb/contacts/>);
7. С помощью **«гостевых» компьютеров** с выходом на портал Госуслуг и сайт ПФР, расположенных в зонах самообслуживания в клиентских службах Управлений Пенсионного фонда.

Если необходимо лично посетить территориальный орган Пенсионного фонда, это делается **по предварительной записи**. Записаться на прием можно через раздел «Электронные услуги и сервисы» на сайте ПФР [www.es.pfrf.ru/znp/](http://www.es.pfrf.ru/znp/) или по телефонам «горячих линий».