Получить большинство услуг ПФР можно дистанционно на портале [gosuslugi.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fgosuslugi.ru&post=-37475973_4563&cc_key=) или в Личном кабинете на сайте ПФР [es.pfrf.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fes.pfrf.ru&post=-37475973_4563&cc_key=).

[#ПФР](https://vk.com/feed?section=search&q=%23ПФР) [#вопросответ](https://vk.com/feed?section=search&q=%23вопросответ) [#важнознать](https://vk.com/feed?section=search&q=%23важнознать) [#услугиПФР](https://vk.com/feed?section=search&q=%23услугиПФР)

