+7 (499) 390-60-21
labprav.ru/t/487
Telegram @sudimsyabot

РАБОТА И ТРУДОВЫЕ СПОРЫ · БОЛЬНИЧНЫЙ

Как не потерять деньги на больничном: стаж, заработок, сроки

Закон № 255-ФЗ об обязательном социальном страховании ст. 3, 4.1, 7, 8, 12, 14, 15, 16 · ТК РФ ст. 236, 392 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Пособие по болезни считают так: средний дневной заработок за 2 прошлых календарных года × процент по стажу × дни болезни. Увеличить его можно только законно: проверить стаж, учесть весь заработок, заменить «пустые» годы. Ниже — что проверить и куда обращаться. Расчёт пособия виден в личном кабинете на Госуслугах.

Процент по стажу

СТРАХОВОЙ СТАЖ	РАЗМЕР ПОСОБИЯ
до 5 лет	60 % среднего заработка
от 5 до 8 лет	80 %
8 лет и больше	100 %
Заболели в 30 дней после увольнения	60 % при любом стаже (ч. 2 ст. 7)

В стаж входят работа по трудовому договору, военная служба, служба в органах. С 2023 года — работа по договору ГПХ, если за вас платили взносы. ИП и самозанятые — если добровольно платили взносы в Соцфонд на больничные.

Что проверить

✓ **Весь ли стаж учтён** — СТ. 16 255-ФЗ

Армия, старые трудовые, ГПХ. Нет периода в сведениях — принесите военный билет, трудовую книжку, договоры работодателю или в Соцфонд.

✓ **Заработок с прошлых работ** — СТ. 4.1, 14 255-ФЗ

Меняли работу в эти 2 года — возьмите у прошлого работодателя справку о сумме заработка для расчёта пособий. Он обязан её выдать.

✓ **Замена года** — Ч. 1 СТ. 14 255-ФЗ

Если в расчётных годах был декрет или отпуск по уходу за ребёнком, один или оба года можно заменить более ранними. Пишите заявление, если так выходит больше.

✓ **Премии и отпускные** — СТ. 14 255-ФЗ

Входят все выплаты, с которых платили страховые взносы, в пределах годового лимита. Суточные, материальная помощь в пределах лимита, компенсации не входят.

✓ **Доплата по коллективному договору** — КОЛДОГОВОР

Некоторые работодатели доплачивают до полного заработка. Проверьте коллективный договор и положение об оплате труда.

! **Нарушение режима** — СТ. 8 255-ФЗ

Не пришли к врачу в назначенный день без уважительной причины — со дня нарушения пособие считают из МРОТ.

Сроки

1. **Кто и когда платит**

   Первые 3 дня болезни — работодатель, в ближайший день выплаты зарплаты. Остальные дни — Соцфонд, в 10 рабочих дней после того, как получит сведения от работодателя.

2. **Когда можно обратиться**

   Не позже 6 месяцев со дня закрытия больничного (ст. 12). Позже — только при уважительной причине.

3. **Перерасчёт**

   Принесли новые справки о стаже или заработке — пособие пересчитают за прошлое время, но не больше чем за 3 года до обращения (ст. 15).

Если занизили или не заплатили

1. **Работодатель не заплатил свои 3 дня**

   Письменное требование, затем жалоба в трудовую инспекцию или иск. На иск о невыплате — 1 год (ст. 392 ТК), госпошлина работнику не нужна. За задержку работодатель платит проценты по ст. 236 ТК.

2. **Соцфонд посчитал неверно или отказал**

   Попросите письменное решение с расчётом. Жалоба — в вышестоящее отделение Соцфонда, затем суд. Приложите справки о стаже и заработке.

В _____ (отделение Соцфонда / работодатель)
от _____ (ФИО), СНИЛС _____, телефон _____

Заявление о перерасчёте пособия по временной нетрудоспособности

Мне назначено пособие по листку нетрудоспособности № _____ за период с _____ по _____. При расчёте не учтены _____ (периоды стажа / заработок у прежнего работодателя за ____ год).

Прошу пересчитать пособие с учётом приложенных документов (ст. 15 Федерального закона № 255-ФЗ) и выплатить разницу.

Приложения: _____ (справка о сумме заработка, военный билет, договоры).

Дата _____ Подпись _____

Чего не делать

- ✕ Не покупайте «готовый больничный» — электронный листок без приёма врача выявляют, пособие вернуть придётся, а это ещё и подлог.
- ✕ Не тяните с обращением: после 6 месяцев пособие без уважительной причины не дадут.
- ✕ Не выкидывайте старые договоры и справки о заработке — без них стаж и доход не доказать.

КОДОВОЕ СЛОВО
БОЛЬНИЧНЫЙ+

Напишите его боту **@sudimsyabot** — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.
Телефон **+7 (499) 390-60-21** · labprav.ru/t/487

Пособие кажется заниженным? Пришлите в Telegram @sudimsyabot расчёт пособия из Госуслуг и справки о заработке — скажем, всё ли учли и куда писать о перерасчёте.

Нужен разбор вашего случая: письменная консультация юриста — правовая позиция, перечень документов и план действий по шагам. Заключение остаётся у вас. Запись по телефону +7 (499) 390-60-21.