

## 如何在失業後保障退休和健康福利

如果失業或工時縮短，則你能夠享有的退休和健康福利可能會減少。不過，在員工的就業情況發生變化時，相關聯邦法律可以保護員工（及其家庭）的福利。保險選項隨各種因素而變化，因此建議你在做選擇之前，對各種選項做一番比較。

### 你可以加入另一個基於就業的健康計畫

如果你在換工作後，失去了享受醫療保險的資格，但可以參與其他團體醫療保險（例如，通過配偶的基於就業的保險計畫參加），請考慮通過「特別參保」加入該計畫。根據《健康保險轉移和責任法案》(HIPAA)，你和你的家庭可以通過特別參保，參加你以其他方式沒有資格參加的計畫，這與是否處於開放參保期無關。為保證參保資格，你必須在失去原保險資格後30天內申請特別參保。你的保險生效日期必須不遲於你申請參保後的第一個月的第一天。

如果你參加了基於就業的團體健康保險計畫（例如特別參保到配偶的計畫中），團體健康保險計畫和保險公司不能拒絕為先前存在的病情的治療提供保險。

### 你可以繼續原有的健康計畫

依據《統一綜合預算協調方案》(COBRA)，前員工及其家屬可暫時繼續享受醫療保險。在下列情況下，你有資格享受COBRA保險：

- 你被解雇了，辭職了，退休了，或者你的工時縮短了；
- 你未因嚴重不當行為而被解雇；
- 你的雇主有20個以上員工；
- 你參加了雇主的團體健康計畫；且
- 你的雇主保持了健康計畫。

你的工作結束後，你參加的計畫必須向你提供書面通知，解釋你享有的COBRA權利。自通知發出之日起或自保險終止之日起（以較晚者為準）的60日內，你均可以簽訂COBRA保險合約。COBRA保險合約從你的醫療保險結束之日起生效，持續18個月（在某些情況下更長）。但是，為參加該計畫，你可能必須按團體整體費率支付保費，外加2%的管理費。（有關COBRA的更多資訊，請使用此卡另一面的連結或電話號碼，免費訂閱一份《COBRA健康福利員工指南》。）

## 你可以參保個人保險

你還可以選擇通過醫療保險市場 (Health Insurance Marketplace) 購買個人保險。在該市場上，你可以查看到你所在地區各種健康計畫選項。你可能有資格享受稅收抵免，立即降低每月保費。在決定參保之前，可以看到你的保費、免賠額和自付費用。你還可能有資格享有該市場範圍內的特別參保機會。詳情請造訪：[HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov)。

## 保護你的退休資產

如果失業，請向計畫管理員索取一份計畫的《計畫摘要說明(SPD)》和個人養老福利表。《計畫摘要說明》會描述計畫提供了哪些福利，何時可以領取，並且如果你有401(k)帳戶，還會說明按照你的計畫，你是否可將其轉入新雇主計畫或IRA。借助個人福利表，你可以監控你的帳戶餘額。請將其與你的重要文件放在一起。此外，個人福利表會定期更新，因此如果你的位址發生變更，請務必通知計畫管理員。(有關保護退休福利的更多資訊，請使用下方的連結或電話號碼，免費訂一份《退休計畫須知》(What You Should Know About Your Retirement Plan) )

## 馬上瞭解實情

如果你對HIPAA、COBRA、《平價健保法案》和《員工退休收入保障法案》權利和責任有任何疑問，請與EBSA聯絡。

如需進一步瞭解健康保險市場的健康保險選項，請訪問：[HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov)。



員工福利保障管理局  
美國勞工部

請通過以下途徑，訂閱出版物、提問、向福利顧問請求幫助或請求殘疾人士專用材料：

主要網站：[dol.gov/agencies/ebsa](https://dol.gov/agencies/ebsa)

Ask EBSA: [askebsa.dol.gov](https://askebsa.dol.gov)

免費電話：1-866-444-3272

TRS: 711

2022年6月