

## 如何在失业后保障退休和医疗保险福利

失业和工时缩短会造成一些负面影响在您的退休金和医疗保险福利上。不过，在您的就业情况发生变化时，相关联邦法律可以保护每个雇员和其家人的福利。各种保险选项会随着不同的因素而变化，因此建议您在做选择之前，对各种福利选项做一番比较。

### 您可以加入另一个雇主提供的医疗保险

如果在换工作后您失去了享受医疗保险的资格，请考虑通过“特别参保”(Special Enrollment)加入其他团体的医疗保险(例如，通过配偶的雇主提供的保险计划)。根据《健康保险可择性和责任法案》(HIPAA)，您和您的家庭可以通过“特别参保”(Special Enrollment)参加您以其他方式没有资格参加的计划，这与是否处于开放参保期无关。为保证参保资格，您必须在失去原保险资格后30天内申请特别参保。您的保险生效日期必须不迟于您申请参保后的第一个月的第一天。

如果您参加了雇主提供的医疗保险(例如特别参保到配偶的计划中)您的医疗计划和保险公司不能因为先前存在的病史而拒绝理赔。

### 您可以继续原有的医疗健康保险

依据《统一综合预算协调方案》(COBRA)，前员工及其家属可暂时继续享受医疗保险。在下列情况下，您有资格享受COBRA保险：

- 您被解雇了，辞职了，退休了，或者您的工时缩短了；
- 您未因严重不当行为而被解雇；
- 您的雇主有20个以上员工；
- 您参加了雇主的团体医疗保险；且
- 您的雇主保持了医疗保险。

当您的工作结束后，您参加的计划必须向您提供书面通知，解释您享有的COBRA权利。自通知发出之日起或自保险终止之日起(以较晚者为准)的60日内，您均可以签订COBRA保险合约。COBRA保险合约从您的医疗保险结束之日起生效，持续18个月(在某些情况下更长)。但是，为参加该计划，您可能必须按团体整体费率支付保费，外加2%的管理费。(有关COBRA的更多信息，请使用此卡另一面的链接或电话号码，免费订阅一份《COBRA医疗福利员工指南》。)

### 您可以参保个人保险

您还可以选择通过医疗保险市场(Health Insurance Marketplace)购买个人保险。在该市场上，您可以查看到您所在地区的各种医疗计划选项。您可能有资格享受税收抵免去降低您的每月医疗保险费。在决定参保之前，可以看到

您的保费、免赔额和自付费用。您可能还有资格享有该市场范围内的特别参保机会。详情请访问：[HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov)。

## 保护您的退休资产

如果失业，您应向退休金计划管理员索取一份计划的《计划摘要说明 (SPD)》和个人福利表。《计划摘要说明》会描述计划提供了哪些福利，何时可以领取，并且如果您有401(k)账户，还会说明按照您的计划，您是否可将其转入新雇主计划或个人退休账户(IRA)。借助您的个人福利表，您可以监控您的帐户余额。请将计划摘要说明与其的重要文件保存在一起。此外，个人福利表会定期更新，因此如果您的地址发生变更，请务必通知计划管理员。(有关保护退休福利的更多信息，请使用下方的链接或电话号码，免费订一份《退休计划须知》(What You Should Know About Your Retirement Plan)。)

## 马上了解实情

如果您对HIPAA、COBRA、ACA《平价医疗法案》和ERISA《1974年雇员收入保障法案》权利和责任有任何疑问，请与美国劳工部员工福利保障局(EBSA)联系。

如需进一步了解健康保险市场的医疗保险选项，请访问：[HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov)。



## 员工福利保障管理局

美国劳工部

请通过以下途径，订阅出版物、提问、向福利顾问请求帮助或请求残疾人士专用材料：

主要网站：<https://www.dol.gov/agencies/ebsa>

免费电话：1-866-444-3272

Ask EBSA：<https://www.askebsa.dol.gov>

TRS: 711