

# COBRA ကို သိရှိနားလည်ခြင်း

(ပေါင်းစည်းထားသော ဘက်စုံဘတ်ဂျက်ညှိနှိုင်းရေး အက်ဥပဒေ

[The Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act])



အလုပ်တွင် သင့်ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဆုံးရှုံးသွားပါက သင့်တွင် ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့်ပတ်သက်သော ရွေးချယ်စရာများစွာ ရှိနိုင်သည်။ COBRA သည် အဆိုပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ COBRA သည် သင့်အလုပ်တွင် ရှိခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးအာမခံကိုပင် ထပ်တိုးအချိန်ကာလတစ်ခုအထိ ဆက်လက်ရယူနိုင်စေသည်။

COBRA သည် ဝန်ထမ်းအယောက် 20 နှင့်အထက်ရှိသော ပုဂ္ဂလိကအလုပ်ရှင်များ သို့မဟုတ် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ် အစိုးရများအပေါ် သက်ရောက်သည်။ COBRA သည် ဝန်ထမ်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များအား “သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော ဖြစ်ရပ်” တစ်ခုကို တွေ့ကြုံပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ရှင်က ငွေကြေးထောက်ပံ့သော ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဆက်လက်ရယူရန် ရွေးချယ်ခွင့်ပြုသည်။ ဥပမာများတွင် အကျုံးဝင်သော ဝန်ထမ်း၏ အလုပ်ရပ်စဲခံရခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ချိန်လျှော့ချခံရခြင်း၊ အကျုံးဝင်သော ဝန်ထမ်း၏ သေဆုံးမှု၊ အကျုံးဝင်သော ဝန်ထမ်းက Medicare ကို ခံစားခွင့်ရှိသွားခြင်း၊ အကျုံးဝင်သော ဝန်ထမ်းနှင့် ကွာရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် တရားဝင်ခွဲနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အစီအစဉ်၏ ယေဘုယျသက်ဆိုင်သော သတ်မှတ်ချက်များအရ မှီခိုကလေးတစ်ဦးက မှီခိုသူအဖြစ် အကျုံးမဝင်တော့ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

### အားသာချက်-

- အာမခံဝန်ဆောင်မှု-** သင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် 18 လမှ 36 လအထိ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံမှ ဝန်ဆောင်မှုကို ဆက်လက်ရယူနိုင်သည်
- အချိန်-** သင့်အလုပ်မှထွက်ပြီးနောက် အာမခံဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်လက်ရရှိနေစဉ် အစီအစဉ်အသစ်များကို ကြည့်ရှု၍ တစ်ခုကို ရွေးရန် အချိန်ပေးသော COBRA အာမခံဝန်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ရန်အတွက် ရက် 60 အထိ အချိန်ရှိပါသည်
- ဆေးများ-** ဆေးဝါးစရိတ်များ သို့မဟုတ် စရိတ်မျှခံငွေများသည် မပြောင်းလဲဘဲ လက်ရှိအတိုင်းပင် ဆက်ရှိနေမည်
- ရွေးချယ်မှု-** ပြည်နယ်များစွာတွင် သင့်အာမခံဝန်ဆောင်မှုနှင့်အတူ ထပ်ဆောင်း အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရယူခွင့်ပြုသည့် COBRA ဥပဒေဝယ်များ ရှိသည်

### အားနည်းချက်များ-

- ကုန်ကျစရိတ်-** တစ်ချိန်က သင့်အလုပ်ရှင် ကုန်ကျခံခဲ့သည့်အပိုင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခွဲများ အပါအဝင် သင့်ယခင်ပရီမီယံကြေးအားလုံးကို သင်က ပေးချေရမည်
- သက်တမ်းကုန်ဆုံးခြင်း-** COBRA အစီအစဉ်များသည် သတ်မှတ်အချိန်တစ်ခုကြာပြီးနောက် ပြီးဆုံးသွားသဖြင့် သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက်များကို သင်ဂရုပြုရမည်
- အဆင်ပြေသလို ပြောင်းလဲ၍မရခြင်း-** COBRA ငွေပေးချေမှုတစ်ခုခုအတွက် သင်နောက်ကျပါက သင်၏ အာမခံဝန်ဆောင်မှုသည် အဆုံးသတ်သွားပါမည်

**COBRA အာမခံဝန်ဆောင်မှုအတွက် စာရင်းသွင်းနည်း**

- သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားပြီး 45 ရက်အတွင်း အလုပ်ရှင်သည် သင့်ထံ COBRA ရွေးချယ်မှုဖောင်တစ်ခု ပို့ရမည်
- အစီအစဉ် ရွေးချယ်စရာများနှင့် ဈေးနှုန်းများ ပါဝင်မည့် ရွေးချယ်မှု အသိပေးချက်ကို သုံးသပ်ပါ
- အစီအစဉ်များနှင့် အာမခံဝန်ဆောင်မှုသည် အခြားဝန်ထမ်းများကို ကမ်းလှမ်းသည့် အာမခံဝန်ဆောင်မှုနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်ရမည်
- သင်စာရင်းသွင်းရန် ရွေးချယ်ပါက ဖောင်ကို ဖြည့်ပြီး ၎င်းကို ရက် 60 အတွင်း ပြန်ပို့ပါ

**ကျွန်ုပ်သိထားရန် လိုအပ်သည့် COBRA သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက်များမှာ အဘယ်နည်း။**

- COBRA အာမခံဝန်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ရန်အတွက် ရက် 60 ကာလ။ ဤရက် 60 ကာလသည် မည်သည့်က ပိုနောက်ကျသည်ဖြစ်စေ သင်၏ သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပေါ်သည်ရက် သို့မဟုတ် သင့်အလုပ်ရှင်ထံမှ အသိပေးချက် လက်ခံရရှိသည့်ရက်တွင် စတင်သည်။
- သင်၏ ပထမဆုံး COBRA ပရီမီယံကြေးပေးသွင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် 45 ရက် ကာလနှင့် ထပ်ဆောင်း COBRA ပရီမီယံကြေးပေးသွင်းမှုတစ်ခုစီကို ပြုလုပ်ရန် ရက် 30 ကာလ။
- ဝန်ထမ်းများက COBRA သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော ဖြစ်ရပ် သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု ရှိကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အစီအစဉ်အား အသိပေးရမည့် ရက် 60 ကာလနှင့်
- အစီအစဉ် စီမံခန့်ခွဲသူသည် ဝန်ထမ်းအား COBRA မှတစ်ဆင့် ၎င်း၏ ကျန်းမာရေး အာမခံ ဆက်လက်ရရှိနိုင်ကြောင်း အသိပေးရမည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ၎င်းတွင် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားချိန်မှ 44 ရက် အချိန်ရှိသည်။

COBRA မှတစ်ဆင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရရှိခြင်းသည် ယာယီဖြေရှင်းနည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ရေရှည်အာမခံတစ်ခုကို စုံစမ်းလေ့လာရန် စဉ်းစားသင့်သည် သို့မဟုတ် စရိတ်သက်သာသော စောင့်ရှောက်မှု အက်ဥပဒေ (Affordable Care Act) ဆိုင်ရာ ဈေးကွက်မှတစ်ဆင့် အာမခံဝန်ဆောင်မှုကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဝယ်ယူသင့်သည်။