

## ***Pink antideslizante Consejos de seguro de salud***

Con los mercados móvil y de las filas de los desempleados cada vez, es el momento de tomar una fría, difícil mirar a un trabajador de la peor de los casos: ser despedidos.

Si le sucede a usted, y usted tenía seguro de salud a través de su empleador, ¿cuáles son ahora sus opciones? ¿Y el peaje que perder su trabajo puede tener en su salud física y mental?

Aquí hay 10 consejos prácticos sobre el seguro de salud y atención de la salud, en caso de que la hoja de color rosa viene a tu manera.

1. Consulte con su cónyuge o pareja.

Si usted está casado o tiene un socio que tiene seguro de salud a través de su empleador, mira en conseguir añadido a su plan especial a través de la inscripción. Eso es a menudo la opción más rentable, y no tienes que esperar hasta el período de inscripción abierta - pero lo que tiene que hacer dentro de 30 días de perder la elegibilidad para la cobertura de otros, de acuerdo con información publicada en el Departamento de Trabajo de la sitio web.

2. Considere la posibilidad de COBRA.

COBRA (Consolidated Omnibus de la Ley de Reconciliación de Presupuesto de 1986) le permite mantener el seguro de salud que tenía a través de su empleador por un período de hasta 18 meses. COBRA va a costar más de lo que tiene fuera de su antiguo sueldo. Además de pagar lo que usted paga como un empleado, usted también recoger la ficha de que su empleador se refiere, y también puede pagar un 2% de gastos administrativos.

"Eso puede ser un costo prohibitivo, pero que es una opción para las personas, son capaces de mantener que la cobertura durante el tiempo de transición", dice Robert Zirkelbach, director de comunicaciones estratégicas para la America's Health Insurance Plans, un grupo de comercio para las compañías de seguros de salud .

Sin embargo, los EE.UU. Departamento de Trabajo del sitio web se señala

que "mientras las tasas de COBRA puede parecer alto, se le pago de las tasas de prima grupo, que generalmente son inferiores a las tasas individuales".

Si su empresa privada o se declararon en quiebra, COBRA no estará disponible, es sólo una opción si su empresa plan de salud sigue siendo alrededor. Y usted tiene que inscribirse en COBRA; las empresas con al menos 20 empleados suelen ser necesarios para ofrecer la cobertura de COBRA y permitir que los empleados conocen que, de acuerdo con el Departamento de Trabajo.

3. Mira en seguro de salud privado.

Usted puede comprar su propio seguro de salud privado en el mercado de seguros de salud. Zirkelbach asesora de compras y teniendo alrededor de un examen minucioso de lo que estás comprando, entre ellos: Co-pagos: un monto en dólares que está previsto que pagar por visitas al médico o prescripciones Co-seguro: un porcentaje de facturas médicas que usted es responsable para una red y fuera de la red de médicos: Si usted tiene un médico específico en mente, solicitar a la oficina del doctor o la compañía de seguros de salud si que es médico en la empresa de la red de médicos.

4. Los formularios: Averigüe si sus medicamentos están cubiertos y lo que pagar por ellos.

5. ¿Tienes hijos?

Averigüe acerca de su estado de la salud de los niños programa de seguro (SCHIP). Si cumple con ciertas normas financieras, sus hijos pueden ser elegibles para recibir cobertura a través de SCHIP. Póngase en contacto con el departamento de salud estatal para averiguarlo.

6. Conozca sus derechos sobre condiciones preexistentes.

Si se inscribe en un grupo nuevo plan de seguro de salud - ya sea a través de su cónyuge o pareja del plan o en un nuevo empleo - que no se puede negar la cobertura a causa de pre-condiciones médicas existentes, pero usted puede tener un período de espera de hasta un año en determinadas situaciones, las normas se publican en el Departamento de Trabajo del

sitio web.

Privado de salud las compañías de seguros puede negar su solicitud para la cobertura sobre la base de condiciones preexistentes.

7. No puede obtener seguro de salud privado?

Vea si su estado tiene un fondo de alto riesgo. "Eso es para las personas que tienen condiciones médicas o tienen dificultades para obtener cobertura - varios estados han creado lo que se llama de alto riesgo piscinas que permiten a las personas a comprar cobertura", Zirkelbach Florida dice seguro de salud web.

8. Dígale a su médico acerca de los despidos.

Es importante para su médico conocer acerca de las cosas en su vida que están afectando a usted, toma nota de Robert Schwartz, MD, profesor y presidente del departamento de medicina de familia y la salud de la comunidad en la Universidad de Miami - Escuela Miller de Medicina.

Schwartz dice Moran que tiene muchos pacientes que tratan con los despidos, desde los obreros obreros de las empresas vicepresidentes, y otros que están preocupados por perder sus puestos de trabajo.

"Es un problema muy importante", dice Schwartz. "... El estrés negativo puede ser muy perjudicial para el bienestar de las personas." Su médico también le puede ayudar a comprobar sobre la manera de reducir su costos de los fármacos y otros gastos médicos. Las personas que tienen que ver el lanzamiento también puede ser "en virtud del tremendo estrés "Y sentir" culpabilidad-montado en conflicto y sobre su propio papel "en los despidos, señala Schwartz.

9. Sea consciente de lo que el estrés también pueden hacer para usted.

"¿Cómo hacer frente las personas con este tipo de estrés es muy variable de una persona a otra", dice Schwartz.

"Algunas personas empiezan en exceso, algunas personas dejan sus rutinas saludables como el ejercicio, algunas personas tienen dificultad

para dormir", dice, añadiendo fumar y beber a esa lista. "Todos estos afectan a nuestro estado de bienestar".

En algunos casos, el estrés puede conducir a las palpitaciones del corazón, depresión, ansiedad, problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, o el empeoramiento de condiciones preexistentes, señala Schwartz.

#### 10. Perspectiva de obtener, recibir y activa.

"El primer paso es ayudar a las personas a entender ... que estamos tratando con problemas comunes," dice Schwartz. "Entonces hablamos de los mecanismos de adaptación".

Schwartz la lista de útiles estrategias de afrontamiento incluye ejercicio, tomando un enfoque proactivo para la búsqueda de empleo, y el voluntariado.

"Estoy muy mucho de la mentalidad de conseguir que la gente y hacer las cosas", dice Schwartz. "La gente a veces son tan conmocionado por la pérdida de sus puestos de trabajo que sean incapaces de siquiera empezar a buscar para otro trabajo."

### **Ser optimistas.**

#### ***Corredores y ahorrar dinero***

¿Quieres ahorrar dinero en seguro de salud Florida intermediario? Únete al club. No importa quién es usted, cuando usted compra la cobertura son probablemente interesado en ahorrar dinero. ¿Por qué nadie quiere gastar más de lo que tienen que? Ahorro en Florida de seguro de salud que se puede hacer de muchas maneras, y haciendo un llamamiento a la ayuda de un agente es algo que usted quiere a considerar seriamente la posibilidad.

¿Cómo puede un seguro de salud Florida corredor ahorrar dinero? Usted puede decirle a su agente la cantidad de dinero que desea invertir para que puedan entonces la búsqueda de políticas en su gama de precios. Mientras que darles un presupuesto razonable que debería ser capaz de encontrar algo que se adapte a sus necesidades.

Lo creas o no, algunos Florida corredores de seguros de salud le puede ahorrar más dinero que usted nunca pensó posible. En otras palabras, usted puede decirle a su presupuesto, pero que lo haga aún más el ahorro. ¿Tiene que llegar mejor que eso? Recuerde que su seguro de salud Florida corredor tendrá conexiones con muchas empresas. Ellos saben dónde buscar la mejor cobertura y precios más bajos.

En general, si quieres ahorrar dinero en Florida una póliza de seguro de salud que usted necesita para contratar a un corredor. Esta es una de las mejores maneras de ahorrar, y siempre lo será. Hay muchos corredores profesionales para elegir. Una vez que hayas encontrado la persona adecuada que estará a su manera a las grandes ahorros de tiempo.

### ***Corredores y ahorrar dinero***

¿Quieres ahorrar dinero en seguro de salud Florida intermediario? Únete al club. No importa quién es usted, cuando usted compra la cobertura hijo probablemente interesado en ahorrar dinero. ¿Por qué nadie quiere gastar más de lo que tienen que? Ahorro en Florida de seguro de salud que se puede hacer de muchas maneras, y haciendo un llamamiento a la ayuda de un agente es algo que usted quiere a considerar seriamente la posibilidad.

¿Cómo puede un seguro de salud Florida corredor ahorrar dinero? Usted puede decirle a su agente la cantidad de dinero que desea invertir para que puedan entonces la búsqueda de políticas en su gama de precios. Mientras que darles un presupuesto razonable que debería ser capaz de encontrar algo que se adapte a sus necesidades.

Lo CREAS o no, algunos Florida corredores de seguros de salud le puede ahorrar más dinero que usted nunca pensó posible. En otras palabras, usted puede decirle a su presupuesto, pero que lo haga aún más el ahorro. ¿Tiene que llegar mejor que eso? Recuerde que su seguro de salud Florida corredor tendrá conexiones con muchas empresas. Ellos saben dónde buscar la mejor cobertura y precios más bajos.

En general, si quieres ahorrar dinero en Florida una Póliza de seguro de salud que usted necesita para contratar a un corredor. Esta es una de las mejores maneras de ahorrar, y siempre lo será. Hay muchos corredores profesionales

para elegir. Una vez que hayas encontrado la persona adecuada que estará a su manera a las grandes ahorros de tiempo.

**Florida Web del Seguro de Salud** no es sólo su **compañía de seguros** ordinaria. Ofrecemos un seguro de salud enorme línea de productos con **servicios de consulta** libre. **Nuestro** servicio incluye: **un seguro** gratuito de análisis de productos de seguros que compiten, los análisis de su situación de salud actual y, por supuesto, - el seguro de transporte de múltiples productos y para elegir. Obtener un Tratado de Libre Cotización del Seguro de Salud de la Florida más fiable **proveedor de seguros de salud**. Es muy asequible y fácil de hacer!