An Bord um **Fhaisnéis** do Shaoránaigh
faisnéis · comhairle · tacaíocht

Faisnéis d'Fhágóirí Scoile

Treoir ó Fhaisnéis do Shaoránaigh

citizensinformation.ie

Clár ábhar

Tuilleadh eolais a fháil 3
An scoil a fhágáil 4
Oideachas agus an oiliúint 7
Dul ag obair 12
Seirbhísí sláinte 16
Sochair leasa shóisialaigh a éileamh 18
Sábháilteacht ar líne 19
Cén aois is féidir liom...? 20
Tuilleadh eolais 24

Foilsíonn an Bord um Fhaisnéis do Shaoránaigh an leabhrán seo.

Soláthraíonn An Bord um Fhaisnéis do Shaoránaigh faisnéis neamhspleách, comhairle agus abhcóideacht ar sheirbhsísí poiblí agus sóisisalta trí citizensinformation.ie, an tSeirbhís Ghutháin um Fhaisnéis do Shaoránaigh agus líonra náisiúnta na nIonad um Fhaisnéis do Shaoránaigh (IFSanna). Tá sé freagrach as An tSeirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid (SBCA) agus An tSeirbhís Abhcóideachta Náisiúnta do Dhaoine faoi Mhíchumas.

Tá an fhaisnéis sa leabhrán seo in ainm is bheith mar threoir amháin agus ní léirmhíniú dlíthiúil í.

Aibreán 2024

Cuir glao ar
0818 07 4000
Tabhair cuairt ar
citizensinformation.ie

Tuilleadh eolais a fháil

Má tá tú ag fágáil na scoile, tá an treoir seo dírithe ortsa. Déileáileann sí le roinnt de na ceisteanna praiticiúla faoi oideachas agus faoi fhostaíochta d'fhéadfadh bheith agat ag an am seo. Ní féidir ach forbhreathnú gearr athabhairt sa bhileog seo ar na roghanna agus ar na scéimeanna atá ar fáil duit. Is féidir leat cuairt a thabhairt **citizensinformation.ie** chun tuilleadh eolais a fháil.

Ar deireadh, is féidir leat faisnéis a fháil ar na hábhair go léir a chuimsítear sa leabhrán seo ó líonra na nIonad um Fhaisnéis do Shaoránaigh agus ón tSeirbhís Ghutháin náisiúnta um Fhaisnéis do Shaoránaigh ar **0818 07 4000**.

Faigh tuilleadh eolais le cóid QR

Dírigh an ceamara ar d'fhón cliste ar an gcód QR dubh-agus-bán chun dul chuig an leagan ar líne den leabhrán seo áit a bhfaighidh tú naisc chuig na hábhair go léir a chlúdaítear.

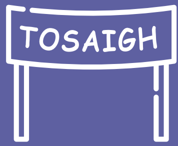
Is féidir sinn

a leanúint ar Facebook
@citizensinformation

ó ar X @citizensinfo

ó ar Instagram
@citizensinformation

An scoil a fhágáil



Tráth spreagúil é go minic nuair a fhágann daoine an scoil agus bíonn go leor deiseanna agus féidearthachtaí amach rompu.

Sa treoir seo, caithimid súil ar roinnt de na roghanna atá agat le haghaidh breisoideachais agus oiliúna. Caithfimid súil thapa freisin ar an eolas atá uait agus tú ag dul i mbun oibre den chéad uair agus ar na tacaí atá ar fáil má tá tú dífhostaithe.

Uimhir Phearsanta Seirbhíse Poiblí

Ba cheart duit a sheiceáil go bhfuil **uimhir Phearsanta Seirbhíse Poiblí (PSP)** agat. Is í sin an uimhir uathúil atá le húsáid agat agus tú ag déileáilleis an tseirbhís phoiblí, lena n-áirítear seirbhísí leasa shóisialaigh, seirbhísí cánach, seirbhísí oideachais agus seirbhísí sláinte. Murab eol duit d'uimhir PSP, déan teagmháil le **d'Ionad Intreo nó d'Oifig Bhrainse Leasa Shóisialaigh** agus is féidir leis an bhfoireann ansin teacht ar d'uimhir ar do shon.

Cárta Seirbhísí Poiblí

Ní mór **Cárta Seirbhísí Poiblí (CSP)** a bheith agat leat chun rochtain a fháil ar sheirbhísí leasa shóisialaigh agus ar roinnt seirbhísí eile rialtais.

Chun CSP a fháil, caithfidh tú coinne a dhéanamh ag **Ionad Chlárúcháin CSP** (Ionaid Intreo nó Brainse na hOifígí Leasa Sóisialaigh) chun d'aitheantas a chruthú. Nuair atá do CSP agat, féadfaidh tú cuntas fíoraithe MyGovID a chruthú chomh maith. Ligeann **MyGovID** duit rochtain a fháil ar líne ar réimse de sheirbhísí poiblí.

Do chuid airgid a bhainistiú

Cuireann **an tSeirbhís Bhuiséadta agus Chomhairle Airgid (MABS)** comhairle ar fáil faoi bhuiséad seachtainiúil a phleanáil. Is féidir leat faisnéis úsáideach a fháil ar láithreán MABS, **mabs.ie**, nó is féidir leat glao a chur ar líne chabhrach MABS ar 0818 07 2000 chun labhairt le comhairleoir.

Cóiríocht a fháil ar cíos

Má tá sé beartaithe agat bogadh as baile, déan amach cé mhéad is féidir leat a chaitheamh ar do chíos. Ná dearmad airgead le haghaidh billí, ar nós leictreachais agus téimh a chur san áireamh, mar aon le bia agus costais eile.

Tá cearta áirithe ag **tionóntaí**. Mar shampla, tá tú i dteideal **íoschaighdeáin chóiríochta** agus méid áirithe fógra más mian le do **thiarna talún go bhfágfá**. Tá freagrachtaí ort mar thionónta freisin, ar nós do chíos a íoc in am agus an réadmhaoin a choimeád i ndeisriocht.

Tá cearta áirithe ag tionóntaí. Mar shampla, tá tú i dteideal íoschaighdeáin chóiríochta agus méid áirithe fógra más mian le dothiarna talún go bhfágfá. Tá freagrachtaí ort mar thionónta freisin, ar nós do chíos a íoc in am agus an réadmhaoin a choimeád i ndeisriocht. Is féidir leo cuidiú leat má tá comhairle uait faoi do **chearta agus freagrachtaí mar thionónta**. Féach **threshold.ie** chun teacht ar a sonraí teagmhála agus ar a n-uaireanta oscailte.

Caithfidh do thiarna talún do thionóntacht a chlárú gach bliain leis an mBord um Thionóntachtaí Cónaithe (an BTC). Soláthraíonn an BTC seirbhís freisin chun cabhrú le díospóidí a réiteach idir tiarnaí talún agus tionóntaí. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis an **BTC** chun ceisteanna atá agat faoi do chíos agus tionóntacht a chur.

Clárú le vóta a chaitheamh

Nuair a bheidh 18 mbliana slánaithe agat, féadfaidh tú vótáil i ngach toghchán agus reifreann. Chun vótáil, ní mór duit **a bheith cláraithe**.

Is féidir leat clárú chun vóta a chaitheamh ar líne ag **checktheregister.ie** nó trí **fhoirm iarratais a líonadh**. Má tá tú 16 nó 17 mbliana d'aois, is féidir leat réamhchlárú chun vótáil agus cuirfear d'ainm leis an gclár nuair a bheidh 18 mbliana slánaithe agat. Tá foirmeacha iarratais ar fáil ó gach údarás áitiúil, oifig an phoist, leabharlann phoiblí. Ba cheart duit an fhoirm líonta a sheoladh ar ais chuig d'údarás áitiúil.

Mura gcuireann tú uimhir PSP ar fáil le d'iarratas, caithfidh tú d'fhoirm a fháil agus caithfear fianú a dhéanamh ar d'aitheantas ag stáisiún Gardaí áitiúil.

Chun vótáil faigh foirmeacha iarratais ar

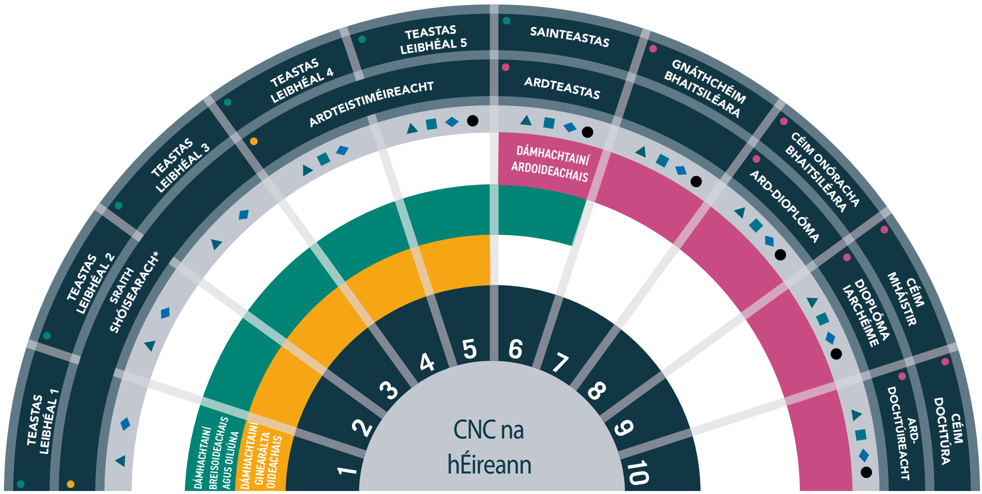
checktheregister.ie

Oideachas agus an oiliúint

Tá go leor cúrsaí ann chun cabhrú leat breisoideachas, scileanna agus cáilíochtaí a fháil.

Soláthraíonn **qualifax.ie** faisnéis ar na cúrsaí éagsúla atá ar fáil. Tá féilire ar fáil de na **himeachtaí gairmthreoracha** a bhíonn ar siúl i rith na bliana.

Cuireann cúrsaí **Iar-Ardteisteiméireachta (IAT)**, meascán d'obair phraiticiúil, foghlaim acadúil agus taithí oibre ar fáil. Is céim iad i dtreo fostaíochta oilte i raon leathan réimsí, ina measc cúram leanaí, ríomhaireacht agus teicneolaíocht, agus turasóireacht. Bíonn cúrsaí Iar- Ardteistiméireachta ar siúl ar fud na tíre agus is ag Leibhéal 5 nó 6 den **Chreat Náisiúnta Cáilíochtaí** a bhíonn siad. Is féidir leat leanúint ar aghaidh chun breisoiliúint a fháil ag tríú leibhéal tar éis duit an cúrsa iar-Ardteistiméarachta a chríochnú. Tá liosta BOOnna le fáil ar láithreán gréasáin Bhoird Oideachais agus Oiliúna Éireann, **etbi.ie**.



Creat Náisiúnta Cáilíochtaí na hÉireann, qqi.ie

Le haghaidh tuilleadh eolais, féach Oideachas agus Oiliúint ar

citizensinformation.ie

Má bheartaíonn tú leanúint ag tabhairt faoi **oideachas tríú leibhéal** in Éirinn, déanann tú iarratas ar líne tríd **an Lár-Oifig Iontrála (an CAO)**. Tugtar eolas mionsonraithe ar láithreán gréasáin agus i lámhleabhar an CAO faoi conas iarratas a dhéanamh. Féach **cao.ie**

Mar mhalairt air sin, is féidir leat céim tríú leibhéal a fháil ag Leibhéil 7 nó 8 den CNC tríd an **gclár oideachais tríú leibhéal**. Tosaíonn tú do chúrsa i gcoláiste breisoideachais agus críochnaíonn tú é i gcoláiste ardoideachais nó ar ollscoil. Ní gá duit iarratas a dhéanamh tríd an CAO nó na pointí céanna Ardteistiméireachta a bheith agat, ach bíonn a riachtanais iontrála dá chuid féin ag cúrsaí. Tá níos mó ná 40 cúrsa éagsúil ar fáil, lena n-áirítear gnó, altranas, innealtóireacht, agus forbairt bogearraí. Faigh tuilleadh eolais ar shuíomh Gréasáin na hOifige Trasachta Náisiúnta: **nto.hea.ie**

Déanann scéim iontrálacha an **Bealach Rochtana ar Ardoideachas (HEAR)**, roinnt áiteanna tríú leibhéal a leithdháileadh ar bhonn pointí níos lú ar fhágóirí scoile ó chúlraí atá faoi mhíbhuntáiste sóisialta. Déanann an **Bealach Rochtana Míchumais ar Oideachas (DARE)** áiteanna a thairiscint ar bhonn pointí níos lú d'fhágóirí scoile atá faoi mhíchumas. Is tríd an LOI a dhéanann tú iarratas ar an dá scéim. Le haghaidh tuilleadh faisnéise, téigh chuig **accesscollege.ie**.

> **Ag brath ar do chúinsí, d'fhéadfaí go n-íocfaí liúntas leat.**

Tacaíocht airgeadais

Tá **deontas na mac léinn** ar fáil do mhic léinn lánaimseartha IAT agus d'fhochéimithe lánaimseartha tríú leibhéal.

Tá dhá ghné den deontas, is iad sin: deontas cothabhála agus deontas táillí. Is é is deontas cothabhála ann ná ranníocaíocht chun cabhrú leat freastal ar na costais mhaireachtála. Is féidir le deontas táillí do chuid tháillí ar fad a chlúdach, nó cuid díobh, **Ranníocaíocht an Mhic Léinn** agus costas na dturas riachtanach allamuigh a chlúdach.

Tá deontas breise ar fáil do mhic léinn a thagann ó chúlraí atá faoi mhíbhuntáiste, rud a chuirtear ar fáil de bhreis ar ghnáthdheontas na mac léinn. Más rud é go bhfuil tú, nó go bhfuil do thuismitheoirí, ag fáil íocaíochtaí áirithe leasa shóisialaigh nó ag glacadh páirt i gcláir áirithe, d'fhéadfadh go gcáileofá don deontas breise. Tá iarratais ar dheontas mac léinn 2024-2025 ar oscailt anois. Chun iarratas a dhéanamh ar dheontas mac léinn, ba cheart duit clárú le Tacaíocht Chomhchoiteann do Mhic Léinn in Éirinn (SUSI) ag **susi.ie**.

Ligeann an **Tionscnamh Táillí in Aisce** duit dul ar aghaidh tríd anardoideachas gan táillí teagaisc a íoc. Tá tú fós faoi dhliteanas i leith Ranníocaíocht na Mac Léinn. Níl aon iarratas ar leith ann le haghaidh Táillíin Aisce. Déanfar d'incháilitheacht le haghaidh an tionscnaimh a mheas bunaithe ar an bhfaisnéis a thugann tú agus iarratas á dhéanamh agat ar áit i gcoláiste.

D'fhéadfadh go mbeifeá (nó go mbeadh an duine a íocann do tháillí) in ann **faoiseamh cánach a fháil ar tháillí teagaisc agus ar Ranníocaíocht na Mac Léinn**.

Más rud é go bhfuil tú as an scoil le tréimhse agus go bhfuil tú ag fáil íocaíocht cháilitheach leasa shóisialaigh, d'fhéadfadh go mbeifeá in ann an **Liúntas um Fhilleadh ar Oideachas** a fháil chun páirt a ghlacadh san oideachas lánaimseartha.

Chun tuilleadh faisnéise a fháil faoi thacaí airgeadais san oideachas, tabhair cuairt ar **citizensinformation.ie**.

Oiliúint agus printíseachtaí

Tá **cúrsaí Breisoideachais agus Oiliúna (FET)** ar fáil i raon de réimsí éagsúla. Féadfar go n-íocfaí liúntas leat, ag brath ar do chuid cúinsí agus ar an gcúrsa atá i gceist.

Cuireann **printíseachtaí** oiliúint ar fáil ar an láthair oibre in éineacht le fostóir. Le linn duit bheith ag dul faoi oiliúint ar an láthair oibre, íocfaidh d'fhostóir pá molta printíseachta leat. Tá liosta printíseachtaí ar **apprenticeship.ie**.

Is féidir leat comhairle a fháil faoi oiliúint, faoi phrintíseachtaí agus faoi chláir fhostaíochta ó d'ionad Intreo. Is féidir freisin breis eolais a fháil trí chuairt a thabhairt ar **jobsireland.ie**.

Cuireann an clár **Ógtheagmhála** deiseanna oideachais agus oiliúna ar fáil do dhaoine atá idir 15 agus 20 bliain d'aois a d'fhág an scoil gan aon cháilíochtaí foirmiúla bainte amach.

Téigh i dteagmháil leis an Ionad Intreo i do cheantar féin chun níos mó a fháil amach faoin **Clár Socrúcháin Taithí Oibre (CSTO)**. Leis an Scéim seo, tugtar deis chun taithí oibre a fháil do dhaoine nach raibh post riamh acu nó a chaill a bpost.

Dul ag obair

Tá go leor bealaí le fostaíocht a aimsiú.

Má ta tú ag iarraidh post a fháil, ba cheart duit clárú le d'ionad áitiúil Intreo. Cuireann sé seo faisnéis agus comhairle ar fáil do chuardaitheoirí poist, lena n-áirítear liosta folúntas poist.

Is féidir leat an t-Ionad Intreo is gaire duit a aimsiú ar láithreán gréasáin **gov.ie**. Chomh maith leis sin, ar an láithreán gréasáin **jobsireland.ie** fógraítear folúntais phoist agus tugtar deis duit do CV a chur suas ar líne, áit ar féidir le fostóirí teacht air.

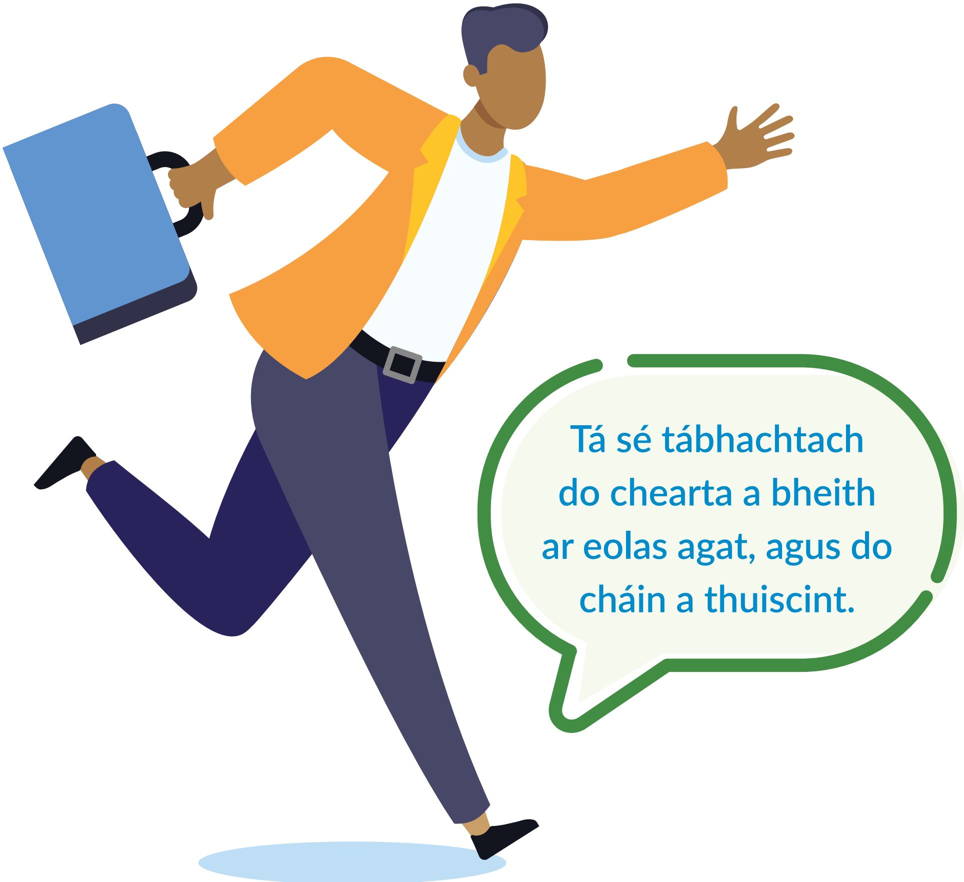
Do chearta agus tú ag obair.

Tá dualgas ar d'fhostóir fógra i scríbhinn a thabhairt duit faoi théarmaíagus choinníollacha an phoist. Tar éis duit tosú ar an bhfostaíocht, ní mór do d'fhostóir na sonraí sin a sholáthar laistigh de thréimhse áirithe. Mura bhfaigheann tú an fhaisnéis sin, ba cheart duit í a iarraidh ó d'fhostóir.

Má tá tú faoi bhun **18 mbliana d'aois agus tú ag obair**, ní mór do d'fhostóir cóip den achoimre oifigiúil ar an Acht um Chosaint Daoine Óga (Fostaíocht), 1996 a thabhairt duit freisin.

Tá **cearta áirithe agat faoin dlí fostaíochta**, amhail **líon na n-uaireanta ar féidir leat obair ar a bhfeadh**, **sosanna oibre**, **íosphá** agus **saoire bhliantúil**. Ní mór d'íosteidlíochtaí reachtúla a bheith ar áireamh i **do chonradh**, ach d'fhéadfadh go mbeadh teidlíochtaí eile ann chomh maith. Mura bhfuil do chearta ná do theidlíochtaí á bhfáil agat, nó más rud é go gcailleann tú do phost agus go gcreideann tú gur éagórach a bhí an dífhostú, is féidir leat cabhair a fháil chun do chearta fostaíochta a fhorfheidhmiú.

Chun teacht ar níos mó eolais faoi na cearta fostaíochta atá agat, téigh chuig **citizensinformation.ie** nó déan teagmháil le Seirbhís Faisnéise agus Chustaiméirí an Choimisiúin um Chaidreamh san Ionad Oibre ar 0818 80 80 90, nó féach **workplacerelations.ie**



Cánacha agus ÁSPC a íoc

Baineann d'fhostóir **cáin ioncaim**, an **Muirear Sóisialta Uilíoch (MSU)** agus **Árachas Sóisialta Pá-Choibhneasta (ÁSPC)** as do phá. Ní mór don fhostóir na hasbhaintí seo a thaispeáint ar do phádhuille. Is ar an méid a thuilleann tú agus ar do chúinsí pearsanta a bhraitheann an méid a bhaintear. Cabhraíonn ranníocaíochtaí ÁSPC leat a cháiliú le haghaidh íocaíochtaí leasa shóisialaigh agus tú breoite nó dífhostaithe.

Nuair a fhaigheann tú do chéad post, caithfidh tú sonraí do phoist a chlárú ar líne trí sheirbhís moChúrsaí na gCoimisinéirí Ioncaim. Cliceáil an mhír 'Poist agus Pinsin' ag **Revenue.ie** agus lean na treoracha maidir le 'Do chéad phost a thosú'. Mura gcláraíonn tú do phost agus mura dtugann tú d'uimhir PSP do d'fhostóir, b'fhéidir go n-íocfaidh tú cáin níos airde ar bhonn éigeandála.

Nuair a chláraíonn tú leis na Coimisinéirí Ioncaim, tugtar Fógra Párolla na gCoimisinéirí Ioncaim (RPN) do d'fhostóir agus is féidir leo thú a aisíoc má d'íoc tú an iomarcach cánach. I ndiaidh do chéad phost, má thosaíonn tú post nua, ba cheart d'uimhir PSP a thabhairt do d'fhostóir nua agus cláróidh siad an post leis na Coimisinéirí Ioncaim.

Tá creidmheasanna cánach ag gach oibrí, a laghdaíonn an méid cánach ar gá dóibh íoc. Is féidir le faoisimh eile do cháin ioncaim a laghdú, mar shampla, má íocann tú táillí coláiste nó costais leighis. Chun tuilleadh faisnéise a fháil **faoi cháin agus tosú ar obair**, agus faoi **chreidmheasanna agus faoisimh chánach**, féach **Revenue.ie** nó **citizensinformation.ie**

Ag deireadh na bliana cánach beidh tú in ann ráiteas deireadh bliana a iarraidh trí sheirbhís myAccount na gCoimisinéirí Ioncaim agus **faigh amach an bhfuil an méid ceart cánach íoctha agat**.

Má tá tú soar ón obair ar shaoire bhreoiteachta ba cheart duit iarratas a dhéanamh ar **Shochar Breoiteachta.**

Má éiríonn tú tinn

Ní mór duit fógra a thabhairt do d'fhostóir má éiríonn tú tinn agus murar féidir leat dul chuig an obair. Má tá tú ag oibriú don fhostóir céanna ar feadh ar a laghad 13 seachtaine, tá an ceart agat pá breoiteachta 3 lá sa bhliain a fháil. Íocann d'fhostóir an pá breoiteachta seo ar ráta 70% de do ghnáthphá, a mhéid le €110 sa lá.

Má d'oibrigh tú ar feadh níos giorra ná 13 seachtaine, is faoin bhfostóir atá sé thú a íoc nó gan thú a íoc nuair a bhíonn tú as láthair i ngeall ar bhreoiteacht. Má tá tú ar **shaoire bhreoiteachta**, ba cheart duit iarratas a dhéanamh ar **Shochar Breoiteachta**. Teastaíonn teastas dochtúra ó do DG (dochtúir) uait le Pá Breoiteachta Reachtúil agus Sochar Breoiteachta a fháil.

Mura bhfuil tú i dteideal Sochar Breoiteachta a fháil, ba cheart duit teastais dochtúra a sheoladh isteach fós féin chuig an Roinn Coimirce Sóisialaí mar gheall go bhféadfá a bheith i dteideal **creidmheasanna ÁSPC** a fháil. Is ranníocaíochtaí ÁSPC iad creidmheasanna nach gá duit íoc astu a choimeádann do thaifead árachais shóisialta cothrom le dáta.

Chun teacht ar thuilleadh faisnéise faoi Shochar Breoitachta, téigh chuig an chuid ar **Íocaíochtaí leasa shóisialaigh** de **citizensinformation.ie**

Gortú san ionad oibre

Tá forálacha speisialta leasa shóisialaigh ann, ar a dtugtar **Sochair Dhíobhálacha Ceirde (SDC)**, d'oibreoirí a ngortaítear iad san ionad oibre nó ar an mbealach chun an ionaid oibre nó ar an mbealach abhaile ón ionad oibre.

Má ghortaítear thú san ionad oibre nó ar an mbealach chun an ionaid oibre, ba cheart duit d'fhostóir a chur ar an eolas láithreach agus iarratas a ***dhéanamh ar dhearbhú um thimpiste san ionad oibre*** trí foirm iarratais ar Sochar Díobhála.

Seirbhísí sláinte

Tá seirbhísí agus sochair sláinte ar fáil duit.

Bronnann **cárta leighis** teidlíocht ort cúram leighis saor in aisce a fháil.

Mura bhfuil tú incháilithe do chárta leighis, b'fhéidir go gcáileoidh tú do **chárta cuairte DG**. Ceadaíonn cárta cuairte DG duit cuairt a thabhairt ar do dhochtúir saor in aisce.

B'fhéidir go bhfaighidh tú cárta leighis nó cárta cuairte DG má bhíonn d'ioncam faoi bhun méid áirithe.

Má tá idir 16 agus 25 bliain d'aois agus má bhraitheann tú ar do thuismitheoirí, is féidir leat cárta leighis nó cárta cuairte DG a fháil má tá cárta leighis nó cárta cuairte DG ar a ndéantar tástáil mhaoine ag do thuismitheoirí.

Ní íocann tú breis agus €80 in aon mhí amháin ar chógais ordaithe duit féin agus do do theaghlach faoin **Scéim Íocaíochta Drugaí (an SÍD)**. Ní bhunaítear an SÍD ar d'ioncam.

Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar líne ar chárta leighis agus ar chárta cuairte DG nó ar chárta na Scéime Íocaíochta Drugaí ar **mymedicalcard.ie** nó foirm iarratais a fháil ó **oifig sláinte áitiúil**.

Cuireadh deireadh le **táillí d'othair chónaithe phoiblí** i mí Aibreáin 2023. Ciallaíonn sé sin nach mbíonn ar othair phoiblí táille laethúil a íoc chun fanacht san ospidéal.

Más bean nó duine thú a bhfuil broinn agat, agus má tá tú idir 17 agus 31 bliain d'aois, is féidir leat **frithghiniúint** saor in aisce a fháil. Tá ort cuairt a thabhairt ar do dhochtúir le d'oideas saor in aisce a fháil. Bíonn an chuairt seo agus aon scrúduithe sláinte a theastaíonn uait saor in aisce freisin. Áirítear leis an scéim frithghiniúna saor in aisce frithghiniúint éigeandála, amhail piollaí na maidine dár gcionn, ar féidir leat iad a fháil ó do chógaslann gan oideas ó dhochtúir teaghlaigh.

D'fhéadfá a bheith i dteideal cárta leighis nó cárta cuairte LG.

Má tá tú níos sine ná 17 mbliana d'aois, is féidir leat tástáil saor in **aisce ar ionfhabhtú gnéas-tarchurtha (STI)** a ordú ar líne is féidir leat a dhéanamh sa bhaile. Cuirtear tástálacha saor in aisce STI ar fáil i roinnt ospidéal agus clinicí chomh maith.

Chun teacht ar sheirbhísí sláinte eile, eolas san áireamh faoi **mheabhairshláinte**, **toircheas neamhphleanáilte**, **sláinte ghnéis** agus **seirbhísí ospidéil**, déan teagmháil le FSS. Is féidir leat úsáid a bhaint as an áis comhrá gréasáin HSELive ar **hse.ie**. Is féidir le do DG thú a chur ar an eolas ar thacaíochtaí agus seirbhísí atá ar fáil agus thú a atreorú chucu.

Sochair leasa shóisialaigh a éileamh

D'fhéadfá bheith incháilithe le híocaíocht leasa shóisialaigh le haghaidh cuardaitheoirí poist – Sochar Cuardaitheora Poist nó Liúntas Cuardaitheora Poist – má tá tú 18 mbliana d'aois nó níos sine, dífhostaithe agus ag cuardach oibre.

Déanann tú iarratas ar íocaíocht cuardaitheora poist ag d'Ionad Intreo nó d'Oifig Brainse Leasa Shóisialaigh áitiúil. Tugtar **síniú** air seo freisin. Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar líne freisin ag **MyWelfare.ie**

Chun **Sochar Cuardaitheora Poist** a fháil, ní mór duit ranníocaíochtaí ÁSPC a bheith íoctha agat ar feadh dhá bhliain ar a laghad. Níl sé sin ina riachtanas le haghaidh **Liúntas Cuardaitheora Poist** – braitheann an teidlíocht ar d'ioncam.

Más rud é go bhfuil tú díreach tar éis an scoil a fhágáil agus go bhfuil post á chuardach agat, ní féidir leat Liúntas Cuardaitheora Poist a fháil go dtí go bhfuil trí mhí tar éis duit an scoil agus na scrúduithe a chríochnú. Má tá íocaíocht leasa shóisialaigh á fáil ag do thuismitheoirí, is féidir leo leanúint le **Méadú i leith Leanbh Cáilithe** a fháil duit do na trí mhí sin.

Más rud é go bhfuil tú os cionn 18 mbliana d'aois agus go bhfuil deacrachtaí airgeadais agat, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar **Liúntas Leasa Forlíontach** bunúsach seachtainiúil.

Is féidir leat liosta a fháil d'oifigí a riarann scéim an Liúntais Leasa Fhorlíontaigh ar **gov.ie** nó is féidir leat teagmháil a dhéanamh le d'ionad Intreo nó le **d'Oifig Bhrainse Leasa Shóisialaigh** chun sonraí a fháil.

Sábháilteacht ar líne

Acmhainn an-áisiúil é an t-idirlíon agus caitheann go leor dínn go leor ama ar líne. Is tábhachtach a bheith eolach ar conas bheith sábháilte ar líne.

Is é **Coimisiún na Meán** an rialtóir meán nua do **shábháilteacht ar líne**, craolacháin teilifíse agus seirbhísí físe ar éileamh. Tá sé de **cheart agat gearán a dhéanamh** le hardáin ar líne má thagann tú ar inneachar díobhálach nó neamhdhleathach, má bhíonn ort sárú ar théarmaí a thuairisciú, nó má tá imní ort faoi fhógraí spriocdhírithe. Is féidir leat do ghearán a ghéarú ach dul i dteagmháil le Coimisiún na Meán.

Tá cibearchoireacht agus camscéimeanna ar líne ag teacht aníos níos minice agus is iomaí foirm ina mbíonn siad. Is féidir leat teacht ar eolas fút féin a chosaint ar líne agus ar **conas camscéimeanna a sheachaint** ar citizensinformation.ie

Is cion coiriúil é **íomhá chollaí a dhéanamh nó a roinnt gan toiliú** den duine atá san íomhá. Is féidir leat **tuairisciú ar líne a dhéanamh** faoi íomhánna collaí a fhoilsiú - is féidir leat seo a dhéanamh go hanaithnid. Is féidir leat é a chur in iúl go díreach freisin don **Gharda Síochána**.

Ceannach ar líne

Cumhdaítear sa dlí tomhaltóirí **do chearta nuair a cheannaíonn tú ábhar agus seirbhísí digiteacha**, cosúil le cluichí, seirbhísí sruthaithe agus na meáin shóisialta. Caithfidh an t-ábhar agus na seirbhísí digiteacha go léir a cheannaíonn tú coinníollacha áirithe a shásamh, cosúil le cáilíocht agus feidhmíocht. Ba cheart dóibh an méid ar comhaontaíodh leis sa chonradh a shásamh.

Má théann rudaí as riocht, ba cheart don díoltóir rudaí a chur ina gceart. Mura ndéanann siad é seo, is féidir leat aisíocaíocht a fháil. Is féidir leat teacht ar eolas faoi **do chearta má tá fadhb agat le hábhar nó seirbhísí digiteacha**.

Cén aois is féidir liom...?

AOIS

An scoil a fhágáil

Aois 16 nó nuair a chríochnaíonn tú trí bliana d'oideachas iarbhunscoile, cibé ceann is déanaí

An baile a fhágáil

Aois 16 Le toiliú tuismitheoirí

Aois 18 Gan toiliú thuismitheoirí

Bheith fostaithe

Aois 14 Mhéid le seacht n-uaire sa lá (35 uair sa tseachtain) le linn saoirí scoile amháin

Aois 15 Mhéid le hocht n-uaire sa tseachtain le linn théarma na scoile agus a mhéid le seacht n-uaire sa lá (35 uair sa tseachtain) le linn saoirí scoile

Aois 16 Mhéid le hocht n-uaire sa lá agus 40 uair sa tseachtain

Tiomáint ar bhóthar poiblí

Aois 16 Gluaisrothar suas go 11kW agus suas go 125cc, móipéid agus feithiclí oibre áirithe

Aois 17 Feithicil ina bhfuil suíocháin d'ochtar paisinéirí ar a mhéid agus ar a bhfuil meáchan uasta 3,500 kg

Aois 18 Gluaisrothar a mhéid le 35kW, feithiclí earraí a mhéid le 7,500 kg

Aois 21 Busanna ina bhfuil suíocháin a mhéid le 16 phaisinéirí

Alcól a cheannach

Aois 18 Má tá tú faoi bhun 18 mbliana, ní féidir leat alcól a cheannach agus ní mór duit bheith i gcuideachta tuismitheora ar áitreabh ceadúnaithe agus ní féidir leat fanacht ar an áitreabh ach chuig 9in (10in ó Bhealtaine go Meán Fómhair). Má tá tú idir 15 agus 17 bliain d'aois, is féidir leat fanacht níos déanaí má tá tú ag freastal ar ócáid phríobháideach a chuimsíonn béile mór

Alcól a ól

Aois 18 Má tá tú faoi bhun 18 mbliana d'aois, is féidir leat alcól a ól in áit chónaithe phríobháideach má thugann do thuismitheoirí cead duit

Vápáil

Aois 18

Toitíní a cheannach

Aois 18

Is féidir leat eolas breise a fháil faoi aoiseanna dleathacha do ghníomhaíochtaí éagsúla ar citizensinformation.ie

Cuntas meán sóisialta a bheith agat

Aois 16 Gan toiliú tuismitheora

Faoi 16 Le toiliú tuismitheora. Ní cheadaítear do dhuine ar go leor ardáin mheán sóisialta atá níos óige ná 13 bliana d'aois cuntas a bhunú, fiú má tá toiliú a dtuismitheora acu

Bheith cúisithe mar gheall ar chion coiriúil

Aois 10 Mar gheall ar dhúnmharú, dúnorgain, éigniú agus tromionsaí gnéasach

Aois 12 Mar gheall ar chionta coiriúla eile

Toiliú a thabhairt le cúram leighis

Aois 16

Fuil a thabhairt

Aois 18

Toiliú a thabhairt le caidreamh collaí

Aois 17

Have an abortion

Aois 18 Má tá tú os cionn 16 bliana d'aois, féadfaidh tú roghnú gan duine fásta a bheith páirteach ann agus is féidir le dochtúir ginmhilleadh a thairiscint duit má cheapann siad go dtuigeann tú an t-eolas agus go dtugann siad toiliú

Pósadh

Aois 18

Iarratas a dhéanamh ar phas 10 mbliana

Aois 18 If you are younger, you can only apply for a 5-year passport

Saoire nó eitilt a chur in áirithe

Aois 18

Iarratas a dhéanamh ar Chárta Náisiúnta Aoise

Aois 18

Clárú le vóta a chaitheamh

Aois 18 Toghcháin agus reifrinn

Bheith mar iarrthóir sna toghcháin

Aois 18 Toghcháin áitiúla

Aois 21 Toghcháin náisiúnta agus Eorpacha Aois

Aois 35 Toghchán uachtaránachta

Iarratas a dhéanamh ar dheimhniú um inscne a aithint

Aois 16 Féadfaidh do thuismitheoirí an t-iarratas a dhéanamh ar do shon má tá Ordú Cúirte Díolúine agat

Aois 18 Gan cabhair ó do thuismitheoirí

Suí i measc giúiré i gcúirt

Aois 18

Dul i gconradh atá ceangailteach ó thaobh an dlí

Aois 18 Seachas i gcás conarthaí áirithe, mar conarthaí do riachtanais (mar shampla, bia) nó do phrintíseachtaí

Tuilleadh eolais

Faisnéis do Shaoránaigh
citizensinformation.ie

An tSeirbhís Ghutháin um Fhaisnéis do Shaoránaigh
Cuir glao ar: 0818 07 4000
Luan go hAoine, 9rn – 8in

Ionaid Faisnéise do Shaoránaigh
Tabhair cuairt ar
centres.citizensinformation.ie
chun teacht ar an ionad is gaire duit.

Coimisiún na Meán
Cuir glao ar: 01 963 7755 Luan go hAoine 8rn – 6in nó ríomhphost
usersupport@cnam.ie
cnam.ie

An Roinn Coimirce Sóisialaí
An Rannóg Faisnéise
Cuir glao ar: 0818 66 22 44
gov.ie

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Faisnéis faoi sheirbhísí agus tacaíochtaí i leith sláinte intinne
Cuir glao ar: 1800 111 888
yourmentalhealth.ie

Jigsaw
Ionad Náisiúnta Sláinte
jigsaw.ie

Jobs Ireland
jobsireland.ie

Líne chabhrach agus seirbhís comhairleoireachta My Options
Faisnéis agus tacaíocht i leith na roghanna go léir a bhíonn agat nuair a bhíonn tú ag súil le páiste gan choinne. Cuir glao ar: 1800 828 010
MyOptions.ie

Bord um Thionóntachtaí Cónaithe
Cuir glao ar: 0818 30 30 37
rtb.ie

An tÚdarás um Shábháilteacht ar Bhóithre
Faisnéis faoi conas ceadúnas tiomána a fháil.
rsa.ie

Spunout
Faisnéis agus tacaíocht do dhaoine óga.
spunout.ie

Threshold
Cuir glao ar: 1800 454 454
threshold.ie

An Coimisiún um Chaidreamh san Ionad Oibre
Cuir glao ar: 0818 80 80 90
workplacerelations.ie

Lárionaid Eolais don Ógra
Aimsigh an tseirbhís is gaire duit ar
youthworkireland.ie

Nótaí

citizensinformation.ie

0818 07 4000 - **Luan go hAoine, 9rn – 8in**

Ionaid áitiúla - **ionad ar fud na tíre**

Soláthraíonn An Bord um Fhaisnéis do Shaoránaigh faisnéis, comhairle agus abhcóideacht neamhspleách ar sheirbhísí poiblí agus sóisialta trí citizensinformation.ie, an tSeirbhís Ghutháin um Fhaisnéis do Shaoránaigh agus líonra náisiúnta na nionad Faisnéise do Shaoránaigh (IFSanna). Tá sé freagrach as An tSeirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid (SBCA) agus An tSeirbhís Abhcóideachta Náisiúnta do Dhaoine faoi Mhíchumas.

An Bord um **Fhaisnéis** do Shaoránaigh
faisnéis · comhairle · tacaíocht

Citizens Information Board Head Office
Urlár Na Talún, Teach Ché Sheoirse,
43 Sráid Chnoc na Lobhar, Baile Átha Cliath 2
fón: **0818 07 9000**. eríomhphost: **info@ciboard.ie**

citizensinformationboard.ie