



Sanidad

felipecalvo@gmail.com

Cómo lavarse las manos para evitar el contagio de la Gripe A



1. Mójate las manos con agua.



2. Pon el jabón necesario para cubrir todas las superficies de las manos.



3. Frota una palma con la otra.



4. La palma derecha sobre el dorso izquierdo, entrelazando los dedos y viceversa.



5. Palma con palma, con los dedos entrelazados.



6. Los dorsos de los dedos contra la palma contraria,



7. Frota con movimientos rotatorios



8. Junta los dedos de la mano y frota con ellos la palma contraria



9. Enjuaga con agua.



10. Sécate cuidadosamente con una toalla de un solo uso.



11. Usa la toalla para cerrar el grifo.



12. Ahora tus manos están limpias.

Noviembre, un mes muy interesante

¡Miren al cielo! Cientos de estrellas fugaces se podrán ver durante este mes. Son las Leónidas, la lluvia de estrellas más importante del año y alcanza su máximo los días 17 y 18 de noviembre. Este año la Luna se encontrará casi en fase nueva, lo que nos permitirá observar un mayor número de meteoritos. Recordemos que para la observación de las estrellas fugaces no es necesario disponer de prismáticos ni de telescopio, aunque sí conviene tener la vista aclimatada a la oscuridad y alejarse de las luces directas.

Además, noviembre nos depara unos preciosos amaneceres con una llamativa conjunción planetaria. A lo largo del pasado mes de octubre Venus, Saturno y Mercurio han sido visibles hacia el Este (mirando hacia Azuqueca) poco antes de amanecer (ver foto). En noviembre, Venus y Saturno se irán alejando paulatinamente pero se podrán observar con facilidad antes de la

salida del Sol. Mercurio, tan escurridizo como siempre, deja de ser visible. Por su parte, Júpiter continúa hacia el Sur desde primera hora de la noche. Es el objeto más brillante



del cielo y su imagen al telescopio resulta espectacular.

El cielo nocturno, pocas horas antes de amanecer, es uno de los más limpios, tranquilos y espectaculares de los que podemos disfrutar. A esa hora, la cantidad de luces urbanas se ha reducido, la atmósfera se ha estabilizado y las estrellas parecen brillar más que nunca. Es un momento perfecto para alzar la vista al cielo y contemplar las constelaciones invernales como Orión y Tauro. Eso sí, ¡es un placer solo al alcance de los más madrugadores!

No olvidemos que este mes se celebra la Semana de la Ciencia (www.semanadelaciencia.es) y hay previstas gran cantidad de actividades astronómicas para conmemorar este Año Internacional de la Astronomía que está llegando a su término. Visitas guiadas, exposiciones y observaciones públicas os están esperando.

Roberto Bravo